

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กมลรัตน์ ทวีชาติวิทยากุล. 2530. การวิเคราะห์องค์ประกอบของความรับผิดชอบของนิสิต  
ปริญญาตรี สาขาสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามการรับรู้ของนิสิตและ  
อาจารย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กานดา พูลลาภทวี. 2530. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : พิสิษฐ์เซ็นเตอร์การพิมพ์.  
คณิงนิตย์ บุญมี. 2530. ผลของการพยาบาลที่สอดคล้องกับวิธีการเผชิญภาวะเครียดต่อการ  
ตอบสนองภาวะเครียดก่อนผ่าตัดของผู้ป่วยเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. 2537. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดพิจารณาตามความ  
เป็นจริงต่อการลดความเครียด ในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ กลิ่นศรีสุข. 2537. ผลการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่  
ของนักเรียน ม.2 โรงเรียนบางปะกอก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ
- ฉวี เบาทรวง. 2526. ผลของการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผน และการสัมผัส  
ต่อการลดความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในระยะคลอด. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชมพร ยงกิตติกุล. 2532. การวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุตี วงศ์รัตน์. 2530. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จิตติมา สूरียพันธ์. 2534. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุ  
ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุที่มารับบริการ ณ. หน่วยต่อมไร้ท่อ สาขา  
อายุรศาสตร์ วัชรพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



- นงนุช วิจารณ์เลิศ. 2533. การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา สุกษยากร. 2531. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหากับความมั่นใจ  
ในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองปัจจุบันของญาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิโลบล กฤษณพันธ์. 2532. วิธีการเผชิญปัญหาและภาวะอารมณ์ทุกข์โศกในผู้ป่วยมะเร็งเรื้องรังามดลูก  
ที่ได้รับการรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2536. สถิติวิจัย 1. กรุงเทพมหานคร : พิชญาเพรส.
- ปัทมา ทวีเสริมไท. 2534. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการ  
เผชิญความเครียดของครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผ่องศรี ศรีมรกต. 2526. วิธีการเผชิญปัญหาและการปรับตัวด้านจิตใจในผู้ป่วยอุบัติเหตุที่รับไว้ใน  
โรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรประภา แก้วกล้า. 2533. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิยามความ  
เป็นจริงต่อการลดการเสกษณ์ และการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความ  
ประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณนิไล เลหาเหนี่ยงแสง. 2526. เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญต่อความเครียดและ  
สัมพันธ์ภาพของมารดาต่อบุตรระหว่างมารดาที่คลอดบุตรครบกำหนดคนแรกกับมารดา  
ที่คลอดบุตรก่อนกำหนดคนแรก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ สุตันทปฤดา. 2535. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่  
ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเครียดจากการปฏิบัติงานและพฤติกรรมเผชิญความ  
เครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาสารคามนครเชียงใหม่.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทาง  
สังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- ภิญญา หนุกกิติ. 2532. การเผชิญภาวะวิกฤตของคู่ชีวิตผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนา ศิริพานิช. 2533. หลักการสร้างแบบสอวัตทางจิตวิทยาและทางการศึกษา.  
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. 2525. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร :  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีรัตนา คุณพิทยากุล. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทน  
ทางพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพใน  
โรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร โอภาสวัฒน์ชัย. 2530. ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญความเครียด  
ของพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. 2532. ผลของปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดพิจารณาตามความ  
เป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ เปื้องเดช. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญความเครียดกับความร่วมมือ  
ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัจฉรา พุ่มดวง. 2527. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นระหว่างความเชื่ออำนาจ  
ภายในภายนอกตน กับพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรังสี  
รักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อารีย์ เศรษฐชัย. 2520. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า  
ความรู้สึกรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยสภ  
าชาดไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



ภาษาอังกฤษ

- Atweel, B.M. 1982. A Study of Teaching Reality Therapy to Adolescents for Self-Management. Dissertation Abstracts international. 43 : 03-A.
- ✓ Berzonsky, M.D. 1992. Identity Style and Coping Strategies. Journal of Personality and Social Psychology. 60 : 771-788.
- ✓ Bolger, N. 1990. Coping as a Personality Process : A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. 59 : 525-537.
- Breakwell, G.M. 1986. Coping with Threatened Identities. London : Methuen, Co.Ltd.
- ✓ Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology. 56 : 267-283.
- \_\_\_\_\_. 1994. Situational Coping and Coping disposition in a Stressful Transaction. Journal of Personality and Social Psychology. 66 : 184-195.
- Cobb, P.J. 1992. A Quality Day... The Insight Class. Journal of Reality Therapy. 11 : 12-16.
- Cockrum, J.R. 1989. Reality Therapy: Interview with Dr. William Glasser. Journal of Human Behavior. 26 : 13-16.
- Corey, G. 1985. Theory and Practice of Group Counseling. 2 nd. ed. Belmont, CA : Brooks/Cole Publishing.
- \_\_\_\_\_. 1991 . Theory and Practice of Group Counseling. 3 rd. ed. Belmont, CA : Brooks/Cole Publishing.
- \_\_\_\_\_. 1986. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Monterey. CA : Brooks/Cole Publishing.



- Dalbech, R. 1981. Reality Therapy in School Groups. Journal of Reality Therapy. 1 : 14-15.
- Doyle, D.A. 1993. Factors Predicting Quality of Life and Psychiatric Symptomatology Among College Student. (religiousness, coping styles). Dissertation Abstracts International. 54 : 2261.
- ✓ Endler, N.S. 1990. Multidimensional Assessment of Coping : A Critical Evaluation. Journal of Personality and Social Psychology. 58 : 844-854.
- Endler, N.S., et al. 1994. Assessment of Multidimensional Coping : Task, Emotion and Avoidance Strategies. Psychological Assessment. 6 : 50-60.
- ✓ Folkman, S. 1984. Personal Control and Stress and Coping Processes : A Theoretical Analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 46 : 839-852.
- Folkman, S., et.al. 1986. Dynamics of a Stressful Encounter : Cognitive Appraisal Coping, and Encounter Outcomes. Journal of Personality and Social Psychology. 50 : 992-1003.
- ✓ Folkman, S., Lazarus, R.S. 1988. Coping as a Mediator of Emotion. Journal of Personality and Social Psychology. 54 : 466-475.
- ✓ Forouzesh, J.A. 1987. Perceived Sources of Stress, Coping Behavior, and Anxiety Levels of Associate Degree Nursing Students. Dissertation Abstracts International. 26 : 104.
- Glasser, W. 1965. Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry. New York : Harper and Row.
- \_\_\_\_\_. 1981. Station of Mind. New York : Harper and Row.



- \_\_\_\_\_. 1984. Control theory : a New Explanation of How We Control Our Lives. New York : Harper and Row Publisher.
- \_\_\_\_\_. 1969. School Without Failure. New York : Harper and Row Publisher.
- \_\_\_\_\_. . What are you doing?.
- Glasser, W. and Zunin, L.M. 1979. Reality Therapy. In R.Corsini(Ed.) Current Psychotherapy. pp.287-315. Itasca III : Peacock.
- Harmer, J. 1992. The Effect of Reality Therapy Treatment on Low - Achieving students. Dissertation Abstracts International. 53 : 3875-4042.
- Harris, M.C. 1992. Effect of Reality Therapy/Control theory on Predictors of Responsible Behavior of Junior High School Students in an Adolescent Pregnancy Prevention Program. Dissertation Abstracts International. 54 : 1264-1395.
- Hawes, R.M. 1969. Reality therapy : An Approach to Encourage Individual and Social Responsibility in the Elementary School. Elementary School Guidance and Counseling. 4 : 120-127.
- Houston, S., Carol ANN. 1982. The Effects of Reality Therapy Processes on Locus of Control and Dimensions of Self-concept in the School Setting of Mexican-American Seventh and Ninth Grade Students. Dissertation Abstracts International. 43:2238-2350.
- Ivey, A.E. 1982. Counseling and Psychotherapy : Skill , Theories and Practice. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Ivey, A.E. 1993. Counseling and Psychotherapy : A Multicultural Perspective. Boston : Allyn and Bacon.



