

# การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนา ความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา

## Individual Counseling Based on Cognitive Behavior Theory for Developing

### Positive Thinking of Girls at Songkhla Home for Children

รมิดา มหันตมรรค<sup>1</sup> กาญจนวัลย์ ภิญโญสุภสิทธิ์<sup>2</sup> วัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนิล<sup>3</sup>

Ramida Mahantamak<sup>1</sup> Kanjanawan Pinyosupasit<sup>2</sup> Wanlaya Thamaphiban Inthanin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ประธานที่ปรึกษา

<sup>3</sup>อาจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาการประเมินผลและวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ กรรมการที่ปรึกษา

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา จำนวน 5 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยมีอายุระหว่าง 10 – 13 ปี มีคะแนนความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก และ 2) แบบวัดความคิดเชิงบวก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา มีความเหมาะสมในระดับดี 2) เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษารายบุคคล ความคิดเชิงบวก สถานสงเคราะห์เด็ก

## Abstract

The purpose of this research was to study the effects of using the individual counseling program based on cognitive behavior theory for developing positive thinking of girls at Songkhla home for children. Participants were 5 girls at Songkhla home for children, selected by purposive sampling. Their age was between 10 – 13 years old, and their scores of positive thinking were below 25<sup>th</sup> percentile. The instruments were 1) the individual counseling program based on cognitive behavior theory for developing positive thinking, and 2) positive thinking inventory with the reliability coefficient of .94. Findings revealed that 1) the individual counseling program based on cognitive behavior theory for developing positive thinking was rated “good” in terms of its appropriateness; 2) the girls at Songkhla home for children who received individual counseling based on cognitive behavior theory had significantly higher scores on positive thinking in the post - trail period than in the pre - trail period at the .05 level of significance; and 3) the scores on positive thinking in the post - trail period and the scores in the follow up period of the girls at Songkhla home for children who received individual counseling based on cognitive behavior theory were not different.

**Keywords:** Individual counseling, Positive thinking, Home for children

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยประสบปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งมาเป็นระยะเวลายาวนานและมีแนวโน้มที่เด็กถูกทอดทิ้งจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ครอบครัวที่เปรียบเสมือนเป็นสถาบันทางสังคมเริ่มแรกที่มีความสำคัญที่สุด มีสมาชิกภายในครอบครัวที่ไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ มีลักษณะของการเห็นคุณค่าของความเป็นครอบครัวลดน้อยลงหรือผู้ปกครองไม่มีเวลาในการอบรมดูแลเด็ก ก็จะส่งผลให้เกิดความห่างเหินภายในครอบครัว สุดท้ายเป็นเหตุให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว เช่น ครอบครัวแตกแยกและหย่าร้าง การใช้ความรุนแรงในครอบครัว ผู้ปกครองประสบปัญหาความเดือดร้อนไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้ จากปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้เกิดปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งตามมา (ทองคำ สุระเสียง, 2553, น. 1) ดังข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2551 ระบุว่า สังคมไทยมีสมาชิกรุ่นใหม่ที่เกิดมาในสถานะของเด็กถูกทอดทิ้งและเด็กกำพร้า ประมาณ 800,000 คน โดยถูกทอดทิ้งในโรงพยาบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก และที่สาธารณะ (สำนักข่าวอิศรา, 2555) นอกจากนี้การสำรวจข้อมูลในปี พ.ศ. 2555 ถึง พ.ศ. 2557 ของสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน 8 แห่ง สังกัดกองสวัสดิการเด็กและครอบครัว กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า จำนวนของเด็กที่รับการอุปการะเลี้ยงดูมีจำนวน 1,738 คน เป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้งรวมทั้งหมดจำนวน 465 คน มีสาเหตุมาจากปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จำนวน 91 คน ครอบครัวแตกแยกหย่าร้าง จำนวน 96 คน ความยากจน จำนวน 72 คน และยังไม่ทราบสาเหตุการถูกทอดทิ้ง จำนวน 206 คน ข้อมูล

ดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า เด็กถูกทอดทิ้งในสังคมปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามข้อมูลตัวเลขนี้เป็นจำนวนของเด็กถูกทอดทิ้งที่ได้รับการช่วยเหลือเท่านั้น ยังคงมีเด็กถูกทอดทิ้งที่ไม่มีการรายงานหรือได้รับการช่วยเหลือ (ผู้จัดการออนไลน์, 2557)

