

รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของ  
นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

THE DEVELOPMENT OF EMOTION FEICACY GROUP THERAPY  
MODEL FOR ENHANCING WISE MIND OF VOCATIONAL  
ADOLESCENT STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS

Received: Oct 27, 2020

Revised: Jan 5, 2021

Accepted: Jan 20, 2021

<sup>1\*</sup>จารุณี นวลยง <sup>2</sup>ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา <sup>3</sup>พองพรรณ เกิดพิทักษ์  
<sup>1\*</sup>Jarunee Nualyong <sup>2</sup>Prasarn Malakul Na Ayudhaya <sup>3</sup>Pongpan Kirdpitak

<sup>1\*-3</sup>จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต  
<sup>1\*-3</sup>Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

\*Corresponding Author, E-mail: Nualyongj@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) เพื่อศึกษาจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษา  
วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิต  
ปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น 3) เพื่อประเมินผลของรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์  
เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน  
อาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ  
ของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นโดยประชากรเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่หลักสูตร  
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 สังกัดสำนักบริหารการอาชีวศึกษาเอกชน ใน  
เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 71 สถานศึกษา รวมจำนวนนักเรียน 14,826 คน กลุ่มตัวอย่างที่ 1 เป็น  
นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา  
2562 สังกัดสำนักบริหารการอาชีวศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 สถานศึกษาที่สนใจเข้า  
ร่วมการวิจัยและยินยอมให้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 320 คน ที่ได้มาจากการสุ่มเลือกแบบแบ่งชั้นจาก  
ประชากร กลุ่มตัวอย่างที่ 2 เป็นนักเรียนของสถานศึกษาแห่งหนึ่ง ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบ  
เฉพาะเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ที่มีคะแนนจิตปรีชาญาณต่ำสุดจนถึงลำดับที่ 16 และสามารถเข้าร่วม  
การทดลอง จำนวน 16 คน แล้วแบ่งกลุ่มโดยการจับฉลากเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบกลุ่ม  
บำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ และเข้าร่วมกิจกรรม  
ต่าง ๆ ของสถานศึกษาตามปกติ จำนวน 8 คน

**คำสำคัญ:** จิตปรีชาญาณ กลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบวัดจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .258 - .649 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .838 และ 2) รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.75-1.00

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. จิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 320 คนมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ส่วนค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนค่าเฉลี่ยและโดยรวมและรายด้านของจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหาอยู่ในระดับน้อย

2. รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พัฒนาจากแนวคิด เทคนิค ของการบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคสำคัญคือ การให้ความรู้ทางจิตวิทยา การสังเกตและยอมรับ การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเพิ่มพูนทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ 2) การรับรู้ด้วยสติ 3) การแสดงออกอย่างมีคุณค่า 4) การแก้ปัญหาอย่างมีสติ และ 5) การฝึกจำลองเหตุการณ์ ประกอบด้วยขั้นตอนของการบำบัดกลุ่ม ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปและประเมินผล

3. การประเมินประสิทธิผลรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

3.1 ค่าเฉลี่ยจิตปรีชาญาณโดยรวมของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก และหลังการติดตามผลอยู่ในระดับมาก ส่วนค่าเฉลี่ยจิตปรีชาญาณโดยรวมของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการติดตามผลอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตปรีชาญาณหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนหลังการทดลองและหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3.3 นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีคะแนนจิตปรีชาญาณโดยไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองและหลังการติดตามผล นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนจิตปรีชาญาณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม และคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความพึงพอใจของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ พบว่านักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรู้สึกพึงพอใจมาก เพราะทำให้ได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มีโอกาสได้ทบทวนและเรียนรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต ได้เรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลายความวิตกกังวล ได้แสดงความคิด ความรู้สึกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ได้มี

โอกาสแบ่งปันความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ และหาแนวทางในการแก้ปัญหา ได้รับความสนุกจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนสมาชิกท่านอื่น ๆ อีกทั้งยังได้รับคำชมจากครูอาจารย์ ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

### Abstract

The purposes of this research were 1) to examine wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis, 2) to develop the emotion efficacy group therapy model for enhancing wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis, 3) to evaluate the effect of emotion efficacy group therapy model for enhancing wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis through focus group, and 4) to study the satisfaction of the experimental group toward emotion efficacy group therapy model for enhancing wise mind of vocational adolescent students in Bangkok metropolis

The population of this study was 14,826 of 2<sup>nd</sup> year private vocational students. The 1<sup>st</sup> group was 320 students, selected by stratified random sampling from the population. The 2<sup>nd</sup> group was 16 students purposively selected from the first group who had the lowest wise mind scores from 1<sup>st</sup>-16<sup>th</sup> lowest. They were then randomly selected into two groups classified as an experimental group and a control group. Each group consisted of 8 students. The experimental group participated in the Emotion Efficacy Group Therapy model for Enhancing wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis while the control group did not receive any counseling.