- Johnson, E.J. 1985. Reality Therapy in the Elementary / Junior High School. Journal of Reality therapy. 5 : 16-18.
- ✓ Kleinke, C.L. 1991. Coping with Life Challenges. California : Pacific Grove.
- Lazarus, R.S. 1963. Personality and Adjustment. New Jersey : Prentice-Hill, Inc.
- Lazarus, R.S. 1966. Psychological Stress and the Coping Process. New York : Mc. Graw-Hill, Inc.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S. 1984. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer Publishing.
- Mahat, G. 1992. Stress and Coping : First-year Nepalese nursing students in Clinical Settings. Dissertation Abstracts International. 54 : 4081.
- Mattson, S.D. 1988. The Relationship Between Effective Coping Strategies and Developmental Maturity of Registered Nurses in a Baccalaureate Nursing Program. Dissertation Abstracts International. 48 : 3059.
- ✓ Moos, R.H., et al. 1987. Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. Journal of Personality and Social Psychology. 52 : 946-955.
- ✓ Parkes, K.R. 1984. Locus of Control, Cognitive Appraisal, and Coping in Stressful Episodes. Journal of Personality and Social Psychology. 46 : 665-668.
- \_\_\_\_\_ . 1986. Coping in Stressful Episodes : The Role of Individual Differences , Environmental Factors , and Situational Characteristics. Journal of Personality and Social Psychology. 51 : 1277-1292.



- Pauls, M. 1991. A Description and Analysis of Stress Experience Among First year Student Nurses. Dissertation Abstracts International. 31 : 527.
- Poopot, K. 1992. An Investigation of the Relationships Among Personal Resources, Coping styles, and Depression in College Students. Dissertation Abstracts International. 54 : 2516.
- Renna, R. 1991. The Use of Control Theory and Reality Therapy with Students Who are "Out of Control". Journal of Reality therapy. 11 : 3-13.
- Scheier, M.F. 1986. Coping with Stress : Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. Journal of Personality and Social Psychology. 6 : 1251-1264.
- Slavin, L.A. 1991. Toward a Multicultural Model of the Stress Process. Journal of counseling and development. 70 : 156-163.
- Tamborella, E.T. 1988. The Perceptions of Staff and Students in and Alternative High School Program Using Reality Therapy Behavior Management. Dissertation Abstracts International. 48:2294-2601.
- Williamson, R.S. 1992. Using Group Reality Therapy to Raise Self-esteem in Adolescent Girls. Journal of Reality Therapy. 11 : 3-11.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. ค่าเฉลี่ย

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum X$  คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$N$  คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\text{เมื่อ } SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

$SD$  คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\bar{X}$  คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$  คือ ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย

$N$  คือ จำนวนคน

## 3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$



$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	$t$	คือ	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
เมื่อ	$\bar{X}_H$	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
	$\bar{X}_L$	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
	$S_H^2$	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
	$S_L^2$	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
	$N_H$	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
	$N_L$	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[ \frac{1 - \sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	$N$	คือ	จำนวนข้อ
	$S_i^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S_x^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด



5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated mean) ของคะแนนที่ถ่วงก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / N-1}}$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ  $df = N-1$

เมื่อ  $\sum D$  คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่  
 $\sum D^2$  คือ ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่  
 $N$  คือ จำนวนคู่


6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต (คะแนนเฉลี่ย) ของคะแนนที่วัดหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \begin{bmatrix} 1 & 1 \\ - & + \\ n_1 & n_2 \end{bmatrix}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$



เมื่อ	$\bar{X}_1$	คือ	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	คือ	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 2
	$S_1$	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$S_2$	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	คือ	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	$n_2$	คือ	จำนวนคนกลุ่มที่ 2



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

- แบบวัดการเผชิญปัญหา
- แบบประเมินพฤติกรรมในการปฏิบัติตามหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แบบวัดการเผชิญปัญหา

### คำชี้แจง

แบบวัดการเผชิญปัญหาประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ข้อ

เมื่อท่านพบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากและเป็นปัญหาในชีวิต เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ท่านย่อมมีวิธีการมากมายหลายวิธีที่จะใช้ในการโต้ตอบต่อความเครียด ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทำและรู้สึก เมื่อท่านประสบเหตุการณ์ที่ตึงเครียด แม้ว่าในเหตุการณ์ที่แตกต่างกันท่านย่อมมีการโต้ตอบที่แตกต่างกันไปบ้าง แต่ขอให้ท่านคิดถึงสิ่งที่ท่านมักจะทำเสมอ เมื่อท่านเผชิญความเครียดอย่างมาก

ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบวัดทีละข้อ แล้วตอบข้อคำถามในแต่ละข้อแยกจากกัน โดยพิจารณาคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยของการกระทำที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด "ถูก" หรือ "ผิด" ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำอย่างไร ขอให้ตอบในสิ่งที่ท่านมักจะทำ เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

### ตัวอย่างของการตอบ

การเผชิญปัญหา	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เคย
	4	3	2	1
ฉันเล่าความรู้สึกของฉันให้คนอื่นรับรู้	✓			

- (1) ไม่เคย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
- (2) เล็กน้อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
- (3) ปานกลาง หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นปริมาณปานกลาง
- (4) มาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก



เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ฉันมักจะ

ข้อที่	การเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
1	ฉันพยายามพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา				
2	ฉันทำงานหรือกิจกรรมอื่นเพื่อที่จะได้ไม่กังวล กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น				
3	ฉันรู้สึกหงุดหงิดและจะระบายอารมณ์ออกมา				
4	ฉันรวบรวมความพยายามที่จะหาทางแก้ปัญหา				
5	ฉันบอกตัวเองว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ ตัวฉันมันไม่เป็นความจริง				
6	ฉันศรัทธาและมีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะ ช่วยให้ทุกอย่างคลี่คลาย				
7	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือ และเลิกพยายามที่จะแก้ไขต่อไป				
8	ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้กระทำ อะไรเร็วเกินไป				
9	ฉันเล่าถึงความรู้สึกของฉันกับใครบางคน				
10	ฉันรู้สึกเคยชินกับสภาพที่เกิดขึ้น				
11	ฉันปรึกษากับคนอื่นเพื่อหาข้อมูลของ สถานการณ์นั้น ๆ มากขึ้น				



ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
12	ฉันมุ่งที่จะแก้ปัญหาอย่างเต็มที่โดยไม่ให้ความคิด และกิจกรรมอื่นมารบกวน				
13	ฉันคิดอะไรๆที่ทำให้สบายใจไปเรื่อยๆมากกว่าที่ จะคิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น				
14	ฉันอารมณ์เสียต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและ ตระหนักต่อความรู้สึกนั้น				
15	ฉันขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์				
16	ฉันวางแผนในขั้นปฏิบัติการในการแก้ปัญหา				
17	ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามัน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
18	ฉันจะคอยจนกว่าจะมีโอกาสแก้ปัญหา				
19	ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อน ๆ และ บุคคลรอบข้าง				
20	ฉันเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย				
21	ฉันหาวิธีการเพิ่มเติมจากเดิมในการ ขจัดปัญหา				
22	ฉันไม่ยอมเชื่อว่าสถานการณ์นี้ได้เกิดขึ้น				
23	ฉันระบายความรู้สึกออกมา				
24	ฉันพยายามมองประสบการณ์ในแงุ่มใหม่ ในทางที่ดี				



ข้อที่	การเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
25	ฉันปรึกษาคนอื่นที่ช่วยหาวิธีแก้ปัญหาฉันได้ อย่างชัดเจน				
26	ฉันรีบเข้านอนโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นใน วันต่อไป				
27	ฉันพยายามหาวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีที่สุด				
28	ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหานี้ และถ้าจำเป็นฉันจะ ละความสนใจจากสิ่งอื่นๆไปบ้าง				
29	ฉันได้รับความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ จากคนอื่น				
30	ฉันเลิกความพยายามแสวงหาสิ่งที่ฉันต้องการ				
31	ฉันค้นหาสิ่งที่ดีจากประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น				
32	ฉันคิดว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด				
33	ฉันแกล้งบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้ เกิดขึ้นจริง				
34	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่ เลวร้าย เพราะการกระทำที่เร็วเกินไป				
35	ฉันพยายามที่จะไม่ให้มีสิ่งใดมา รบกวนความพยายามที่จะแก้ปัญหของฉัน				
36	ฉันจะไปดูภาพยนตร์และโทรทัศน์แทน เพื่อจะ ให้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง				