สำหรับการแก้ไขปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งในประเทศไทย รัฐบาลได้แก้ไขปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งโดยจัดตั้งหน่วยงานสถานสงเคราะห์เด็กในสังกัดภายใต้กองสวัสดิการเด็กและครอบครัว กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่มีบทบาทหน้าที่ให้ความช่วยเหลือดูแลอุปการะเด็กถูกทอดทิ้งโดยช่วยเหลือพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา (สถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา, 2555) แต่การดูแลความต้องการทางด้านจิตใจ การให้ความรักความอบอุ่นนั้นยังไม่สามารถทำได้เต็มที่ เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านความรู้ความเข้าใจในการดูแลเด็กของเจ้าหน้าที่และงบประมาณ อย่างไรก็ตามถึงแม้เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์จะให้ความรักความอบอุ่นมากเพียงใด ก็ไม่สามารถทำให้เด็กเหล่านี้เกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์ได้ เนื่องจากการถูกทอดทิ้งส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางอารมณ์และการแสดงออก เพราะเด็กมีประสบการณ์ที่ผ่านมามีไม่ดีในอดีต เมื่อเข้ามาอาศัยในสถานสงเคราะห์เด็กก็จะเกิดความคุ้นเคยกับการรับมากกว่าการให้จึงไม่สนใจความรู้สึกรู้สึกของผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย ขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ (กองคำ สุระเสียง, 2553, น. 2) เมื่อเด็กที่ถูกทอดทิ้งเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านสติปัญญา มีการมองโลกภายนอกที่กว้างขึ้น มีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่หลากหลาย และได้รับผลกระทบจากการมองโลก รวมถึงวิธีคิดต่างๆ ที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก จึงทำให้มีการมองตนเองและมองโลกภายนอกในเชิงบวกลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดเป็นการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (วารรัตน์ สุกก้อนทอง, 2554, น. 3) และก่อนการทำกรวิจัยผู้วิจัยได้เข้าไปพบและพูดคุยกับผู้ปกครองและนักจิตวิทยาของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา ในเรื่องของบริบทความเป็นอยู่ของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา พบว่า เด็กหญิงส่วนใหญ่มีการมองโลกในแง่ลบมากกว่าในแง่บวก คุ้นเคยกับการรับมากกว่าการให้ผู้อื่น และบางคนมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอยู่บ่อยๆ ซึ่งเด็กกลุ่มนี้ควรได้รับความช่วยเหลือพัฒนาคุณลักษณะด้านบวก เช่น ความคิดเชิงบวก อันจะทำให้สามารถนำมาเป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็กกลุ่มนี้ต่อไป

หากต้องการให้เด็กมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กถูกทอดทิ้งก่อนเข้าสู่วัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยช่วงวัยของเด็กก่อนที่จะเข้าสู่วัยรุ่นคือ วัยเด็กตอนกลาง ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 6 - 12 ปี หรือ 13 ปี โดยพัฒนาการทางความคิดของเด็กวัยนี้จะมีความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น เมื่ออายุ 10 ปีขึ้นไป เด็กจะสามารถเรียนรู้ทักษะ และความสามารถต่างๆ ได้ จึงส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่ขยายกว้างขึ้น และเด็กยังมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งบุคคลภายนอกเริ่มเข้ามามีบทบาทในการอบรมดูแลเด็กมากพอๆ กับพ่อแม่ นอกจากนั้นยังมีพัฒนาการทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีกด้วย โดยเด็กจะเริ่มเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสม และเด็กในวัยนี้เหมาะที่จะเรียนรู้ด้านศีลธรรม จรรยา เพราะมีลักษณะของกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, น. 261)

การเตรียมความพร้อมด้านพัฒนาการทางความคิดของวัยเด็กตอนกลางก่อนเข้าสู่วัยรุ่น จะสามารถช่วยให้เด็กเกิดการฝึกทักษะ ความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เด็กสามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในปัจจุบันและในอนาคต เกิดความรับผิดชอบในตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้การมีพัฒนาการทางความคิดที่เหมาะสม จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ต่อสิ่งต่างๆ และมีความคิดต่อสิ่งเร้าและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก (Butterfield & Cobb, 1994, p. 66)

การมีความคิดเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถทำให้เด็กมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง ความสามารถในการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันตามความเป็นจริง สมเหตุสมผล สามารถมองหาสิ่งที่ดีหรือโอกาสต่างๆ ในเหตุการณ์เหล่านั้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจและแรงจูงใจที่อยากจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น สามารถเผชิญหน้ากับสิ่งที่ปัญหาและทำตามเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ (Ventrella, 2012, p. 21) และความคิดเชิงบวกสามารถแบ่งองค์ประกอบออกเป็นพลัง 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) พลังรวมศูนย์ คือ การสงบนิ่ง หายใจอยู่กับตนเองก่อนการกระทำบางสิ่งบางอย่าง โดยการคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผลและตรงกับสภาพความเป็นจริง เพื่อสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 2) พลังยกระดับ คือ การกระตุ้นตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในขณะที่กำลังดำเนินชีวิตประจำวัน 3) พลังขับเคลื่อน คือ การกระทำสิ่งต่างๆ ด้วย ความเด็ดเดี่ยว ไม่หวาดกลัวต่ออุปสรรคที่จะเข้ามา 4) พลังห่วงเหนี่ยว คือ การเกิดความรู้สึกสงบเมื่อมีสภาวะทางจิตใจที่ไม่สงบนิ่ง หรือกำลังเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ซึ่งกลุ่มพลังดังกล่าวนี้จะส่งผลให้บุคคลเกิดความคิดเชิงบวกขึ้น (Ventrella, 2012, p. 94)

การพัฒนาความคิดเชิงบวกสามารถพัฒนาได้โดยเริ่มจากความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีศักยภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ พยายามมองหาสิ่งที่ดีหรือโอกาสที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ และเมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ เช่น โกรธ คับข้องใจ วิตกกังวล ให้ยับยั้งอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ได้จากการผ่อนคลายตนเอง โดยการนั่งสมาธิ หายใจเข้าหายใจออกลึกๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ ทำให้สามารถมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (Norman, 1995, อ้างถึงใน สุภาวดี บุญยวงษ์, 2554, น. 24) รวมถึงให้มองตนเองตามสภาพความเป็นจริง มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น เมื่อเกิดความผิดพลาดไม่ควรหยุดอยู่กับความล้มเหลว ในระยะเวลาที่นาน ควรเปิดใจยอมรับเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2558)