The research instruments of this study consisted of 1) the scale of the wise mind with the item objective congruence index (IOC) ranged from .66-1.00, the item discrimination power ranged from .258 - .649, and reliability coefficient of .838, and 2) the the Emotion Efficacy Group Therapy model for enhancing wise mind of vocational adolescent students with IOC ranged from .75 – 1.00

The results of the study were as follows:

1. The total mean score and each dimension score of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis were low. The dimensions of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis consisted of living mindfully, emotion regulation, using reasonable mind for problem solving and innovation, and interpersonal effectiveness.

2. The development of the emotion efficacy group therapy model for enhancing wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis comprised the concept and techniques of emotion efficacy therapy theory (EET). EET used psychoeducation, skill practice, and experiential activities to increase emotion efficacy. By integrating the components of emotion awareness, mindful acceptance, values-based action, mindful

coping, and exposure-based skills practice. The model composed of 1) the initial stage 2) the working stage, 3) the terminal and evaluation stage.

3. The effects of the emotion efficacy group therapy model for enhancing wise mind of vocational adolescent students in Bangkok Metropolis were as follows:

3.1. The total score of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok metropolis of the experimental group before the experiment were low and after the experiment and after the follow up were high while the total score of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok metropolis of the control group before the experiment were low and after the experiment and after the follow up were average.

3.2 The total score of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok metropolis of the experimental group before the experiment were significantly different at .05 level and no significant differences were found after the experiment and after the follow up.

3.3 No significant differences in total scores of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok metropolis of the experimental group and the control group existed before the experiment. The total score of wise mind of vocational adolescent students in Bangkok metropolis between the experimental group and the control group after the experiment and after the follow up were significantly different at .01 level. The total mean scores of the experimental group after the experiment and after the follow up were higher than that of the control group.

4. The focus group discussion indicated that the participants in the experimental group were highly satisfied with the emotion efficacy group therapy model. They learned how to increase their ability to regulate their emotions and make choices that are consistent with their values and intentions. learn to locate the moment of choice even in the face of difficult or aversive emotions. Additionally, they satisfied with the activities during the experiment which clarified how thoughts, emotions and behaviors were related. They also felt that the model was valuable in preparing their wise mind for the future.

**Keywords:** wise mind, emotion efficacy therapy

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น เป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางต่อปัญหาความรุนแรงและพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตราย ทั้งเรื่องการดื่มสุรา การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเกม อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ การทะเลาะวิวาทรุนแรงจนได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิต (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2560) เนื่องจากอยู่ในช่วงรอยต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยังไม่บรรลุวุฒิภาวะ ขาดความยับยั้งชั่งใจ และมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สูง จึง

มีปัญหาที่อ่อนความรุนแรงในสังคม มีอัตราการออกกลางคันจากสถาบันการศึกษา หรือเรียนจบไม่สูง จนเกิดเป็นภาพลักษณ์เชิงลบของการเรียนสายอาชีพ (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2561, น. 8)

จากปัญหาของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่กล่าวมาข้างต้น เป็นปัญหาที่มีสาเหตุมาจากการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้สำรวจข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาด้านการใช้อารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นเพิ่มเติม โดยการสัมภาษณ์เจาะจงเฉพาะกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดว่า “นักเรียนมีปัญหาด้านการใช้อารมณ์อะไรบ้าง และมีแนวทางในการป้องกันปัญหาในการใช้อารมณ์อย่างไร และนักเรียนต้องการเรียนรู้แนวทางในการป้องกันปัญหาการใช้อารมณ์อย่างไร” ผลการสำรวจพบว่า 1) นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นส่วนมากจะใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหาขาดสติ อารมณ์ร้อน ไม่รอบคอบ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ชอบเอาชนะ บางส่วนมีพฤติกรรมก้าวร้าวและใช้ความรุนแรง บางคนมีความทุกข์ วิตกกังวล รู้สึกกดดันไม่มั่นคง ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน รู้สึกเหมือนโดนบังคับตลอดเวลา และคิดว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองไม่เข้าใจตนเอง โดยเฉพาะนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหา ครอบครัวแตกแยกหรือขาดความอบอุ่น ซึ่งปัญหาด้านอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้นทำให้นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต และการมีพฤติกรรมเชิงลบอื่น ๆ ได้แก่ การติดสารเสพติดและอบายมุขต่าง ๆ ติดเพื่อน ไม่สนใจการเรียน เปลี่ยนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ รวมตัวมั่วสุมและมีเรื่องชกต่อย ทะเลาะวิวาทกับทั้งภายในและภายนอกสถาบัน 2) แนวทางในการป้องกันปัญหาในการใช้อารมณ์ ได้แก่ การมีสติ รู้จักคิดก่อนทำ รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ และมีทักษะที่ดีในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และ 3) นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นต้องการได้เรียนรู้แนวทางในการป้องกันปัญหา ต้องการเข้าใจผลเสียที่เกิดจากการใช้อารมณ์ สามารถแก้ปัญหาอย่างมีสติ และแนวทางการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูอาจารย์สถาบันอาชีวศึกษา จำนวน 5 ท่านเพิ่มเติมในประเด็นที่ว่า “เนื่องจากปัญหาส่วนใหญ่ของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น มีปัญหาด้านอารมณ์ ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต ปัญหาด้านพฤติกรรม และปัญหาด้านการเรียน ดังนั้นคุณครูคิดว่าวิธีใดบ้างที่จะช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้อารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น” ผลการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า 1) การแก้ปัญหาควรเริ่มจากครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูอาจารย์ โดยการให้ความรักและเอาใจใส่ต่อนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งจะรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา 2) ในส่วนตัวของนักเรียนเองก็ควรรู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีสติ คิดก่อนทำ รับฟังเหตุผลของผู้อื่น รวมไปถึงการหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี อ่านหนังสือ หรือทำงานจิตอาสา เมื่อมีปัญหาควรเลือกปรึกษาผู้ที่ไว้ใจได้เพื่อช่วยในการหาทางแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม และ 3) ควรจัดการเรียนการสอน หรือการอบรมให้นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นได้เข้าใจถึงผลเสียที่เกิดจากการใช้อารมณ์ จัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิตใจ พัฒนาจิตใจ พัฒนาความคิด ทักษะในการแก้ปัญหา และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นด้วยกัน