ข้อที่	การเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
37	ฉันยอมรับตามความเป็นจริงว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้น				
38	ฉันถามวิธีการแก้ปัญหากับผู้ที่เคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกันมาก่อน				
39	ฉันรู้สึกเป็นทุกข์จากสถานการณ์นั้นอย่างมากและได้แสดงความรู้สึกนั้นออกมา				
40	เมื่อเจอปัญหาฉันจะแก้ปัญหานั้นโดยตรง				
41	ฉันใช้วิธีการนั่งสมาธิเพื่อทำให้สบายขึ้น				
42	ฉันรอเวลาให้ได้โอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือทำ				
43	ฉันลดความพยายามในการแก้ปัญหาลง				
44	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น				
45	ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่นเพื่อใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่				
46	ฉันพิจารณาใคร่ครวญถึงขั้นตอนในการกระทำ				
47	ฉันวางแผนต่อปัญหาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น				
48	ฉันกระทำในสิ่งที่ควรทำเป็นขั้นเป็นตอนไปทีละขั้น				
49	ฉันเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น				
50	ฉันสวดมนต์อ้อนวอนขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์				

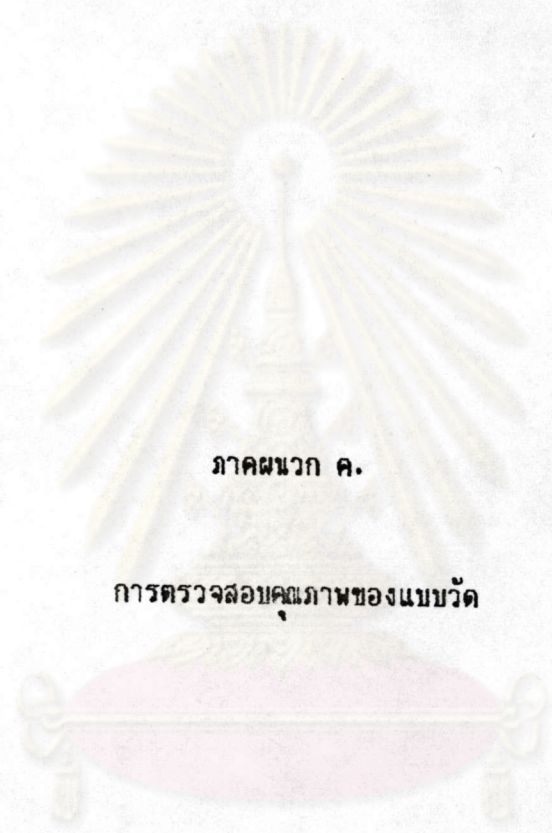


### แบบประเมินพฤติกรรมในการปฏิบัติตามหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาล

ข้อความต่อไปนี้ เป็นลักษณะพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ทั้งในสถานการณืทั่วไปและสถานการณ์การปฏิบัติงานในคลินิกที่เกิดขึ้น โปรดระบุถึงพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาล โดยวงกลมหมายเลขเพียงหมายเลขเดียวที่ตรงหรือใกล้เคียงกับพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลของท่านมากที่สุด

ข้อความ	น้อยที่สุด									มากที่สุด
1. มักจะทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด	0	1	2	3	4	5	6	7		
2. เข้าห้องเรียนช้ากว่าอาจารย์	0	1	2	3	4	5	6	7		
3. อยู่ในหอพักหรือห้องสมุดขณะมีชั่วโมงเรียน	0	1	2	3	4	5	6	7		
4. มักจะเข้าหอพักช้ากว่ากำหนด	0	1	2	3	4	5	6	7		
5. ออกนอกบริเวณวิทยาลัยโดยไม่ได้รับอนุญาต	0	1	2	3	4	5	6	7		
6. หนีเรียนโดยไม่ได้รับอนุญาต	0	1	2	3	4	5	6	7		
7. มีอาหารรับประทานเก็บไว้ในหอพัก	0	1	2	3	4	5	6	7		
8. แต่งกายไม่เรียบร้อย	0	1	2	3	4	5	6	7		
9. ขึ้นปฏิบัติงานในคลินิกสาย	0	1	2	3	4	5	6	7		
10. มักจะปลีกตัวไปในขณะที่มีงานยุ่ง	0	1	2	3	4	5	6	7		
11. มักลังเลที่จะตัดสินใจเมื่อรู้ว่าต้องตัดสินใจ ทำอะไรด้วยตนเอง	0	1	2	3	4	5	6	7		
12. ขณะปฏิบัติงานตามลำพังมักจะไม่ทำตามขั้นตอน ที่ถูกต้อง	0	1	2	3	4	5	6	7		
13. หลบเลี่ยงการปฏิบัติงานหากไม่มีอาจารย์ดูแล	0	1	2	3	4	5	6	7		
14. ไม่ส่งรายงานแผนงานพยาบาลตามที่มอบหมายให้	0	1	2	3	4	5	6	7		
15. ไม่ให้การดูแลผู้ป่วยที่ได้รับมอบหมาย	0	1	2	3	4	5	6	7		





ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 7 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
1	ฉันพยายามพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา	3.77*
2	ฉันหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่น เพื่อจะได้ไม่คิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	4.85*
3	ฉันอารมณ์เสียและแสดงอารมณ์ออกมา	4.66*
4	ฉันขอคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาจากผู้อื่นว่าจะแก้ปัญหายังไร	0.65
5	ฉันรวบรวมความพยายามที่จะหาทางแก้ปัญหา	3.36*
6	ฉันบอกตัวเองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันมันไม่เป็นความจริง	4.19*
7	ฉันศรัทธาและมีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะช่วยให้ทุกอย่างคลี่คลาย	2.96*
8	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาค้นหาได้และเลิกพยายามที่จะแก้ไขต่อไป	3.02*



ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
9	ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรเร็วเกินไป	4.16*
10	ฉันเล่าถึงความรู้สึกของฉันกับใครบางคน	2.14*
11	ฉันรู้สึกเคยชินกับสถานที่ที่เกิดขึ้น	2.05*
12	ฉันปรึกษากับคนอื่นเพื่อหาข้อมูลของสถานการณ์นั้น ๆ มากขึ้น	3.83*
13	ฉันพยายามไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่น ๆ มารบกวนการแก้ปัญหาของฉัน	2.45*
14	ฉันคิดผ่านถึงสิ่งอื่นมากกว่าจะคิดถึงสถานการณ์นั้น	2.76*
15	ฉันอารมณ์เสียต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและตระหนักต่อความรู้สึกนั้น	2.01*
16	ฉันขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	4.93*
17	ฉันวางแผนในขั้นปฏิบัติการในการแก้ปัญหา	4.05*



ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
18	ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	4.31*
19	ฉันจะคอยจนกว่าจะมีโอกาสแก้ปัญหา	2.19*
20	ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	3.86*
21	ฉันเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย	4.31*
22	ฉันหาวิธีการเพิ่มเติมจากเดิมในการขจัดปัญหา	4.15*
23	ฉันไม่ยอมเชื่อว่าสถานการณ์นี้เกิดขึ้น	3.47*
24	ฉันระบายความรู้สึกออกมา	3.13*
25	ฉันพยายามมองประสบการณ์ในแง่มุมใหม่ในทางที่ดี	5.12*
26	ฉันปรึกษาคนอื่นที่ช่วยหาวิธีแก้ปัญหานั้นได้อย่างชัดเจน	3.10*



ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
27	ฉันรีบเข้านอนโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นในวันต่อไป	2.13*
28	ฉันพยายามหาวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีที่สุด	3.52*
29	ฉันใส่ใจกับการแก้ปัญหา และหากจำเป็นปล่อยให้สิ่งอื่นดำเนินไปก่อน	4.69*
30	ฉันได้รับความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจจากคนอื่น	2.63*
31	ฉันเลิกความพยายามแสวงหาสิ่งที่ฉันต้องการ	2.66*
32	ฉันค้นหาสิ่งที่ดีจากประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น	4.41*
33	ฉันคิดว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	3.40*
34	ฉันแกล้งบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง	4.12*



## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
35	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่เลวร้าย เพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	4.17*
36	ฉันพยายามอย่างหนักที่จะไม่ให้มีสิ่งใดมารบกวนความพยายามที่จะแก้ปัญหาของฉัน	4.91*
37	ฉันจะไปดูภาพยนตร์และโทรทัศน์แทนเพื่อให้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	2.40*
38	ฉันยอมรับตามความเป็นจริงว่าเหตุการณ์นั้นได้เกิดขึ้น	3.21*
39	ฉันถามวิธีการแก้ปัญหากับผู้ที่เคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกันมาก่อน	4.82*
40	ฉันรู้สึกเป็นทุกข์จากสถานการณ์นั้นอย่างมากและได้แสดงความรู้สึกนั้นออกมา	2.14*
41	เมื่อเจอปัญหาฉันจะแก้ปัญหานั้นโดยตรง	2.18*
42	ฉันใช้วิธีการนั่งสมาธิเพื่อทำให้สบายขึ้น	2.37*



## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
43	ฉันรอเวลาให้ได้โอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	2.98*
44	ฉันลดความพยายามในการแก้ปัญหา	2.87*
45	ฉันเล่าความรู้สึกของฉันให้คนอื่นรับรู้	1.68
46	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	3.5*
47	ฉันใส่ใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ โดย วางมือจากกิจกรรมอื่น	2.64*
48	ฉันพิจารณาใคร่ครวญถึงขั้นตอนในการกระทำ	4.90*
49	ฉันวางแผนต่อปัญหาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	3.50*
50	ฉันกระทำในสิ่งที่ควรทำเป็นขั้นเป็นตอนไปทีละขั้น	4.38*
51	ฉันเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	5.24*
52	ฉันสวดมนต์อธิษฐานขอความช่วยเหลือจาก สิ่งศักดิ์สิทธิ์	5.68*

$p < .05$  ( $t_{.05, 42} = 1.96$ )



**ตารางที่ 8** ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อความรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมในแต่ละด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
1	ฉันพยายามพัฒนาตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา	.50**
2	ฉันทำงานหรือกิจกรรมอื่น เพื่อที่จะได้ไม่กังวลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	.58**
3	ฉันรู้สึกหงุดหงิดและจะระบายอารมณ์ออกมา	.30*
4	ฉันรวบรวมความพยายามที่จะหาทางแก้ปัญหา	.31*
5	ฉันบอกตัวเองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันมันไม่เป็นความจริง	.62**
6	ฉันศรัทธาและมีความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะช่วยให้ทุกอย่างคลี่คลาย	.32*
7	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้และเลิกพยายามที่จะแก้ไขต่อไป	.30*

\*p < .01

\*\*p < .001



## ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
8	ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้กระทำอะไรเร็วเกินไป	.30*
9	ฉันเล่าถึงความรู้สึกของฉันกับใครบางคน	.47**
10	ฉันรู้สึกเคยชินกับสภาพที่เกิดขึ้น	.30*
11	ฉันปรึกษากับคนอื่นเพื่อหาข้อมูลของสถานการณ์นั้น ๆ มากขึ้น	.38**
12	ฉันมุ่งที่จะแก้ปัญหาอย่างเต็มที่โดยไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน	.46**
13	ฉันคิดอะไร ๆ ที่ทำให้สบายใจไปเรื่อย ๆ มากกว่าที่จะคิดถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	.41**
14	ฉันอารมณ์เสียต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและตระหนักต่อความรู้สึกนั้น	.43**

\*P &lt; .01      \*\*P &lt; .001



## ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
15	ฉันขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	.45**
16	ฉันวางแผนในขั้นปฏิบัติการในการแก้ปัญหา	.30*
17	ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	.59**
18	ฉันจะคอยจนกว่าจะมีโอกาสแก้ปัญหา	.48**
19	ฉันแสวงหากำลังใจจากเพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้าง	.30*
20	ฉันเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย	.62**
21	ฉันหาวิธีการเพิ่มเติมจากเดิมในการขจัดปัญหา	.30*
22	ฉันไม่ยอมเชื่อว่าสถานการณ์นี้ได้เกิดขึ้น	.64**

\*P &lt; .01      \*\*P &lt; .001



ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
23	ฉันระบายความรู้สึกออกมา	.30 <sup>*</sup>
24	ฉันพยายามมองประสบการณ์ในแง่ดีใหม่ใน ทางที่ดี	.54 <sup>**</sup>
25	ฉันปรึกษาคนอื่นที่ช่วยหาวิธีแก้ปัญหาฉันได้อย่าง ชัดเจน	.62 <sup>**</sup>
26	ฉันรีบเข้านอนโดยคิดว่าทุกอย่างจะดีขึ้นใน วันต่อไป	.56 <sup>**</sup>
27	ฉันพยายามหาวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีที่สุด	.30 <sup>*</sup>
28	ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหา และถ้าจำเป็นฉันจะ ละความสนใจจากสิ่งอื่น ๆ ไปบ้าง	.49 <sup>**</sup>
29	ฉันได้รับความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจจาก คนอื่น	.61 <sup>**</sup>

\*P < .01

\*\*P < .001



ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
30	ฉันเลิกความพยายามแสวงหาสิ่งที่คุณต้องการ	.63**
31	ฉันค้นหาสิ่งที่ดีจากประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น	.30*
32	ฉันคิดว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	.58**
33	ฉันแก้งบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้ เกิดขึ้นจริง	.48**
34	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่ เลวร้าย เพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	.30*
35	ฉันพยายามที่จะไม่ให้มีสิ่งใดมารบกวน ความพยายามที่จะแก้ปัญหาของฉัน	.53**
36	ฉันจะไปดูภาพยนตร์และโทรทัศน์แทนเพื่อให้ คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	.63**

\*P < .01      \*\*P < .001



ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
37	ฉันยอมรับตามความเป็นจริงว่าเหตุการณ์นั้น ได้เกิดขึ้น	.55**
38	ฉันถามวิธีการแก้ปัญหากับผู้ที่เคยอยู่ในสถานการณ์ เดียวกันมาก่อน	.46**
39	ฉันรู้สึกเป็นทุกข์จากสถานการณ์นี้อย่างมากและ ได้แสดงความรู้สึกนั้นออกมา	.62**
40	เมื่อเจอปัญหาฉันจะแก้ปัญหานั้นโดยตรง	.40**
41	ฉันใช้วิธีการนั่งสมาธิเพื่อทำให้สบายขึ้น	.30*
42	ฉันรอเวลาให้ได้โอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	.30*
43	ฉันลดความพยายามในการแก้ปัญหาลง	.42**
44	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	.30*

\*P < .01

\*\*P < .001



ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
45	ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่นเพื่อใส่ใจกับ สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่	.30*
46	ฉันพิจารณาใคร่ครวญถึงขั้นตอนในการกระทำ	.39**
47	ฉันวางเฉยต่อปัญหาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	.40**
48	ฉันกระทำในสิ่งที่ควรทำเป็นขั้นเป็นตอนไปทีละขั้น	.54**
49	ฉันเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น	.30*
50	ฉันสวดมนต์อ่อนน้อมขอความช่วยเหลือจาก สิ่งศักดิ์สิทธิ์	.39**

\*p < .01      \*\*p < .001





ภาคผนวก ง

กระแสมุม

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### การสังเกตกระแสดกลุ่ม

จากการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้ง  
หมด 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ตามโปรแกรมการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตกระแสดกลุ่ม  
ที่มีการพัฒนาตามขั้นตอนของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8  
ประการ ดังต่อไปนี้

#### ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ และได้ชี้แจงลักษณะของกลุ่มการศึกษา  
และวัตถุประสงค์ของกลุ่มการศึกษา เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ตนเองมากขึ้น เรียนรู้ความ  
ต้องการของตนเอง มีการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เผชิญชีวิตในวิทยาลัยอย่างมี  
ความสุขและช่วยพัฒนาสู่ความสำเร็จ โดยมีระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน  
วันละประมาณ 2 ชั่วโมง ใช้ห้องประชุมของวิทยาลัย ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแนะนำตัว  
โดยบอกชื่อ-สกุล ชื่อเล่น จากนั้นให้สมาชิกทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคย รู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น  
โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำตัวเองมากขึ้น บอกเล่าเกี่ยวกับตัวเอง ได้แก่ ความ  
เป็นมา สภาพครอบครัว และสมาชิกได้มีโอกาสซักถามพูดคุย สมาชิกส่วนใหญ่ได้เล่าเรื่องราว  
เกี่ยวกับครอบครัวของตัวเอง การใช้ชีวิตในวิทยาลัย เช่น การคบเพื่อน บรรยากาศการเรียน  
ในวิทยาลัย การอยู่หอพัก ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง เปิดโอกาส  
ให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ สังเกตว่าสมาชิกแต่ละคนสนใจ เอาใจใส่ต่อการบอกเล่าของ  
เพื่อน ให้ความสนใจแสดงความคิดเห็นร่วมและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน เช่น "ขอแสดงความ  
คิดเห็นในการคบเพื่อนของแยม" "อยากให้หน่อยมีกำลังใจสู้ต่อไป" มีการหยอกล้อกันบ้าง



## ครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มได้พัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจมากขึ้น และให้มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วและได้พูดคุยซักถาม หาทงแก่ไขร่วมกันที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ในระหว่างดำเนินกลุ่มสมาชิกให้ความไว้วางใจมากขึ้น ได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง เช่น "ไม่แน่ใจว่าเรื่องที่เล่าไปแล้วจะมีเพื่อนคนอื่นรู้เรื่องด้วยรึเปล่า" "รู้สึกเหนื่อยที่ต้องเข้ากลุ่มช่วงหลังเลิกเรียน ทั้งที่ต้องเรียนมาแล้วทั้งวัน" "พวกเพื่อน ๆ ว่า กลุ่มพวกหนูเป็นเด็กมีปัญหารึเปล่า" สังเกตได้ว่าสมาชิกจะให้ความสนใจเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า มีความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกได้ช่วยกันเสนอแนะช่วงเวลาเพิ่มเติม เป็นช่วงเวลาที่มิชิวโมงว่างเพื่อกำหนดเข้ากลุ่มและกล้าที่จะขอร้องเพื่อน ๆ ในการที่จะไม่นำเรื่องที่บอกเล่าในกลุ่มไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง ซึ่งเป็นการแสดงถึงความไว้วางใจที่สมาชิกมีต่อกันและกัน สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้

## ครั้งที่ 3

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาตนเองและเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ชวนมองในสิ่งที่ทำให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจหรือสิ่งที่ทำให้สมาชิกรู้สึกประสบความสำเร็จ เพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยเอื้อให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกมีคุณค่าเป็นการตอบสนองความต้องการและชวนให้สมาชิกมองเห็นถึงความสามารถของตนเองที่จะสามารถพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้ ในช่วงแรกมีสมาชิกบางคนที่มีมองตนเองในลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองน้อย ดังเช่น "มันหยาบมากเลยคะ เพราะส่วนมากจะมีแต่ไม่ดี" ผู้นำกลุ่มชวนให้พิจารณาตนเองในส่วนที่เป็นความรู้สึกดี ๆ ต่อตนเอง สังเกตได้ว่าสมาชิกก็ให้ความสนใจต่อเรื่องราวที่ได้บอกเล่า หน้าตายิ้มแย้มเมื่อได้พูดถึงสิ่งที่มีความภาคภูมิใจหรือความสำเร็จของตนเอง ดังเช่น "ภูมิใจที่สามารถก้าวขึ้นมาอยู่ชั้นปีที่ 3



ได้" "หนูภูมิใจที่สามารถสอบเข้าเรียนพยาบาลได้และทำให้พ่อแม่รู้สึกภาคภูมิใจด้วย" "หนูภูมิใจที่ได้เรียนพยาบาลและทำตัวเป็นคนดีตามความคาดหวังของพ่อแม่" "หนูสามารถหางานทำได้เงินมาเลี้ยงตัวเองโดยไม่ต้องเป็นภาระของพ่อแม่" ซึ่งโดยส่วนมากความภาคภูมิใจของสมาชิกจะเป็นลักษณะที่สมาชิกเห็นว่าตนเองนั้นมีคุณค่า และยังมีความสำคัญต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่ทำให้ความภาคภูมิใจกับผู้อื่นได้ เมื่อสมาชิกได้มองเห็นว่าตนเองนั้นมีคุณค่า มีความสำคัญต่อผู้อื่น ทำให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ ดังเช่นที่สมาชิกบอกว่า "ดีใจที่ได้บอกเล่าเรื่องความภูมิใจให้เพื่อนฟัง เป็นความรู้สึกดี ๆ ที่ได้พูดถึงความภูมิใจของตนเอง" และที่สมาชิกบอกว่า "ได้มีโอกาสมองสิ่งที่เราภาคภูมิใจ จากที่ไม่เคยคิดถึง ไม่เคยนึกถึงมาก่อน เป็นสิ่งที่ดีค่ะ" ผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในศักยภาพของสมาชิกที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ เช่น "ความรู้สึกที่ดี ๆ เหล่านี้จะเป็นส่วนที่ช่วยให้เรามีพลังที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ต่อไป เพื่อให้ไปสู่ความสำเร็จที่เรามุ่งหวังไว้ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ครูเชื่อว่า ทุกคนสามารถจะทำได้ ถ้าเราอยากจะทำ"

#### ครั้งที่ 4

หลังจากที่สมาชิกมีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันและกัน ด้วยบรรยากาศของความอบอุ่นจริงใจและเป็นกันเอง จนกระทั่งสมาชิกมีความคุ้นเคย ไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง ด้วยการชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ และเป็นอุปสรรคที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถทำตามความต้องการตามเป้าหมายของตนเองได้และทำให้สมาชิกรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกเล่าและแสดงความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ดังเช่น แยมบอกว่า "หนูถูกคาดหวังในฐานะที่เป็นนักศึกษาทำให้รู้สึกอึดอัด" "หนูไม่สบายใจเรื่องเรียน" "กลัวเรียนไม่จบ" สังเกตว่าสมาชิกกลุ่มแสดงสีหน้าเคร่งเครียดและจริงจัง และร่วมแสดงความคิดเห็น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาว่าจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกบอกเล่าว่าทำให้รู้สึกไม่สบายใจนั้น สมาชิกมีพฤติกรรมอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ๆ บ้าง ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและพฤติกรรมของตนเองที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน อันเป็นผลจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจนั้น ดังเช่น



- แยม : "หนูก็ไม่อยากให้เขาคาดหวังเพราะที่ผ่านมาก็รู้ว่าตัวเองทำตัวไม่ดี  
เหลวไหล"
- ผู้นำกลุ่ม : "แยมรู้สึกไม่ดีที่ตัวเองไม่ได้ทำอย่างที่เขาคาดหวัง"
- แยม : "ค่ะ"
- ผู้นำกลุ่ม : "แยมจะบอกได้ไหมว่าที่แยมทำตัวไม่ดี เหลวไหลนั้นแยมทำอะไรบ้าง"
- แยม : "เยอะมากค่ะ หนูว่ามันไม่เหมาะสม เป็นนักศึกษาควรตั้งใจเรียน  
แต่หนูชอบซ่อมหลายวิชา ไม่ตั้งใจเรียนในชั่วโมง เวลามีเรียนก็  
ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง บางครั้งก็ไม่จด การฝึกปฏิบัติงานก็ผิดพลาด ต้อง  
ได้ไปขึ้นปฏิบัติงานชดใช้"