นอกจากนี้การให้คำปรึกษายังเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกในเด็กถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะสามารถช่วยปรับเปลี่ยนความคิดของเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวกที่สมเหตุสมผลและตรงกับสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) ที่เป็นการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาในการแก้ปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลโดยละเอียด และครอบคลุม จึงส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่างๆ แก่ผู้รับคำปรึกษาอย่างเต็มที่ (ฉวีภา ราชบุตร, 2553, น. 29) ซึ่งการให้คำปรึกษารายบุคคลเหมาะสมกับลักษณะปัญหาของเด็กกลุ่มนี้ เพราะเด็กแต่ละคนมีประสบการณ์ในอดีตที่แตกต่างกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดเป็นความคิดในรูปแบบที่แตกต่างเช่นกัน โดยผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่าอารมณ์ พฤติกรรมและสรีระของบุคคลที่ไม่เหมาะสมเป็นผลมาจากความคิดอัตโนมัติ และสำหรับการให้คำปรึกษา

นั้นจะเริ่มจากการค้นหาความคิดอัตโนมัติของผู้รับคำปรึกษาแล้วทำการประเมินพิสูจน์ว่า สิ่งที่ได้รับคำปรึกษาคิดนั้นมีความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด ซึ่งเป้าหมายของการให้คำปรึกษาของทฤษฎีนี้คือ ปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม สมเหตุสมผลตามสภาพความเป็นจริง รวมถึงปรับลดอารมณ์ที่กดดัน ทำให้เกิดเป็นความคิดเชิงบวก อารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น (คาราวรรณ ต๊ะปีนตา, 2556, น. 46)

การนำทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการให้คำปรึกษาช่วยเหลือเด็กนั้น ในระยะแรกของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศการให้คำปรึกษาที่จริงใจ อบอุ่น นอกจากนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในเด็กยังเน้นการอธิบาย การสอน และการใช้ตัวแบบเพื่อให้เด็กเกิดทักษะและการเรียนรู้ใหม่ๆ ซึ่งกระบวนการช่วยเหลือโดยใช้ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะช่วยให้เด็กที่มีความคิดที่บิดเบือนกลับมามีความคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง มีพัฒนาการที่เป็นปกติ สมวัย และเด็กยังได้เรียนรู้ฝึกฝนแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้ด้วยตนเองจากวิธีการสอนหรืออธิบาย เด็กถึงทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการตนเองที่ดี การปรับมุมมองจากสถานการณ์ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับเด็กได้ (Butterfield & Cobb, 1994, pp. 65-78)

ดังนั้นจากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาพัฒนาความคิดเชิงบวกในเด็กถูกทอดทิ้งในสถานสงเคราะห์ ซึ่งผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาเด็กหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่มีการมองแง่ลบมากกว่าเพศชาย (ไพรัช พิ, 2551) โดยผลที่ได้จากการวิจัยสามารถช่วยให้เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาเกิดความคิดเชิงบวกที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ฝึกฝนแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง มีการจัดการตนเองที่ดี สามารถปรับมุมมองสถานการณ์จากแง่ลบให้กลายเป็นแง่บวก มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับเด็ก ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยา การปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ ครู บุคลากรด้านการศึกษา หรือบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องในการให้ความช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ โดยนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาความคิดเชิงบวกในกลุ่มเด็กที่ถูกทอดทิ้ง ส่งผลให้เด็กสามารถปรับตัว มีทักษะการจัดการแก้ไขปัญหา มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง กล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

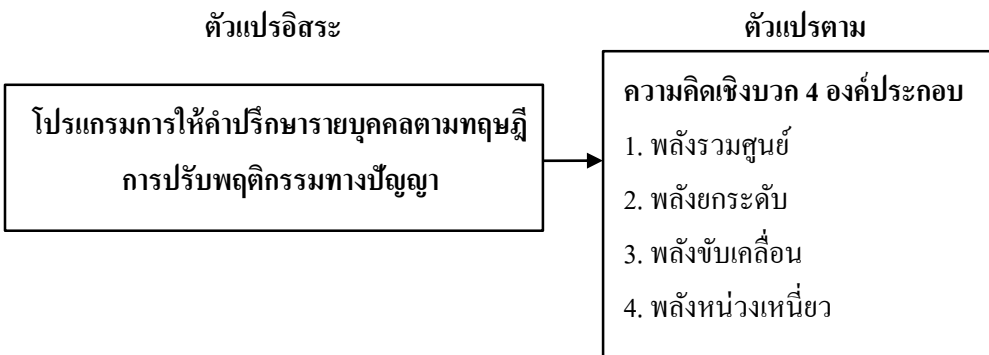
1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลการทดลอง

### สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่พัฒนามีความเหมาะสมในระดับดี
2. เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา เป็นวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดหลายครั้ง (One – Group Time Series Design) (ชูศรี วงศ์รัตนะ และองอาจ นัยพัฒน์, 2551, น. 56) เนื่องจากผู้วิจัยต้องการศึกษาการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นสามารถพัฒนาความคิดเชิงบวกได้หรือไม่ จึงวัดผลคะแนนความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อนำคะแนนในระยะต่างๆ มาเปรียบเทียบและสังเกตประสิทธิภาพความคงทนของโปรแกรมดังกล่าว วิธีการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่มีอายุระหว่าง 10 - 13 ปี จำนวน 13 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาอายุระหว่าง 10 - 13 ปี จำนวน 5 คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด คือ 1) มีคะแนนความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 2) ได้รับการประเมินจากนักจิตวิทยาของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาว่า ไม่มีความบกพร่องทางจิต และมีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ และ 3) สัมครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดความคิดเชิงบวกของ Ventrella (2012) โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่วัดความคิดเชิงบวก จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) แบ่งเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ แบ่งการวัด 4 องค์ประกอบๆ ละ 10 ข้อ คือ พลังรวมศูนย์ พลังยกระดับ พลังขับเคลื่อน และพลังห่วงเหนียว มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 หากำอ่านจำแนกรายข้อด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 และเป็นการทดสอบแบบทางเดียว (One – Tailed Test) จากนั้นนำมาทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการวิจัย คือ เด็กหญิงของโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 43 จังหวัดสงขลา ที่มีอายุระหว่าง 10 – 13 ปี จำนวน 30 คน และหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Reliability Coefficients) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .94