จากผลการสำรวจและสัมภาษณ์นักเรียนและครู อาจารย์ เกี่ยวกับวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้อารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น สรุปได้ว่านักเรียนควรได้รับการเสริมสร้างให้มีสติ รู้จักคิดก่อนทำ รู้จักการควบคุมอารมณ์ ใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่ยังคงความเป็นตัว

ของตัวเอง เต็มโตได้อย่างเหมาะสมตามพัฒนาการช่วงวัย และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตปัญญาญาณ (wise mind)

จิตปัญญาญาณ หมายถึงสภาวะของจิตของบุคคลที่จิตส่วนอารมณ์และจิตส่วนเหตุผลทำงานร่วมกันอย่างสมดุล เป็นสภาวะจิตที่สงบ บุคคลนั้นจะไม่ด่วนตัดสินใจ หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยทันทีทันใด หรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง แต่จะให้เวลาตนเองได้ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสีย ความถูกต้อง และสอดคล้องกับความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสมโดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข และจากการสัมภาษณ์ครูอาจารย์ที่มีความประสงค์ที่จะแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้อารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น ส่วนนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่มีความประสงค์ที่จะหาแนวทางในการป้องกันปัญหาในการใช้อารมณ์

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาจิตปัญญาญาณและเสริมสร้างจิตปัญญาญาณให้กับนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น โดยมุ่งเน้นการศึกษาและเสริมสร้างคุณลักษณะสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสภาวะจิตส่วนอารมณ์และจิตส่วนเหตุผลของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น เพื่อให้ นักเรียนสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติ เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ การใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสรุปเป็นสาระสำคัญต่อไปนี้

1) ด้านการมีสติ (living mindfully) เพื่อให้ นักเรียนอาชีวศึกษามีจิตใจที่สงบ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ไม่ด่วนตอบสนองต่อเหตุการณ์ และให้เวลาตนเองได้ใคร่ครวญไตร่ตรองทางเลือกในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างเหมาะสม

2) ด้านการควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) เพื่อให้ นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ ให้มีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง รู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์

3) ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา (using reasonable mind for problem solving) เนื่องจากวัยรุ่นมักใช้อารมณ์แก้ปัญหาโดยมีได้คำนึงถึงเหตุและผล หรือความถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นการเสริมสร้างให้วัยรุ่นรู้จักใช้เหตุผลเหนืออารมณ์ รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนสรุปหรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์และการกระทำของตนเอง แสดงพฤติกรรมที่ไม่ขัดต่อหลักกฎหมายและศีลธรรมอันดี จะช่วยในการตัดสินใจรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4) ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (interpersonal effectiveness) ได้แก่ การเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ รู้จักยอมรับและให้เกียรติ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถสื่อสารกับความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม และรู้จักวิธีปฏิเสธเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ขัดต่อคุณค่าแห่งตน

สำหรับการวิจัยการในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การบำบัดรูปแบบใหม่ที่มีชื่อว่าการบำบัดประสิทธิภาพทางอารมณ์ (emotion efficacy therapy: EET) ที่สามารถนำไปใช้บำบัดได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ในการบำบัดภายใน 8 สัปดาห์ มุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัดเกิดความสัมพันธ์ใหม่ในการจัดการอารมณ์ของตนเอง มีเป้าหมายในการบำบัดให้กับผู้ที่ประสบปัญหาด้านอารมณ์ มีประสิทธิภาพทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และความทุกข์ยากที่เป็นผลมาจากอารมณ์ได้ การบำบัดประสิทธิภาพทางอารมณ์ช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ลดความ