หรือที่สมาชิกบอกว่า

- แพร : "หนูรู้สึกไม่สบายใจเรื่องเรียน ตอนนี้เนื้อหาวิชาก็มีมาก อ่าน  
หนังสือก็ไม่ทัน"
- ผู้นำกลุ่ม : "แล้วอะไรที่ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน"
- แพร : "คงเนื้อหาเยอะมากค่ะ"
- ผู้นำกลุ่ม : "แพรคิดว่าเนื้อหาเยอะมากจึงทำให้อ่านไม่ทัน"
- แพร : "ค่ะ อาจเพราะตัวเองขี้เกียจด้วย อ่านเนื้อหาเยอะ ๆ ก็เลยไม่  
อยากอ่าน จะอ่านตอนใกล้ ๆ สอบ"
- เจ : "เหมือนดินพอกหางหมูค่ะ"

สมาชิกได้พิจารณาถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ที่จะเป็นอุปสรรคให้สมาชิก  
ไม่สามารถทำตามความต้องการของตนเองได้ และได้พิจารณาถึงพฤติกรรมอันเป็นผลจากเหตุการณ์  
หรือสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับตนเองที่จะ เป็นอุปสรรคขัดขวางในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ  
ของตนเอง



## ครั้งที่ 5

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมปัจจุบันที่ตนเองกระทำอยู่ ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความรับผิดชอบ และพิจารณาถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับว่าตนเองต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ในการพัฒนาสู่ความสำเร็จ ซึ่งสมาชิกส่วนมากจะเห็นว่าความรับผิดชอบเป็นส่วนสำคัญสำหรับทุกคน สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น เช่น

- แพร : "เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องยึดหลักความรับผิดชอบเพราะชีวิตเรา เราต้องรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่ว่าเรื่องส่วนตัว เรียน ครอบครัว เพราะเรามีหน้าที่รับผิดชอบ"
- เจ : "คิดว่าชีวิตต้องมีความรับผิดชอบทุกคนต้องมี ถ้าชีวิตคนไหนไม่มีความรับผิดชอบ ชีวิตของเขาจะไปได้ดีทั้งชีวิตส่วนตัวและการเรียน ถ้าไม่มีความรับผิดชอบชีวิตก็จะไม่ประสบความสำเร็จ"
- แยม : "เราต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม ทุกคนควรมีความรับผิดชอบจะส่งผลที่ดีตามมา"

จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปช่วยให้สมาชิกพิจารณาความสำคัญของความรับผิดชอบ

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้าง ใช้คำถามว่า "ลองพิจารณาดูซิว่า เคยมีบ้างไหมที่ทำให้พฤติกรรมความรับผิดชอบของเราไม่เต็ม 100" สมาชิกได้พิจารณาส่วนที่ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบต่อตนเองแล้วปรากฏว่า ส่วนมากเป็นความรับผิดชอบในชีวิตการเรียน มีบางคนพิจารณาพฤติกรรมความรับผิดชอบในการฝึกปฏิบัติงานด้วย อย่างเช่น



- เจ : "ความรับผิดชอบนะคะ ถ้าเป็นไปได้อยากตั้งใจเรียนให้ดีกว่านี้"  
 "มีความรับผิดชอบมากขึ้น"  
 "รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนเรื่อย ๆ ปล่อย ๆ ได้ก็ช่างไม่ได้ก็ช่าง เกรด  
 จะเป็นยังไงไม่สนใจ"
- ผู้นำกลุ่ม : "ตอนนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลคิดว่าตัวเองมีความรับผิดชอบเต็มที่รึยัง"  
 เจ : "ยังไม่เต็ม ยังไม่ถึง 50% ด้วยซ้ำ คิดว่าแค่ให้มันผ่าน"  
 ผู้นำกลุ่ม : "อะไรที่ทำให้เรารู้สึกว่าเรารับผิดชอบไม่พอ"  
 เจ : "เรียนไม่ค่อยดี เวลาทำงานขอให้เสร็จ ไม่คาดหวังว่าจะตั้งใจ  
 เรียน เรื่องเกรดไม่สนใจ เป็นความคิดที่ไม่ดี"

หรือที่สมาชิกบางคนบอกว่า

- แยม : "เป็นความรับผิดชอบต่อการเรียนค่ะ อย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกเบื่อ  
 เราก็ไม่อยากเรียน จะเอางานมาทำ เอาการ์ตูนมาอ่าน ไม่  
 สนใจอะไรในห้อง"
- ผู้นำกลุ่ม : "การที่เราไม่ได้ตั้งใจเรียนเต็มที่ เช่น เวลาเรียนแล้วไม่จด ไม่  
 สนใจเรียน เหมือนเราไม่ได้รับผิดชอบตัวเราเต็มที่"  
 แยม : "ค่ะ"

สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองแล้ว และ  
 พบว่ามีพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนที่ตนเองขาดความรับผิดชอบ







วิธีการเหล่านี้ที่สมาชิกรับรู้ คือ "สอบไม่ได้" "ไม่เข้าใจ" ซึ่งสมาชิกรักยอมรับว่าผลที่เกิดจากพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ คือ การไม่ตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่นั้นจะเกิดผลที่ไม่ดีตามมา และยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง อย่างเช่น สมาชิกบอกว่า "อยากทำตรงนี้ให้ดีขึ้น ตอนนั้นพยายามปรับตัว อ่านหนังสือมากขึ้น" "ต้องขยันขึ้น"

### ครั้งที่ 7

เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ แล้ว ผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบจากครั้งที่แล้ว ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาการเรียน คือ การที่ไม่ตั้งใจเรียน จากนั้นผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกเพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการตนเองได้ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงเป้าหมายในการเรียนหรือการเป็นนักศึกษาพยาบาลตามที่ตนเองตั้งใจไว้ และต้องการที่จะเป็นเพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความต้องการของตนเองที่จะกระทำกับพฤติกรรมที่ตนเองได้กระทำอยู่จริงในปัจจุบันแล้วพิจารณาหาวิธีการจัดการกับพฤติกรรมของตนเอง โดยวางแผนกำหนดการเผชิญปัญหาที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตนเองที่ชัดเจน ซึ่งเป้าหมายในการเรียนของสมาชิกส่วนใหญ่จะต้องมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการให้การพยาบาลโดยมีผลจากการตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่และสอบให้ผ่าน ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกพิจารณา และระบุพฤติกรรม การเรียนที่จะทำให้ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : "ลองพิจารณาพฤติกรรมที่เราสามารถทำได้จริง เป็นสิ่งที่เราคิดว่า น่าจะเปลี่ยนแปลงแล้วจะทำให้ตัวเราดีขึ้น และแบ่งปันให้เพื่อนรับ ทราบว่าอาทิตย์นี้เราอยากจะทำอะไร เพื่อเปลี่ยนแปลงในการรับผิดชอบการเรียนให้ดีขึ้น"
- แยม : "อยากพยายามตั้งใจเรียนที่อาจารย์สอน และทบทวนอ่านหนังสือสอบ อาทิตย์หน้า"



- ผู้นำกลุ่ม : "แยมพอจะระบุได้ไหมคะว่าจะตั้งใจเรียนวิชาอะไร"
- แยม : "วิชา Adult ประมาณ 80 % สติศาสตร์ ประมาณ 80 % วิชาอื่น  
ก็ลดลง"
- ผู้นำกลุ่ม : "ในช่วงโมงในสัปดาห์นี้ สิ่งที่แยมบอกจะตั้งใจเรียนจะทำอะไรบ้าง"
- แยม : "จะตั้งใจฟังในขณะที่อาจารย์สอน. พยายามทำความเข้าใจตามไป.  
จดบันทึกและซักถามในหัวข้อที่สงสัย"

และที่สมาชิกอีกคนบอกว่า

- เอ้ : "จะตั้งใจเรียน มาให้ตรงเวลา"
- ผู้นำกลุ่ม : "เอ้ จะเข้าเรียนวิชาอะไรให้ตรงเวลา"
- เอ้ : "มาทฤษฎีให้ตรงเวลา"