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก โดยพัฒนาจากทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และแนวคิดความคิดเชิงบวกของ Ventrella (2012) มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 และนำมาทดลองใช้ (Try out) กับเด็กหญิงของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา ที่มีอายุระหว่าง 10 – 13 ปี และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวแบ่งการดำเนินเป็น 15 ครั้งๆ ละ ประมาณ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รายละเอียดโดยสรุป มีดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งแจ้งรายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา รวมถึงสำรวจปัญหาปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2 มาสู่จักรการคิดบวกกันเถอะ อธิบายความหมายและความสำคัญของความคิดเชิงบวก พร้อมทั้งอธิบายรูปแบบทางความคิด และสอนผู้รับคำปรึกษาให้วิเคราะห์ความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเอง

ครั้งที่ 3 เชื้อในตัวตน ให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นความคิดเชิงบวก จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงผลดีของการมีความคิดเชิงบวก รวมทั้งพัฒนาพลังรวมศูนย์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกให้กำลังใจตนเอง เพื่อให้เกิดความเชื่อว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้

ครั้งที่ 4 เป้าหมายของฉัน เป็นการพัฒนาพลังรวมศูนย์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงความต้องการของตนเอง และทราบเป้าหมายในชีวิตของตนเองในอนาคต จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันวางแผนตามหลักคุณธรรมและจริยธรรมให้ตรงกับความต้องการในปัจจุบันและเป้าหมายในชีวิตของตนเองในอนาคต

ครั้งที่ 5 สร้างสุขในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาพลังรวมศูนย์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำหลักคุณธรรมและจริยธรรมมาใช้ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 6 มองโลกใหม่ เป็นการพัฒนาพลังยกระดับ โดยเสริมสร้างความเข้มแข็ง การเผชิญปัญหาแก่ผู้รับคำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบโอกาสหรือสิ่งดีที่เกิดขึ้นของปัญหาของตนเอง

ครั้งที่ 7 จิตอาสาจิตแจ่มใส เป็นการพัฒนาพลังยกระดับ โดยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงผลดีของการมีอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใส และช่วยส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาให้มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 8 สิ่งดีในตัวฉัน เป็นการพัฒนาพลังยกระดับ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง ค้นพบวิธีการพัฒนาข้อดีของตนเองให้ดียิ่งขึ้น และปรับปรุงพัฒนาข้อเสียของตนเองให้ลดน้อยลง

ครั้งที่ 9 กล้าที่จะเผชิญ เป็นการพัฒนาพลังขับเคลื่อน โดยการเสริมสร้างความกล้าหาญและการควบคุมอารมณ์ของตนเองในการเผชิญกับปัญหาแก่ผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 10 มุ่งมั่นและมั่นใจ เป็นการพัฒนาพลังขับเคลื่อน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการมีความตั้งใจและความมั่นใจ และร่วมกันเลือกวิธีการเสริมสร้างความมั่นใจ

ครั้งที่ 11 อยู่กับปัจจุบัน เป็นการพัฒนาพลังขับเคลื่อน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงตนเองในสภาวะปัจจุบันโดยไม่ยึดติดกับอดีต สามารถนำอดีตที่ผ่านมาเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิตประจำวันให้กับตนเอง

ครั้งที่ 12 การรอคอย เป็นการพัฒนาพลังหวังเหนียว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอดทนในการรอคอยสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน ตระหนักถึงคุณค่าของเวลา และวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ครั้งที่ 13 ลองคิดดูก่อน เป็นการพัฒนาพลังหวังเหนียว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดก่อนพูดหรือกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นเดือดร้อน และปรับความคิดของผู้รับคำปรึกษาให้เหมาะสมส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดี รวมถึงยับยั้งพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆที่ไม่เหมาะสมจากกระบวนการคิดไม่สมเหตุสมผล

ครั้งที่ 14 ฝึกผ่อนคลาย เป็นการพัฒนาพลังหวังเหนียว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ค้นพบวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง และสอนการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างง่าย และเทคนิคแบบเต๋า แก่ผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 15 ปัจฉิมนิเทศ ยุติการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึก ทบทวนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากรับคำปรึกษา สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา วิธีการนำ



สิ่งที่ได้รับจากการรับคำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดความคิดเชิงบวก เพื่อเก็บเป็นคะแนนความคิดเชิงบวกหลังการทดลอง

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

**3.1 ขั้นเตรียมการวิจัย** ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ จากนั้นส่งหนังสือขออนุญาตการทำวิจัย หลังจากได้รับอนุญาตแล้วเข้าพบผู้ปกครองของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาเพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยครั้งนี้ วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล และการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงขอความร่วมมือกลุ่มประชากรเพื่อทำแบบวัดความคิดเชิงบวก แล้วพิจารณาเด็กหญิงที่มีคะแนนความคิดเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเก็บเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง

**3.2 ขั้นดำเนินการทดลอง** ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา จำนวน 15 ครั้งๆ ละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ณ ห้องประชุมเล็ก ของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา ในครั้งที่ 15 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความคิดเชิงบวกอีกครั้งเพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง

**3.3 ขั้นติดตามผลการทดลอง** ภายหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ไปแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความคิดเชิงบวกอีกครั้ง เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