ว่าวุ่นในจิตใจ และให้ผู้รับการบำบัดเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่ทำให้เกิดทุกข์ การสร้างสัมพันธ์ใหม่กับอารมณ์ของตนเอง และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง (McKay & West, 2016) โดยอาศัยหลักการของการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (psychoeducation) การฝึกทักษะ (skills practice) และกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experiential activity) เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิผลทางอารมณ์ ผ่านการเสริมสร้างองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้ 1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (emotion awareness) 2) การยอมรับอย่างมีสติ (mindful acceptance) 3) การแสดงออกโดยเน้นคุณค่า (values-based action) 4) การเผชิญปัญหาอย่างมีสติ (mindful coping) และ 5) การฝึกทักษะในการเผชิญสถานการณ์ (exposure-based skills practice) โดยเทคนิคสำคัญของการบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ ได้แก่ การสังเกต การยอมรับ การจินตนาการเหตุการณ์จำลอง การรับรู้ด้วยสติ การให้การบ้าน การผ่อนคลายและบรรเทาตนเอง การเปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติให้เป็นความคิดแก้ปัญหา การเบี่ยงเบนความสนใจ และการขอเวลานอก (McKay & West, 2016, pp 6 - 8)

การดำเนินการบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ของการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การเริ่มต้นสำรวจปัญหาและจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณโดยใช้การบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ และขั้นตอนที่ 3 การสรุปและประเมินผล

### คำถามการวิจัย

1. จิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยคุณลักษณะด้านใดบ้าง
2. รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นประกอบด้วยแนวคิด เทคนิค และขั้นตอนในการบำบัดอย่างไรบ้าง
3. รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้น สามารถช่วยเสริมสร้างสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นได้มากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น
3. เพื่อประเมินผลของรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นโดย
  - 3.1 เปรียบเทียบจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
  - 3.2 เปรียบเทียบจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
4. เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ โดยการทำสนทนากลุ่มเฉพาะหลังการทดลอง

### สมมติฐานการวิจัย

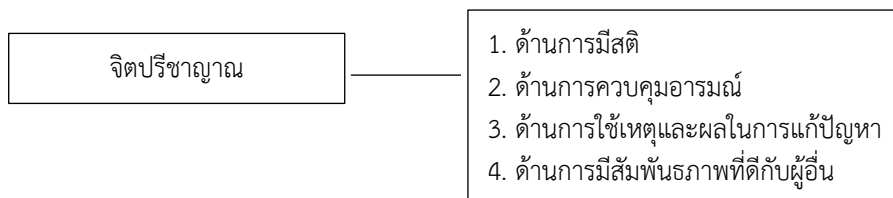
1. จิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์หลังการทดลองและหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง
2. จิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์หลังการทดลองและหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ และเข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษาตามปกติ

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 สังกัดสำนักบริหารการอาชีวศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 71 สถานศึกษา รวมจำนวนนักเรียน 14,826 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ 1 เป็นนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 สังกัดสำนักบริหารการอาชีวศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 สถานศึกษาที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยและยินยอมให้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 320 คน ที่ได้มาจากการสุ่มเลือกแบบแบ่งชั้นจากประชากร
3. กลุ่มตัวอย่างที่ 2 เป็นนักเรียนของสถานศึกษาแห่งหนึ่ง ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ที่มีคะแนนจิตปรีชาญาณต่ำสุดจนถึงลำดับที่ 16 และสามารถเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แล้วแบ่งกลุ่มโดยการจับฉลากเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานศึกษาตามปกติ จำนวน 8 คน