และที่สมาชิกอีกคนบอกว่า

- แพร : "จะขยันอ่านหนังสือ"
- ผู้นำกลุ่ม : "วิชาอะไรคะ"
- แพร : "Adult"
- ผู้นำกลุ่ม : "แพรคิดว่าจะอ่านซักกี่บท"
- แพร : "เรื่อย ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไป กำหนดบทไม่ได้ อ่านไปเรื่อย ๆ  
สบายใจกว่า ไม่อยากจะกำหนดบท"
- เจ : "น่าจะอ่านได้เป็นชั่วโมงมากกว่า"
- ผู้นำกลุ่ม : "ถ้ายังงั้นแพรพอจะกำหนดชั่วโมงได้รีเปล่า"
- "แพรคิดว่าจะอ่านได้เต็มที่ซักวันละกี่ชั่วโมง"
- แพร : "2 ชั่วโมง อาจจะหมดทั้งบทหรืออาจจะไม่จบบท"



สมาชิกได้ระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น โดยกำหนดเป้าหมายที่เริ่มจากน้อย ๆ ที่พอจะทำได้ก่อน และสมาชิกยังได้สัญญาไว้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงสิ่งที่ตนเองตั้งใจจะกระทำ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความมุ่งมั่นของสมาชิกในการที่จะปฏิบัติตามแผนของตนเอง เช่น

ต่อบอกว่า : "จะพยายามทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้"

แยมบอกว่า : "ได้เขียนออกมาแล้ว เรารู้สึกว่าเราต้องทำในสิ่งที่เราต้องทำให้ประสบความสำเร็จอย่างน้อยก็ภายในอาทิตย์หน้า"

เอ็บบอกว่า : "จะพยายามทำในสิ่งที่เราเขียนลงไป"

หน้อยบอกว่า : "หนูคิดว่าหนูก็อยากทำมาตั้งนานแล้วค่ะ จะพยายามทำให้ดีที่สุดค่ะ"

จากการที่สมาชิกได้พิจารณาเป้าหมายในการเรียนของตนเอง แล้วทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองและสิ่งที่ตนเองอยากจะทำ เพื่อพัฒนานำไปสู่ความสำเร็จ และการที่สมาชิกได้กำหนดวางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตนเองขึ้นมานั้น เป็นแผนที่สมาชิกสามารถปฏิบัติตามสถานการณ์ที่เป็นจริง และเป็นการลงมือกระทำจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ถึงวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ไม่ใช่หลีกเลี่ยงปัญหา หรือใช้อารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและเรียนรู้แนวทางในการเผชิญปัญหามากขึ้น

### ครั้งที่ 8

หลังจากที่สมาชิกที่มีการลงนำแผนที่ตั้งใจไว้ไปปฏิบัติแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนและรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ได้ตั้งใจไว้ในครั้งที่แล้ว พบว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ได้ เช่น

แยม : "ตอนที่เราพบกันวันอังคาร กลับไปอ่านหนังสือได้ 1 บท แต่ว่าวันต่อมาไม่ได้อ่านเพราะมีกิจกรรมเยอะ การตั้งใจเรียนก็เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะวิชา Audit"



- ผู้นำกลุ่ม : "แยมรู้สึกอย่างไรที่ตนเองสามารถอ่านได้ 1 บทอย่างที่ตั้งใจไว้"  
 แยม : "ก็ดีใจ ที่เราทำตามที่เราตั้งใจไว้ได้สำเร็จ"

และที่สมาชิกบอกว่า

- เจ : "ตั้งใจไว้ว่าจะตั้งใจเรียนมากขึ้น ตอนแรกที่สัญญากับอาจารย์วันนะ  
 ว่าจะตั้งใจเรียนโดยเฉพาะวิชา Adult"  
 ผู้นำกลุ่ม : "เท่าที่สังเกตตัวเองสนใจมากขึ้น ตลอดชั่วโมงรีเปล่า"  
 เจ : "ได้ตลอดค่ะ เก็บได้เยอะในรายละเอียด"  
 ผู้นำกลุ่ม : "รู้สึกยังไงคะ"  
 เจ : "รู้สึกว่าตัวเองก็ทำได้"

ผู้นำกลุ่มพยายามส่งเสริมให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ให้กำลังใจพยายามส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ ภาคภูมิใจในการกระทำตามแผนที่ตั้งใจไว้ด้วยความสำเร็จ ให้สมาชิกรับรู้ว่าตัวเองจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบการกระทำของตนเอง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกบางคนบอกเล่าผลการปฏิบัติที่ไม่ได้เป็นไปตามแผนที่ตั้งใจไว้ โดยยอมรับว่าสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้และแสดงความห่วงใยและไม่มีการตำหนิ หรือลงโทษใด ๆ แต่จะให้โอกาสสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมและปรับปรุงแผนนั้น ๆ ใหม่ โดยเชื่อว่าเขาสามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และสามารถพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ และสมาชิกยืนยันที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ ดังเช่น

- ผู้นำกลุ่ม : "ลองเล่าให้ฟังนะคะ ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ค่ะว่าหนักไปไหม จะปรับปรุงตรงไหนบ้าง"  
 แพร : "ก็อ่านหนังสือแต่ไม่ถึง 2 ชั่วโมง คิดว่าตัวเองมีเวลาเหลืออีก  
 แยมจริง ๆ คงจะเก็บเนื้อหาไม่หมด"



- ผู้นำกลุ่ม : "ที่บอกว่าตั้งใจไว้ 2 ชั่วโมง แต่ไม่ถึงนั้นแล้วจริง ๆ อ่านได้ซักเท่าไร"
- แพร : "ได้ 1 ชั่วโมงเพราะอยากดูทีวี"
- ผู้นำกลุ่ม : "เริ่มอ่านตอนกี่โมงคะ"
- แพร : "ก็อ่านตอน 3-4ทุ่ม เพราะรายการเพลง 4ทุ่ม"
- ผู้นำกลุ่ม : "เลขอ่านได้ 1 ชั่วโมง ก่อนหน้านั้นแพรทำอะไรบ้าง"
- แพร : "คุยกับเพื่อน ทานข้าว นั่งคุยกับเพื่อน"
- ผู้นำกลุ่ม : "เป็นไปได้ไหมที่เราจะแยกตัวเร็วกว่านั้น"
- แพร : "จะพยายามค่ะ"

และที่สมาชิกบอกว่า

- หน้อย : "จะตั้งใจเรียนก็ตั้งใจมากขึ้น เข้าใจดี อ่านหนังสือ บางครั้งก็มีง่วงบ้างไม่ได้นาน ทำได้ไม่ดี ต่อไปจะตั้งใจให้เต็มที่"
- ผู้นำกลุ่ม : "ที่หน้อยยังไม่พอใจคืออ่านแล้วง่วง พอจะบอกได้ไหมว่าเพราะอะไร"
- หน้อย : "อาจเป็นเพราะสมาธิเราไม่เต็มที่ อ่านไปเลขง่วง เลขทำไม่เต็มที่"
- ผู้นำกลุ่ม : "เพื่อนคนอื่นมีไหมคะที่ง่วงนอนเวลาอ่านหนังสือ"
- เจ : "เป็นค่ะ"
- เอ้ : "เป็นค่ะ"
- ผู้นำกลุ่ม : "แล้วทำยังไงกันคะ ถ้าง่วงนอน"
- แพร : "ลุกเดิน ถ้าง่วงมากก็นอนซัก 5 นาที ค่อยตั้งต้นใหม่"
- เอ้ : "หาของเปรี้ยว ๆ มากิน"
- เจ : "ทานกาแฟ"
- หน้อย : "หนูว่าจะพยายามอ่านช่วงกลางวันไม่เกิน 2 ทุ่ม"
- ผู้นำกลุ่ม : "หน้อยคิดว่าเริ่มก่อนเวลา 2 ทุ่มเป็นเวลาที่ดีที่สุด ลองดูนะคะ"



เมื่อสิ้นสุดกลุ่มสมาชิกได้ตรวจสอบการปฏิบัติ และได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในการเผชิญปัญหาที่เป็นไปตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง และได้พิจารณาสำรวจพฤติกรรมของตนเองเพื่อหาแนวทางในการเผชิญปัญหาใหม่ ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองและนำไปสู่ความสำเร็จได้