**4. การวิเคราะห์ข้อมูล** เปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกในเด็กหญิงในระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง และระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้ Wilcoxon sign ranks test

### 5. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงที่ได้รับการอุปการะเลี้ยงดูโดยสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการให้คำปรึกษาอาจมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลที่สามหรือสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาโดยตรง ข้อมูลที่ได้เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก ผู้วิจัยจึงต้องขออนุญาตการทำวิจัยต่อกองสวัสดิการเด็กและครอบครัว กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และก่อนที่จะบันทึกเสียงในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจะขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างก่อนทุกครั้ง หากช่วงเวลาใด กลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกใจที่จะให้บันทึกเสียง ก็จะหยุดการบันทึกเสียง ในการวิเคราะห์ข้อมูล หากข้อมูลที่ได้มีผลกระทบต่อบุคคลที่สาม ผู้วิจัยจะตัดข้อมูลส่วนนั้นทิ้งไป และตลอดการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และการอภิปรายผล จนกระทั่งเสร็จสิ้นการวิจัยจะไม่มีเปิดเผยชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างแต่จะใช้นามสมมติในการรายงานและอภิปรายผลแทน

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในระยะก่อนและหลังการทดลอง  
แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Mean	Sum	Z	P - value
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	Rank	Of Rank		
ความคิดเชิงบวก	2.97	.054	4.60	.19	3.00	15.00	-2.02	.04*

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล  
แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตัวแปร	หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		Mean	Sum	Z	P - value
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	Rank	Of Rank		
ความคิดเชิงบวก	4.60	.19	4.66	.15	2.50	10.00	-1.84	0.66

จากตารางที่ 2 พบว่า เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

ผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถเพิ่มความ  
ความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนา  
ความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่พัฒนามีความเหมาะสมในระดับดี คือมีค่าดัชนี

ความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 นั้นสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยได้ เนื่องจากได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความเหมาะสมกับบริบทของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา

ประเด็นที่สอง เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นสนับสนุนตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาได้

การที่เด็กหญิงได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกสูงขึ้นนั้น เป็นเพราะว่าระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ผู้วิจัยมีบุคลิกที่เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความจริงใจ และใส่ใจกับเด็ก ยอมรับเข้าใจในความรู้สึกและในตัวบุคคลของเด็ก ทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษามีความอบอุ่น เป็นไปอย่างราบรื่นทุกครั้ง และมีการสร้างสัมพันธภาพอย่างต่อเนื่องโดยการร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างหลังจากจบการรับคำปรึกษา เช่น การร่วมระบายสีภาพเพื่อฝึกสมาธิ การประดิษฐ์ก๊ีบติดผมและคาดผมดอกไม้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคย และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา กล่าวที่เล่าเรื่องราวของตนเองมากยิ่งขึ้น จากผลการวิจัยพบว่า เด็กทั้ง 5 คน เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาได้เร็ว ทำให้เด็กสามารถให้ข้อมูลเรื่องความคิด ความรู้สึก บอกสิ่งที่ตนเองกังวล โดยไม่รู้สึกว่ากำลังถูกตำหนิหรือกำลังถูกสอบถาม โดยให้ความร่วมมือในการรับคำปรึกษาเป็นอย่างดี ซึ่งจากการให้คำปรึกษา ในระยะแรก พบว่า เด็กส่วนใหญ่มีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมในเชิงลบ คือ มักจะเกิดอารมณ์โกรธ โมโหง่าย และพูดจาไม่สุภาพ หากมีผู้อื่นทำอะไรขัดใจตนเอง และมีความวิตกกังวลกับคำพูดของผู้อื่น ทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่ง Beck (2011, pp. 154-156) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เกิดจากความคิดตามประสบการณ์และการเล็งดูที่ผ่านมามาในอดีตของบุคคลนั้นที่ทำให้เกิดเป็นความคิดอัตโนมัติ

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Lakey (2012, p. 160) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบอิทธิพลทางสังคมกับลักษณะนิสัยเฉพาะส่วนบุคคลที่ส่งผลให้เกิดความคิดและอารมณ์เชิงลบ ผลการศึกษาพบว่า ความคิดเชิงลบมาจากอิทธิพลทางสังคมมากกว่าลักษณะนิสัยเฉพาะส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังคงสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Morsanyi (2014, p. 1043) ที่ได้ศึกษาความคิดเกี่ยวกับ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากสถานสงเคราะห์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์ได้วางแผนถึงอนาคตของตนเองน้อยกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัว รวมถึงมีมุมมองในอดีตที่ไม่ดีมากกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวอีกด้วย รวมถึงสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Yendork (2014, p. 28) ที่ได้ศึกษาความวิตกกังวลของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ ในกรุงอักกรา ประเทศกานา กับเด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ผลการศึกษาพบว่าเด็กกำพร้ามีความวิตกกังวลมากกว่าเด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ช่วยให้เด็กในสถานสงเคราะห์ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเองได้เผชิญมาขณะอยู่ในสถานสงเคราะห์ และในโรงเรียน ให้เป็นความคิดที่มีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล และมีความคิดเชิงบวกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีศักยภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ มองเห็นสิ่งดีๆ หรือโอกาสที่เกิดขึ้นกับตนเองมากขึ้น ทำให้เด็กรู้สึกมีความสุข สามารถมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ และในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษายังมีส่วนช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบปัญหาของตนเอง โดยเน้นการตั้งคำถามแบบโสเครติค (Socratic Question) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พบว่าอะไรคือสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นความคิดและความเชื่อของตนเอง และผลที่เกิดจากความคิดนั้นจากการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษา รวมถึงให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินความคิดนั้นและประโยชน์ของการปรับความคิดใหม่จากความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก (คาราวรรณ ตะปินตา, 2556, น. 57-59) ในระยะแรกของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งสำรวจความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งพบว่าผู้รับคำปรึกษาไม่ค่อยพอใจกับชีวิตในปัจจุบันของตนเอง ไม่สามารถตระหนักถึงผลดีของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ และยังไม่รู้ว่าในอนาคตชีวิตของตนเองจะเป็นอย่างไรต่อไป นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษามักจะเชื่อตามคำกล่าวหาทางลบของบุคคลอื่น ทำให้เกิดเป็นอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในแง่ลบตามมา เมื่อผู้ให้คำปรึกษาค้นพบความคิดอัตโนมัติของผู้รับคำปรึกษาแล้ว ก็จะเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลตรงกับสภาพความเป็นจริงมากขึ้น โดยนำเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมมาปรับใช้ตามความเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงผลดีและผลเสียการคิดลบของตนเอง รวมถึงสะท้อนพฤติกรรมในแง่ลบของผู้รับคำปรึกษาว่า หากมีผู้อื่นปฏิบัติกับผู้รับคำปรึกษาเช่นนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกอย่างไร ทำให้เกิดความเข้าใจถึงผลเสียของพฤติกรรมนั้น และค่อยๆ ลดพฤติกรรมดังกล่าวลง

คะแนนของความคิดเชิงบวกที่เพิ่มขึ้น ทำให้เด็กสามารถมองหาสิ่งที่ดีหรือโอกาสต่างๆ ในเหตุการณ์เหล่านั้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจและแรงจูงใจที่อยากจะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น สามารถเผชิญกับสิ่งที่ปัญหา ทำตามความต้องการและเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ การที่เด็กมีการพัฒนาตามพลังทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ พลังรวมศูนย์ พลังยกระดับ พลังขับเคลื่อน และพลังห่วงเหนี่ยว จะทำให้เด็กเกิดความคิดเชิงบวกขึ้นได้ (Ventrella, 2012, p. 94) ซึ่งการพัฒนาพลังรวมศูนย์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 – 5 ผู้รับคำปรึกษาสามารถให้กำลังใจตนเองจากสถานการณ์แง่ลบที่ต้องเผชิญ ทราบถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบันและเป้าหมายชีวิตในอนาคต ทำให้สามารถวางแผนเบื้องต้นตามหลักคุณธรรมและจริยธรรมร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้สิ่งที่ตนเองต้องการในปัจจุบันสำเร็จได้ และลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ที่ตนเองต้องกระทำในชีวิต ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะส่งผลให้เป้าหมายในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จอีกด้วย ในการพัฒนาพลังยกระดับในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 – 8 ผู้รับคำปรึกษาสามารถบอกถึงโอกาสต่างๆ ที่ตนเองได้รับในชีวิต ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีความสุข และพอใจกับชีวิตของตนเองในปัจจุบันมากขึ้น เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใสมากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น เมื่อมีอารมณ์และความรู้สึกในแง่บวก ผู้รับคำปรึกษา ก็จะค้นพบข้อดีของตนเอง

พยายามคิดวิธีพัฒนาข้อดีของตนเองให้ดีขึ้น และพร้อมทั้งปรับลดข้อเสียของตนเองให้น้อยลง และการพัฒนาพลังขับเคลื่อนในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 – 11 ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองที่เกิดขึ้น มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับอดีต กล่าวที่จะเผชิญกับปัญหา ฝึกคิดวิธีแก้ไขปัญหามาตามสถานการณ์ของตนเองและสถานการณ์จำลองที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างขึ้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ส่วนในการพัฒนาพลังหนุนเหนี่ยวในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 12 – 14 ผู้รับคำปรึกษาสามารถตระหนักถึงคุณค่าของเวลาว่างของตนเอง และคิดหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งผู้รับคำปรึกษาสามารถกลับไปทำกิจกรรมดังกล่าวที่ตนเองได้คิดไว้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และตระหนักถึงผลเสียของการไม่คิดไตร่ตรองก่อนการกระทำสิ่งต่างๆ ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่สงบขึ้น มีการผ่อนคลายทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมในแง่ลบน้อยลง

การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในเด็กหญิงของสถานสงเคราะห์ มีการให้เด็กฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาแบบ ABC ฝึกเขียนอธิบายรูปแบบของปัญหาของตนเอง (Case Conceptualization) มีการใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้เด็กฝึกการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-instructional Training) ทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมใหม่ที่ดีของตัวแบบที่เสนอ มีการฝึกคุณลักษณะใหม่ๆ (Reattribution Training) เพื่อให้เด็กรับรู้ตนเองในเชิงบวก และฝึกการแก้ปัญหา (Problem Solving Training) จากสถานการณ์ของตนเองและสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาจำลองขึ้น และมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปทดลองทำสิ่งที่เคยได้พูดคุยขณะรับคำปรึกษา และเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยตัวแบบที่ใช้เป็นตัวแบบที่เป็นวิถีโอ ตัวละครอายุใกล้เคียงกับผู้รับคำปรึกษา และตัวละครดังกล่าวมีการเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันใกล้เคียงกับผู้รับคำปรึกษา นอกจากนั้นยังใช้ตัวแบบที่เป็นนิทานเพื่อฝึกทักษะการอ่าน จับใจความสำคัญ สามารถนำข้อคิดของนิทานดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่ง พิมพ์พรรณ พูลสวัสดิ์ วรรณ บัวเกิด และสุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์ (2557, น. 145) กล่าวว่า การอ่านจับใจความสามารถช่วยให้เข้าใจเรื่องที่อ่าน ได้ความรู้ และยังนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเด็กได้ เนื่องจากเด็กจำเป็นต้องใช้ทักษะในการอ่านบ่อยครั้ง หากอ่านมากก็จะเกิดการเรียนรู้มากขึ้น โดยการให้ตัวแบบจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมของตัวแบบได้ง่ายและยังได้ฝึกคิด เลือกริธีการแก้ไขปัญหา และนำวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวมาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนเองได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Hirshfeld – Becker (2010, p. 498) ที่ศึกษาผลของการบำบัดแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในเด็กอายุ 4 - 7 ขวบที่มีอาการวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า เด็กกลุ่มทดลองที่ได้รับการบำบัดแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีระดับความวิตกกังวลลดลง และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Foster (2014, p. 243) ที่ได้ศึกษาทำการบำบัดแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในเด็กที่เคยถูกทารุณกรรมทางเพศ 21 คน ที่มีอายุระหว่าง 6 – 15 ปี ซึ่งการช่วยเหลือดังกล่าวสามารถทำให้เด็กลดอาการหวาดกลัว รวมถึงช่วยเพิ่มความรู้สึกลดอค้ยให้กับเด็กได้ รวมถึงยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kameoka (2015, p. 26) ที่ได้ทำการศึกษาการบำบัดแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่

ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกาย ในประเทศญี่ปุ่น 35 คน อายุ 3 - 17 ปี ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของเด็กลดลง และการดำเนินชีวิตในสังคมของเด็กดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาทำให้เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์มีระดับของความคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้น

ประเด็นที่สาม เด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยของความคิดเชิงบวกระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า เด็กได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก และเสริมสร้างความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้เกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม

การที่เด็กได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก ทำให้เด็กมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบเป็นความคิดเชิงบวก เสริมสร้างความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมแม้ในระยะติดตามผลซึ่งผ่านมาแล้วกว่า 4 สัปดาห์ เนื่องจากเด็กได้รับการเสริมแรงทางบวก การให้กำลังใจทันทีหากสามารถตอบคำถาม หรือมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจ มีความมั่นใจในการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมต่อไป ซึ่ง Beck (2011, pp. 52) ได้กล่าวว่า การฝึกให้บุคคลค้นหาความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยให้ประเมินความคิดดังกล่าวว่าเหมาะสมหรือตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือไม่ จะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ในที่สุด และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ดีขึ้น เกิดจากการที่ผู้รับคำปรึกษาฝึกการใช้เทคนิคการบอกตนเอง (Self - Talk) ในการเพิ่มกำลังใจให้กับตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น รวมถึงผู้รับคำปรึกษายังได้ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างง่าย (Muscle Relaxation Training) และเทคนิคแบบเต่า (Turtle Technic) ที่ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลายเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ทำให้สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ (Butterfield & Cobb, 1994, pp. 76 as cited in Robin, Schneider & Dolnick, 1976) ซึ่งหลังจากการฝึกทั้งสองเทคนิค ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายกายและสบายใจขึ้น และนำเทคนิคไปใช้เมื่อเกิดอารมณ์และความรู้สึกในแง่ลบ เพื่อปรับลดอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าว

นอกจากนั้นการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญายังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดคุณลักษณะใหม่ที่ดีงาม มีการดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้น เช่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เริ่มที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ โดยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจกับผู้อื่น มีการใฝ่รู้ใฝ่เรียนทั้งในขณะอยู่ที่สถานสงเคราะห์และโรงเรียน ซึ่งการที่จะปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ ควรเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเด็กเหล่านี้ได้รับการเรียนรู้แบบอย่างที่ดีในด้านคุณธรรมและจริยธรรมไม่เพียงพอ การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมจะทำให้เด็กนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติขณะดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและคุณลักษณะใหม่ที่ดีตามมา (วาสนา ทวีกุลทรัพย์, 2555, น. 16) ซึ่งสอดคล้องกับผล

การศึกษาของ นัฏระพี ชิมทิม (2555, น. 79-90) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความคิดเชิงบวกในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาช่วยให้เกิดการฝึกทักษะทางความคิด เปิดโลกทัศน์ใหม่ๆ แก่ผู้รับคำปรึกษา และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิรชา นาววัฒน์ (2557, น. 78) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยก่อนเรียน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า เด็กที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถช่วยพัฒนาความคิดเชิงบวกของเด็กหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลาได้ และยังมีความคิดเชิงบวกคงทนอยู่ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 4 สัปดาห์

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 หากต้องการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปใช้ในเด็กกลุ่มช่วงอายุอื่นๆ ควรจะมีการปรับเนื้อหาของโปรแกรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และผู้ที่จะนำไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษา ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และการใช้เทคนิคต่างๆ

1.2 สถานที่ในการให้คำปรึกษาควรเป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงดังรบกวน เพื่อเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกปลอดภัย สะดวกใจที่จะเล่าเรื่องราว ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเองได้อย่างแท้จริง

1.3 การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะเน้นให้ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบให้เป็นความคิดอัตโนมัติเชิงบวกที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะใช้เวลาค่อนข้างนาน ผู้ให้คำปรึกษาควรมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร จริงใจ และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ไม่ควรเร่งรัดให้ผู้รับคำปรึกษาออกถึงความคิด อารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือ และไม่เกิดความรู้สึกต่อต้าน

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบแผนการทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดหลายครั้ง (One – Group Time Series Design) ซึ่งไม่สามารถสรุปผลประสิทธิภาพของการแทรกแซงของตัวแปรแทรกซ้อนได้อย่างมั่นใจนัก เนื่องจากมีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว ทำให้ยังไม่สามารถแสดงถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกได้อย่างชัดเจน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรออกแบบการวิจัยให้มีทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบการทดลองแบบอนุกรมเวลาโดยใช้กลุ่มควบคุม (Two group time series design) ซึ่งจะมีทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ได้มาจากการสุ่ม และมีการวัดผลหลายครั้ง ซึ่งแบบแผนการทดลองนี้จะสามารถ

ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อตัวแปรตาม โดยการใช้กลุ่มเปรียบเทียบและใช้การสุ่ม ทำให้กลุ่มต่างๆมีความเท่าเทียมกันก่อนการทดลอง

2.2 ควรมีการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กและวัยรุ่นในช่วงวัยอื่นๆ เพื่อเป็นการช่วยเหลือและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่เกิดขึ้น เพื่อป้องกัน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเด็กและวัยรุ่นโตขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต

2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะติดตามผล 3 หรือ 6 เดือน เพื่อสังเกตความคงทนของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

2.4 ควรใช้การวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพต่อความคิดเชิงบวกตามพลังทั้ง 4 องค์ประกอบ เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาให้กว้างขวางและละเอียดยิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

กองคำ สุระเสียง. (2553). การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

กรมสุขภาพจิต. (2558, 25 ธันวาคม). กรมสุขภาพจิต แนะนำ มีสติ คิดบวก สร้างสุข รับปีใหม่ 2559. จาก <http://www.forums.dmh.go.th/index.php?topic=138694.0>

ฉัตรระพี ชิมทิม. (2555). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความคิดเชิงบวกและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 4(20), 79-91.

ชูศรี วงศ์รัตน์ และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์ แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉวีภา ราชบุตร. (2553). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ดารารวรรณ ตะปิ่นตา. (2556). ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การศึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3). เชียงใหม่: วนิดา.

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก ฟังคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. วารสารวงการครู, 1(12), 76-78.

นิรชา นาวัดน์. (2557). ผลการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยเรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

ผู้จัดการออนไลน์. (2557, 7 พฤศจิกายน). พม.เร่งล้อมคอกหลังพบเด็กถูกทิ้งเกือบ 500 คน. จาก <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9570000128484>



พิมพ์พรรณ พิณสวัสดิ์, วรรณ บัวเกิด และสุนันทา มั่นเศรษฐวิทย์. (2557). การใช้นิทานพื้นบ้านจังหวัดสระแก้ว  
พัฒนาการอ่านจับใจความผู้การเขียนเชิงสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปัทม  
จังหวัดสระแก้ว. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 7(1), 143-159.

ไพรัช, พี. (2551). *มองโลกให้บวก* (พิมพ์ครั้งที่ 3) (ทรศนะ บุญขวัญ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: แมคกรอฮิล.

วารรัตน์ สุกก้อนทอง. (2554). *ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของเซลิกแมนเพื่อพัฒนา  
ความคิดเชิงบวกและลดความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน  
หาดใหญ่วิทยาลัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

วาสนา ทวีกุลทรัพย์. (2555). การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา. *วารสาร  
ศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 5(2), 13-24.

ศรีเรือน แก้วถวัล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

ศุภวดี บุญยวงษ์. (2554). *ความคิดเชิงบวก*. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.

สถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา. (2555). *สถานสงเคราะห์เด็กบ้านสงขลา*. จาก

<http://www.bansongkhla.org/>

สำนักข่าวอิสรา. (2555, 13 กุมภาพันธ์). *ยอดเด็กกำพร้าพุ่ง 8 แสน "รสนา" สะท้อนภาพสังคมเป็นโรคขาด  
รัก*. จาก <http://www.isranews.org/isranews-news/item/5419>

อัญชลี นัทรแก้ว. (2546). *ผลการบำบัดทางปัญญาต่อภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงในสถานสงเคราะห์.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond* (2nd ed). New York: The Guilford  
Press.

Butterfield, H. W., & Cobb, H. N. (1994). *Cognitive and Behavioral Treatment : Methods and  
Application*. California: Brooks/Cole.

Foster, M. J. (2014). A Qualitative Exploration of Fear and Safety with Child Victims of Sexual Abuse.  
*Journal of Mental Health Counseling*. 36(3), 243-262. Retrieved from <http://go.galegroup.com/>

Hirshfeld-Becker, R. D. (2010). Cognitive behavioral therapy for 4- to 7-yearold children with anxiety  
disorders: A randomized clinical trial. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 78(4), 498-  
510. Retrieved from <http://www.researchgate.net/>

Kameoka, S. (2015). Feasibility of trauma-focused cognitive behavioral therapy for traumatized children  
in Japan: a Pilot Study. *International Journal Mental Health Systems*. 9(7), 26. Retrieved from  
<http://go.galegroup.com/>

Lakey, B. (2012). Social Influences in Negative Thinking and Affect. *Cognitive Therapy and Research*.  
37(1), 160-172. Retrieved from <http://link.springer.com/>

Morsanyi, K. (2014). Thinking about the past, present and future in adolescents growing up in Children's

- 
- Homes. *Journal of Adolescence*. 37(7), 1043-1056. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/>
- Ventrella, S. (2012). *The Power of Positive Thinking in Business* (Version 1.0). London: Vermilion.
- Yendork, S. J. (2014). Stress, coping and quality of life: An exploratory study of the psychological well-being of Ghanaian orphans placed in orphanages. *Children and Youth Services Review*. 46(11), 28-37. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/>