### กรอบแนวคิดการวิจัย

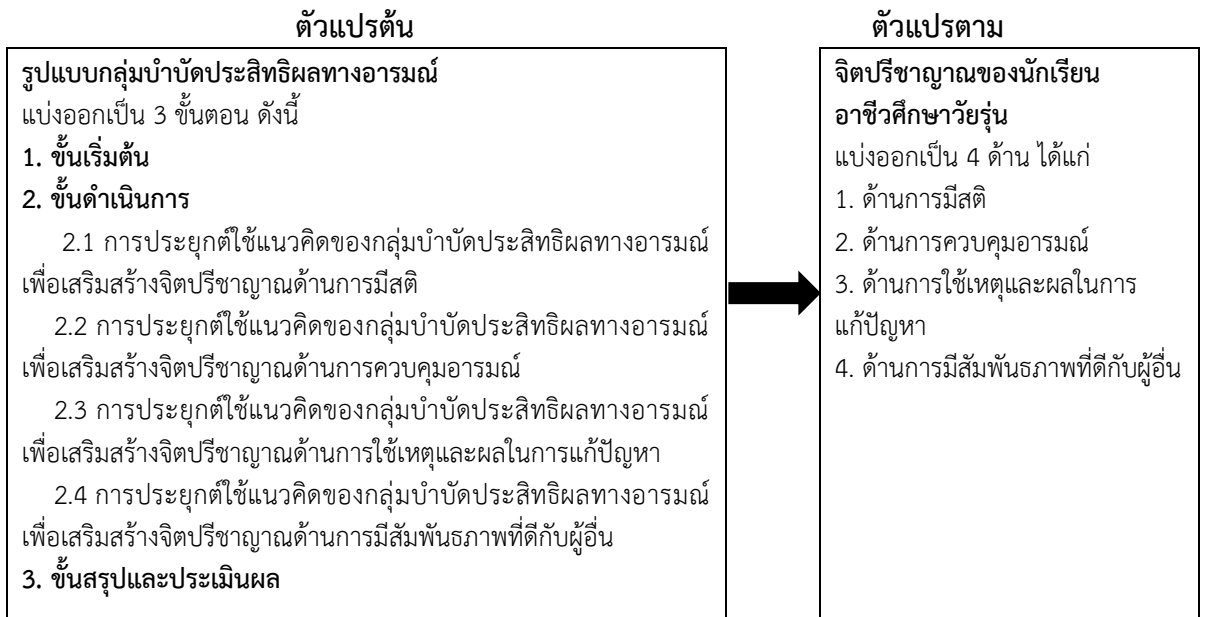
1. กรอบแนวคิดในการศึกษาจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



- แผนภาพที่ 1** กรอบแนวคิดในการศึกษาจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

2. กรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในแผนภาพที่ 2





**แผนภาพที่ 2** กรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น มีค่า IOC เท่ากับ 0.66-1.00 มีค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ .258 - .649 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .838
2. รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.75-1.00

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษา ความหมาย คุณลักษณะของจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นและสร้างแบบวัดจิตปรีชาญาณ
2. ศึกษาจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น โดยให้ตอบแบบวัดจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น
3. ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น โดยมีการเก็บข้อมูลในระยะต่าง ๆ ดังนี้
  - 1) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง
  - 2) การทดลอง
    - (1) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง
    - (2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานศึกษาตามปกติ

### 3) หลังการทดลอง

(1) หลังสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยเก็บข้อมูลคะแนนจิตปรีชาญาณของนักเรียน อาชีวศึกษาวัยรุ่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

(2) ผู้วิจัยทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (focus group) กับกลุ่มทดลองเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียน อาชีวศึกษาวัยรุ่น หลังการติดตามผล ภายหลังการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลคะแนนจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนหลังการติดตามผล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### 5.1 การวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ

1) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของข้อคำถามแบบวัดจิตปรีชาญาณ และรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียน อาชีวศึกษาวัยรุ่น โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2558, น. 73)

2) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (discrimination) ของแบบวัดจิตปรีชาญาณเป็นรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2558, น. 73 - 74)

3) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดจิตปรีชาญาณที่สร้างขึ้นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2558, น. 74 - 75)

### 5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) วิเคราะห์จิตปรีชาญาณโดยหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2559)

2) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียน อาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3) การตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality test) ของจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test และทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนการวัด (Assumption of compound symmetry) ของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดจิตปรีชาญาณ

4) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test

5) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

### สรุปผลการวิจัย

1. จิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 320 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ส่วนค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนค่าเฉลี่ยและโดยรวมและรายด้านของจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหาอยู่ในระดับน้อย

2. รูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พัฒนาจากแนวคิด เทคนิค ของการบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคสำคัญคือ การให้ความรู้ทางจิตวิทยา การสังเกตและยอมรับ การเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเพิ่มพูนทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ 2) การรับรู้ด้วยสติ 3) การแสดงออกอย่างมีคุณค่า 4) การแก้ปัญหาอย่างมีสติ และ 5) การฝึกจำลองเหตุการณ์ ประกอบด้วยขั้นตอนของการบำบัดกลุ่ม ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปและประเมินผล

3. การประเมินประสิทธิผลรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

3.1 ค่าเฉลี่ยจิตปรีชาญาณโดยรวมของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก และหลังการติดตามผลอยู่ในระดับมาก ส่วนค่าเฉลี่ยจิตปรีชาญาณโดยรวมของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการติดตามผลอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีคะแนนจิตปรีชาญาณหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนหลังการทดลองและหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3.3 นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีคะแนนจิตปรีชาญาณโดยไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองและหลังการติดตามผล นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนจิตปรีชาญาณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม และคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความพึงพอใจของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ พบว่านักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรู้สึกพึงพอใจมาก เพราะทำให้ได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีโอกาสได้ทบทวนและเรียนรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต ได้เรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลายความวิตกกังวล ได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ได้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ และหาแนวทางในการแก้ปัญหา ได้รับความสนุกจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนสมาชิกท่านอื่น ๆ อีกทั้งยังได้รับคำชมจากครูอาจารย์ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ รวมทั้งการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นและครูอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง ได้ข้อสรุปว่า จิตปรีชาญาณ หมายถึงสถานะของจิตของบุคคลที่จิตส่วนอารมณ์และจิตส่วนเหตุผลทำงานร่วมกันอย่างสมดุล เป็นสถานะจิตที่สงบ บุคคลนั้นจะไม่ด่วนตัดสินใจ หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยทันทีทันใด หรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง แต่จะให้เวลาตนเองได้ใคร่ครวญไตร่ตรอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสีย ความถูกต้อง และสอดคล้องกับความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสมโดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

1) จิตปรีชาญาณด้านการมีสติ ได้แก่การมีจิตใจที่สงบ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ไม่ด่วนตอบสนองต่อเหตุการณ์ และให้เวลาตนเองได้ใคร่ครวญไตร่ตรองทางเลือกในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างเหมาะสม ผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของ Kabat-Zinn (2005) และ Barlow et al (2010, น. 91) ซึ่งให้นิยามของสติ (mindfulness) ว่าหมายถึงการตระหนักรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ณ ปัจจุบัน ไม่ว่าจะจะเป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยไม่ตัดสิน

2) จิตปรีชาญาณด้านการควบคุมอารมณ์ ได้แก่ การมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง รู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ ผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของ Calkins & Hill (2007) และ Eisenberg & Spinrad (2004) ซึ่งได้ให้ความหมายของการควบคุมอารมณ์ ไว้ว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับประสบการณ์ทางอารมณ์ หรือการแสดงอารมณ์เพื่อให้บุคคลได้บรรลุถึงเป้าหมายส่วนบุคคล หรือการปรับตัวให้เข้ากับสังคม

3) จิตปรีชาญาณด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา ได้แก่ การรู้จักคิด พิจารณาวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนสรุปหรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์และการกระทำของตนเอง แสดงพฤติกรรมที่ไม่ขัดต่อหลักกฎหมายและศีลธรรมอันดี จะช่วยในการตัดสินใจรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4) จิตปรีชาญาณด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ การเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ รู้จักยอมรับและให้เกียรติ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถสื่อสารความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม และรู้จักวิधिปฏิบัติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ขัดต่อคุณค่าแห่งตน

ผลการศึกษาจิตปรีชาญาณของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 คน ที่ประกอบด้วยจิตปรีชาญาณด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดของสอดคล้องกับแนวคิดของ McKay, Wood & Bentley (2007) และ Kabat-Zinn (2005) ที่ระบุว่า การมีสติ และการรับรู้ด้วยสติเป็นลักษณะที่สำคัญของจิตปรีชาญาณ นอกจากนี้ลักษณะอื่น ๆ ของจิตปรีชาญาณจะต้องประกอบด้วย การควบคุมอารมณ์ การบริหารจัดการอารมณ์ (Olivo, 2014; Calkins & Hill, 2007; Harvey & Rathbone, 2013) การใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา (McKay, Wood & Bentley (2007, p. 86) และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Harvey & Rathbone, 2013; Spradlin, 2003; Vivyan, 2012; Forgas & Eich, 2013)

2. การพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบโดยใช้แนวคิดของการบำบัดกลุ่มประสิทธิผลทางอารมณ์ สำหรับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 16 – 18 ปี ที่มีคะแนนจิตปรีชาญาณต่ำและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากสถานศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์และการบำบัดกลุ่มใด ๆ จำนวน 8 คน

ผู้วิจัยนำแนวคิดและเทคนิคของการบำบัดกลุ่มประสิทธิผลทางอารมณ์มาใช้ในการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น ทั้ง 4 ด้าน การบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ มุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัดเกิดความสัมพันธ์ใหม่ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการฝึกทักษะที่จำเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ทางอารมณ์ การรับรู้ด้วยสติ การแสดงออกอย่างมีคุณค่า การแก้ปัญหาด้วยสติ และการฝึกจำลองเหตุการณ์ โดยให้นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน 9 ครั้ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ในงานวิจัยนี้เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยขั้นตอนของการบำบัดกลุ่ม ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปและประเมินผล อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดและเทคนิคของการบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์

ผลการพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับแนวคิดของ McKay, Fanning and Ona (2011) และ McKay & West (2016) ที่ระบุว่า การบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เป็นวิธีการที่อาศัยหลักการของการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา การฝึกทักษะ และกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีประสิทธิผลทางอารมณ์ต่ำ (low emotion efficacy) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีสภาพจิตสังคมที่อ่อนแอ (biopsychosocial vulnerabilities) และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (maladaptive behavior response) มีพฤติกรรมที่มีสาเหตุมาจากความเจ็บปวดทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงทางอารมณ์ และการเติมเชื้อไฟให้อารมณ์เข้มข้นขึ้น การบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์มุ่งเน้นการเสริมสร้าง 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ 2) การยอมรับอย่างมีสติ 3) การแสดงออกโดยเน้นคุณค่า 4) การเผชิญปัญหาอย่างมีสติ และ 5) การฝึกทักษะในการเผชิญสถานการณ์ การบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์มุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัดเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่ทำให้เกิดทุกข์ การสร้างสัมพันธ์ใหม่กับอารมณ์ของตนเอง และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับคุณค่าของตนเอง

3. ผลการเปรียบเทียบจิตปรีชาญาณของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่าจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ผลของการเปรียบเทียบจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่า จิตปรีชาญาณโดยรวมของกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ หลังการทดลองและก่อนการทดลอง หลังการติดตามผลและก่อนการ

ทดลอง หลังการติดตามผลและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณโดยรวมหลังการทดลอง หลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าจิตปริชาญาณทุกด้านหลังการทดลองและก่อนการทดลอง หลังการติดตามผลและก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังการติดตามผลและหลังการทดลองด้านการมีสติ และด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณโดยรวมหลังการทดลอง หลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง โดยในระหว่างการทดลองนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความตั้งใจ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปริชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลของการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับ McKay & West (2016) ที่ศึกษาพบว่า การบำบัดให้กลุ่มทดลองได้รับรู้อารมณ์ของตนเองว่า 1) อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แทนที่จะการไหลตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์นั้น ๆ 2) ผู้รับการบำบัดรู้จักแยกแยะส่วนประกอบของอารมณ์ทั้ง 4 ส่วน ได้แก่ ความคิด (thoughts) ความรู้สึก (feelings) ความรู้สึกทางกายภาพ (physical sensations) และตัวกระตุ้น (urges) เพื่อคลายความสับสนและคลายความไม่รู้เนื้อรู้ตัว 3) ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (difficult emotions) รู้จักยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเอง ความสัมพันธ์ หรือชีวิตของตนก็ตาม 4) ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ที่จะสร้าง “โอกาสในการเลือก” ให้กับตนเอง 5) ผู้รับการบำบัดสามารถค้นพบคุณค่าในตนเอง ถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกผิดหวังหรือถูกควบคุมโดยอารมณ์ 6) ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างมีคุณค่าภายใต้โอกาสในการเลือก แทนที่จะทำตามอารมณ์ขึ้นมา 7) ผู้รับการบำบัดเรียนรู้กลยุทธ์ในการรับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น แม้ในสถานะที่มีความเข้มข้นของอารมณ์สูง และ 8) ผู้รับการบำบัดได้ฝึกการเฝ้าดู การยอมรับ และสามารถลดความเข้มข้นของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจนเข้าสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งสามารถเสริมสร้างจิตปริชาญาณด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา และด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ของกลุ่มทดลองได้

ผลการเปรียบเทียบจิตปริชาญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่าจิตปริชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ได้รับกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ ผลของการเปรียบเทียบจิตปริชาญาณระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง มากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณไม่แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบจิตปริชาญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ McKay & West (2016) ที่กล่าวถึงเทคนิคของการบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ ไว้ดังนี้ 1) การให้การศึกษาทางจิตวิทยา เกี่ยวกับส่วนประกอบทั้ง 4 ส่วนของอารมณ์ ได้แก่ 4 ส่วน ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความรู้สึกทางกายภาพ และตัวกระตุ้น เพื่อคลายความสับสนและคลายความไม่รู้เนื้อรู้ตัว 2) การประเมินระดับความทุกข์ (The subjective units of distress scale (SUDS) rating) 3) การฝึกตระหนักรู้อารมณ์ ได้แก่ ฝึกการสังเกตอารมณ์ ฝึกยอมรับอาการสัมผัส การแยกแยะความรู้สึก การเฝ้าดูความคิด และการรับรู้เมื่อถูกกระตุ้น 4) เทคนิคการสร้าง “โอกาสในการเลือก” 5) การเฝ้าดูอารมณ์ (emotion surfing) 6) การผ่อนคลายและบรรเทาอารมณ์ (relaxation and self-soothing) ได้แก่ การฝึกหายใจ (diaphragmatic breathing) การผ่อนคลายความตึงเครียด (relaxation without tension) การควบคุมลมหายใจ (cue-control breathing) และฝึกการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 (The five sensation exercise) 7) การใช้ความคิดในการแก้ปัญหา (coping thoughts) โดยการแยกแยะสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้น แยกแยะความคิดอัตโนมัติและความคิดเชิงลบ และสร้างความคิดในการแก้ปัญหาเข้ามาแทนที่ 8) การยอมรับโดยดุซฎิ (radical acceptance) หมายถึงการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน 9) การเบี่ยงเบนความสนใจและหยุดพัก (distraction and time-out) เพื่อให้ผู้บำบัดได้มีเวลาในการใคร่ครวญไตร่ตรองแทนที่จะตอบสนองโดยทันทีทันใด 10) การจำลองสถานการณ์ผ่านการจินตนาการ (imaginal exposure) 11) กิจกรรมปีศาจบนรถบัส The “Monster on the bus” เป็นเทคนิคจากการบำบัดด้วยการยอมรับและให้สัญญา (ACT) (Hayes et al., 1999) ที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถอดทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้น และเลือกที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีคุณค่า 12) การให้ค่าความสำคัญ (assessing values by domains) เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับการบำบัดกล่าวถึงสิ่งที่มีความสำคัญหรือมีคุณค่าต่อจิตใจของเขา ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว พ่อแม่ คนรัก ศาสนา ความเชื่อ หรือสัตว์เลี้ยงและเรียนรู้วิธีการในการปฏิบัติต่อสิ่งที่มีความสำคัญนั้น ๆ นอกจากนี้ การบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ ยังสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคอื่น ๆ ได้แก่ การฝึกเจริญสติ (mindfulness practice) การให้การบ้าน (homework) และการจดบันทึก (skill practice record) เป็นต้น

ส่วนหลังการทดลอง พบว่านักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา ด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นของกลุ่มทดลองมากกว่าของกลุ่มควบคุม ส่วนหลังการติดตามผล พบว่านักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยจิตปริชาญาณด้านการมีสติ ด้านการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ด้านการใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลอง และด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

4. การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปริชาญาณ หลังสิ้นสุดการทดลอง โดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะ ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปริชาญาณ พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรู้สึกพึงพอใจมาก เพราะทำให้ได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้มีโอกาสได้ทบทวนและเรียนรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต ได้เรียนรู้การอยู่

กับปัจจุบันขณะ รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ ผ่อนคลายความวิตกกังวล ได้แสดงความคิด ความรู้สึกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ได้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ และหาแนวทางในการแก้ปัญหา ได้รับความสนุกจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนสมาชิกท่านอื่น ๆ อีกทั้งยังได้รับคำชมจากครูอาจารย์ถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

### ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
  - 1.1 ควรนำผลการทดลองไปใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นในสถาบันอื่น ๆ หรือใช้ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพัฒนาจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่น
  - 1.2 ในการนำแบบวัดจิตปรีชาญาณไปใช้ ควรคำนึงถึงรายละเอียดของแต่ละตัวแปรก่อนจะนำไปศึกษาในกลุ่มอื่น ๆ
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป
  - 2.1 ควรมีการติดตามผลของจิตปรีชาญาณกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งใน 3 เดือนข้างหน้า
  - 2.2 ควรมีนำรูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างจิตปรีชาญาณของนักเรียนอาชีวศึกษาวัยรุ่นเพศหญิงด้วย
  - 2.3 ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการมีจิตปรีชาญาณ เช่น ความอดทนต่อความทุกข์ยาก ความมุ่งมั่นอดปรารถนา เป็นต้น
  - 2.4 ควรพัฒนารูปแบบกลุ่มบำบัดประสิทธิผลทางอารมณ์ โดยการเพิ่มเติมการใช้เทคนิค วิธีการ รวมไปถึงกิจกรรมในการบำบัด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับรูปแบบมากยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2558). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2559). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือวิจัย: แนวทางการนำไปใช้อย่างมืออาชีพ*. อมรการพิมพ์.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2560). วัยรุ่นไทยป่วย “ซึมเศร้า” กว่าล้านคน ชี้อาการดูยาก มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรง. ประชาชาติธุรกิจ. <https://www.prachachat.net/general/news-91958>
- สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา. (2561). *แผนพัฒนาการอาชีวศึกษา พ.ศ. 2560-2579*. สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., & May, J. T. E. (2010). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229–248). The Guilford Press.



- Forgas, J. P., & Eich, E. (2013). Affective influences on cognition: Mood congruence, mood dependence, and mood effects on processing strategies. In A. F. Healy, R. W. Proctor, & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology: Experimental psychology* (pp. 61–82). John Wiley & Sons.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Dev*, 75(2), 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x
- Harvey, P., & Rathbone, B. (2013). *Dialectical behavior therapy for at-risk adolescents: a Practitioner's guide to treating challenging behavior problems*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- McKay, M., Fanning, P., & Ona, P. (2011). *Mind and emotions: A universal treatment for emotional disorders*. New Harbinger Publications.
- McKay, M., & West, A. (2016). *Emotion efficacy therapy*. Context Press.
- McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook*. New Harbinger Publications.
- Olivo, E. L. (2014). *Wise mind living: Master your emotions, transform your life*. Sounds True.
- Spradlin, J. D. (2003). Shame, grace, and spirituality: A comparison of measures. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(10-B), 4926.
- Vivyan, C. (2010). *Wise mind worksheet*. <https://www.therapistaid.com/worksheets/wise-mind>
- .....