### ครั้งที่ 9

เป็นการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ หลังจากที่มีการปรับปรุงแผนใหม่อีกครั้ง เริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ เช่น หน้อยว่า "ได้อ่านหนังสือมากขึ้น แต่ก่อนไม่ค่อยได้อ่าน ไม่สนใจ" "ตั้งแต่เริ่มวางแผนรู้สึกว่าจะแต่ละวัน เราได้อ่านหนังสือ"

- เจ : "ได้อ่านหนังสือมากขึ้น จากที่ว่างครั้งบางวันไม่ได้อ่านเลย ยังดีอย่างน้อยก็ได้จับหนังสือมาอ่าน"
- ต่อ : "ทำให้แต่ละวันเราได้จัดการตัวเองว่า ช่วงนี้อ่านหนังสือให้จบก่อนที่จะสอบ ทำให้เรารู้จักแบ่งเวลาและรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น"
- แย้ม : "ถ้าเรากำหนดเวลาที่จะอ่านช่วงไหน จะทำให้เรารู้จักจัดการกับเวลา ถ้าเราอ่านทุกวัน วันละ 1-2 ชั่วโมง จะทำให้เราไม่ต้องเร่งเวลาอ่านหนังสือทำให้มีสมาธิ มีความสามารถทำความเข้าใจกับเนื้อหา"
- แพร : "ก็ช่วงหลังจากที่วางแผนก็มีเวลาอ่านหนังสือ เวลาเยอะมาก"

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความสำคัญกับการเผชิญกับสภาพการณ์ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของตัวสมาชิกเอง ที่จะยอมรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยเลือกวิธีการเผชิญกับสถานการณ์ตามความเป็นจริง และจัดการกับปัญหาของตนเอง และได้ให้สมาชิกได้เล่าถึงการเผชิญกับสภาพการณ์ที่สมาชิกได้รับ เช่น



- หน้อย : "ทำให้เรารู้วิธีการอ่านหนังสือเพิ่มเติม มีการวางแผนอ่านหนังสือมากขึ้น"
- เจ : "เราได้บางอย่างเพิ่มเติม เช่น การอ่านหนังสือ การจัดเวลา การทบทวน"
- ตึก : "พัฒนาตนเองมากขึ้น จากการทำงานไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ทำให้เราแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือ ทำงานได้ ใช้เวลาอ่านหนังสือมากขึ้น"

### ครั้งที่ 10

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนกระทั่งครั้งสุดท้ายเกิดอะไรขึ้นกับตัวสมาชิกบ้าง และรายงานถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกตลอดระยะเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งเป็นการประเมินสิ่งที่สมาชิกได้รับจากประสบการณ์กลุ่มทั้งหมด

สมาชิกบอกว่า

- แยม : "ได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจ รู้จักว่าเรามีปัญหาอะไรและหาทางที่จะแก้ไข มีการวางแผนการทำงาน การเรียนในชีวิตประจำวัน คิดที่จะปรับปรุงตนเอง รู้จักแก้ปัญหามากขึ้นไม่ใช่หลีกเลี่ยงปัญหา และเก็บปัญหาไว้"
- หน้อย : "ได้รับรู้ว่าเพื่อน ๆ เราก็มมีปัญหา มีอะไรที่เราต้องแก้ไข เราจะมีปัญหาในแต่ละวันอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ไหม ผ่านปัญหานั้นได้หรือเปล่า เรารู้เป้าหมายของชีวิตเราว่าต่อไปเราจะวางแผนทำอะไรในชีวิตเรา วันนี้เราจะทำอะไร พรุ่งนี้เราจะทำอะไร เหมือนเราจะทำอะไรเราต้องวางแผนทำถ้าเราตั้งใจ"



- เจ : "ได้ระบายความรู้สึกให้คนอื่นรับรู้ ปัญหาของเรามีวิธีในการแก้ไข  
ร่วมกัน มีวิธีการแก้ไขปัญหา รู้จักตัวเองดีขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมี  
ความรับผิดชอบมากขึ้น ไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่ที่ตัวเองกำลัง  
กระทำอยู่"
- ต่อ : "รับรู้ว่าเป็นคนอื่นก็มีปัญหา ทำให้มีความรับผิดชอบต่อการเรียน  
มากขึ้น เช่น การแบ่งเวลาอ่านหนังสือมากขึ้น การเข้ากลุ่มมี  
ประโยชน์มาก"
- เอ : "ได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสือ การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง  
เรียน การจัดเวลาอ่านหนังสือ จากการที่ตนเองเป็นคนขี้เกียจ  
ก็เริ่มดิ้นตัว เข้าใจความรู้สึกของเพื่อน ๆ ที่เล่าให้เราฟัง สนุกกัน  
มากขึ้น"
- แพร : "สบายใจขึ้น ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น ทำให้เรามีความกระตือรือร้น  
มากขึ้น"
- ตึก : "ได้ระบายความรู้สึก มีเพื่อนให้กำลังใจเรา และมีเพื่อนแนะนำ  
วิธีการแก้ไข ทำให้เราพัฒนาตัวเองขึ้น"

จากนั้นให้สมาชิกได้เขียนจดหมายบอกเล่าประสบการณ์การเข้ากลุ่มครั้งนี้ ให้กับบุคคลที่  
สมาชิกต้องการจะบอกเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกเอง จาก  
นั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกกล่าวความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกและให้กำลังใจต่อกัน สุดท้ายผู้นำกลุ่ม  
สรุปและกล่าวให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำหลักการที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ไปพัฒนาตนเองให้  
ก้าวไปสู่จุดหมายที่ตั้งใจไว้





ภาคผนวก จ

ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	8.80	13.20	9.80	10.80
2	9.40	12.00	8.80	9.00
3	9.00	12.00	9.60	10.20
4	8.20	12.20	9.40	9.20
5	8.00	13.60	9.00	10.20
6	8.20	13.20	8.20	8.00
7	8.00	13.80	8.00	8.40
8	9.00	13.00	8.20	8.80
$\bar{X}$	8.57	12.87	8.87	9.32
SD.	0.54	0.67	0.64	0.91

ศูนย์วิทยพัชระ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการ  
แก้ปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	9.30	10.60	8.60	10.60
2	10.30	10.30	10.30	10.60
3	12.30	13.00	8.60	9.00
4	10.00	11.60	8.30	9.60
5	13.00	14.00	9.30	9.30
6	9.30	10.00	7.30	8.60
7	10.00	10.60	11.60	10.00
8	9.30	10.60	10.60	10.60
$\bar{X}$	10.43	11.33	9.32	9.78
SD.	1.33	1.34	1.32	0.73

ศูนย์วิทยพัชร์พยากรณ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุน  
การแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	11.50	7.00	10.00	9.50
2	13.50	13.00	12.00	11.50
3	11.50	8.00	10.00	11.00
4	10.00	8.50	11.00	11.50
5	11.50	10.00	10.50	10.00
6	10.50	8.00	11.00	12.00
7	11.00	9.00	11.50	12.50
8	10.50	7.50	10.50	11.00
$\bar{X}$	11.25	8.87	10.81	11.12
SD.	1.00	1.78	0.65	0.92

ศูนย์วิทยุโทรพยากรณ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านหลีกเลี่ยงปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	11.00	8.66	10.00	9.00
2	12.60	10.00	11.60	12.00
3	11.30	7.60	11.60	12.00
4	10.60	10.00	10.30	10.60
5	12.60	10.00	10.60	10.00
6	10.00	9.60	11.00	11.40
7	11.60	7.00	10.00	9.60
8	12.00	9.00	11.00	11.30
$\bar{X}$	11.46	8.95	10.75	10.73
SD.	0.83	1.06	0.61	1.04

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### ประวัติผู้วิจัย

นางสาว ภัทธสุดา อามคำไพ เกิดเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2510 ที่จังหวัดมหาสารคาม สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (พยาบาล) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2531 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2536 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์พยาบาล ประจำแผนก การพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จ.มหาสารคาม

### ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม



1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม
 

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์	2 ครั้ง
สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน	2 ครั้ง
สมาชิกกลุ่มจิตบำบัดแบบ Gestalt	1 ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ
 

ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์	2 ครั้ง
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน	9 ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย