

รายการอ้างอิง

- กาญจนา เศษคุ้ม.(2541). การศึกษาความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่6ในภาวะวิกฤติทาง
เศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 กรมสุขภาพจิต. (2546). การให้คำปรึกษาในศูนย์สุขภาพชุมชน. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
 กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง. นนทบุรี : สำนัก
 พัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
 กรมสุขภาพจิต. (2544). สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.
 กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดสำหรับวัยรุ่น.
 พิมพ์ครั้งที่2. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
 กมลพร แพทย์ชีพ. (2542). ความรุนแรงในคู่ครองและผลกระทบต่อปัญหาด้านจิตใจในกลุ่มอาการ
วิตกกังวล ความซึมเศร้าและความก้าวร้าว : กรณีศึกษา อ.เมือง จ.ราชบุรี. วิทยานิพนธ์
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยมหิดล.
 กุลนารี สิริสาตี และคณะ. (2532). ความเครียดของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
 วารสารเทคนิคการแพทย์ , 17 : 157-160.
 งามตา วนิทานนท์.(2547). การวิเคราะห์ดัชนีเชิงเหตุและผลของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัว
ไทย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
 จารุวรรณ จินดามงคล. (2541). ผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถใน
การเผชิญปัญหาของผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ
 พยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 1412
 ฉวีวรรณ กาพย์เกิด. (2536). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย
 นเรศวร.
 ชูชัย สมิทไกร. (2547). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษย
 ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
 ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2532). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
 ชมชื่น เจริญอุทและคณะ. (2543). การทำทารูณกรรมในครอบครัว : ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีที่ถูก
ทำร้ายโดยคู่สมรสที่มารักษาในโรงพยาบาล ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
 ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
 ชาลินี สุวรรณชศ. (2542). **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อภาวะซึม
 เศร้าของบุคคลที่สูญเสียแขนขา**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิต
 วิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ณรงค์เดช อนุศักดิ์เสถียร.(2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อวิธีการเผชิญปัญหาของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษ : กรณีศึกษาในจังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์. (2541). คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช สำหรับแพทย์. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.
- เดือนทิพย์ เข้มโอบาส, “ทฤษฎีการพยาบาลกับกระบวนการพยาบาล”, วารสารสภากาชาดไทย ฉบับที่21 (กันยายน-ธันวาคม 2539) : 169-173.
- ทิพรัตน์ เสงตระกุล. (2540). ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ. (2531). ความขัดแย้งของวัยรุ่นที่มีต่อบิดา มารดา และปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนู ชาติชนานนท์ และคณะ. (2541). ภาวะเครียด กลไกการจัดการกับความเครียด และ ความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.
- เนาวรัตน์ บุญทอง. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นิตยา เฉลิมกุล และคณะ. (2542). ครอบครัวกับการพยายามฆ่าตัวตาย : การศึกษาเชิงคุณภาพ. จันทบุรี : สำนักงานสาธารณสุข จันทบุรี.
- นลินี ธรรมอำนาจสุข.(2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2542). เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูร. (2545). ระเบียบวิธีวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญวดี เพชรรัตน์. (2532). ความเครียดภาวะวิกฤติและการช่วยเหลือ. สงขลา : ภาควิชาพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปรีชญา ถิมสุวรรณ. (2543). ผลของการฝึกภูมิป้องกันความเครียด ที่มีต่อความเครียดและการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ประภาพรเพ็ญ สุวรรณ และคณะ.(2535). การศึกษาสภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตและทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย. รายงานการวิจัย.
- ประบุศต์ เสรีเสถียร และคณะ.(2541). การศึกษาระบาดวิทยาของผู้พยายามฆ่าตัวตายที่มารับบริการในโรงพยาบาลของรัฐที่จังหวัดระยอง. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,43 (1),14-21.
- ผดุง อารยวิญญู.(2528). เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พีระ ครีกครั้นจิตร. (2529). ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางและเขตการศึกษา5. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรพรรณ บุญนุกูล. (2545). การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์และการเสริมสร้างทักษะชีวิตในค่ายทักษะเยาวชนแก้ไขปัญหายาเสพติด ฯ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา.
- ฟาริดา อิบราฮิม, “ทฤษฎี(การพยาบาล)เพื่อการประกอบวิชาชีพการพยาบาล”, วารสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครุเทพ 17 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2544) : 26-30.
- ภาวิณี อยู่ประเสริฐ.(2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โรงพยาบาลบางปะหัน. (2547). สรุปผลการประเมินโครงการคลินิกโรคภัยไข้เจ็บวัยรุ่น โรงเรียนบางปะหัน ภาคการศึกษาที่1 ปีการศึกษา 2547. พระนครศรีอยุธยา : โรงพยาบาลบางปะหัน.
- รักษนก คชไกร.(2541). ความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น : นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชณี อัสวรุ่งนรินทร์,วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ.(2536). ความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วชิรเวชสาร 2536; 37 : 113-118.
- เรณา พงษ์เรืองพันธ์ และ ประสิทธิ์ พงษ์เรืองพันธ์. (2543). การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลอนศรี วงศ์ชัย. (2541). ความเครียดและวิถีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์.
- วันเพ็ญ ทาราศรี. (2533). ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษารายกลุ่มต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมปลาย จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ.(2539). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณ. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย , 41(2) : 78-86.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2533). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- ศูนย์สุขภาพจิตเขต 1. (2545). เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล.(2523). ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงศรี จัยสิน และคณะ. (2531). การสำรวจสถานะสุขภาพจิตของประชาชน จังหวัดชลบุรี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 33 : 119-127.
- สุชา จันท์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- สุชีรา ภัทรายุตวรรต,(2538). คุณลักษณะความเที่ยงตรง และความตรงของแบบสำรวจ HOS, วารสารจิตวิทยาคลินิก. เดือนกรกฎาคม – ธันวาคม 2538, 10-22.
- สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก. (2516). พฤติกรรมของเด็กไทยวัยรุ่นที่ขัดกับสังคม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร รายงานวิจัยกับสังคม. รายงานวิจัยฉบับที่ 15. กรุงเทพฯ.
- สุชีรา วิจารณ์หงษ์.(2532). ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนาม บินชัย. (2543). ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตปี 2543 สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว วันที่ 6-8 กันยายน 254. กรุงเทพมหานคร : วงศ์กมลโปรดักส์ชั่น.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2526). คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข. พิมพ์ครั้งที่ 2. เจริญบุญการพิมพ์ : กรุงเทพฯ.
- สุพร เกิดสว่าง.(2540). การให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามเจริญพาณิชย์.
- สุพัตรา สุภาพ.2537. ปัญหาสังคม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- โสรัจ โปธิแก้ว. (2525). จิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สิริลักษณ์ ตันชัยสวัสดิ์. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุวนีย์ เกี้ยวแก้ว.(2527).แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์สมปอง.
- อนุสรณ์ วีระพงษ์. (2541). ความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัมพร โอตระกูล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2540).จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว.กรุงเทพฯ : เพ็ญฟ้าพรินติ้ง.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และอรุวรรณ หนูแก้ว.(2541). จิตพยาธิสภาพของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,43(1):22-38.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ.(2543). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ชันด้าการพิมพ์.
- อรุณี เกษรอุบล. (2544). การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่5 สังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุพรรณ ลีอนุญธวัชชัย.(2545). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Auerbach,S.M. & Gramling,S.E.(1998). **Stress Management : Psychological foundations**. NJ : Prentice Hall.
- Barbee, M.A., & Bricker, P. (1996). **Suicide**. In K.M. Fortinash & P.A. Holiday-Worrt (Eds.), *Psychiatric mental health nursing* (pp.613-633). St. Louis : Mosby.
- Corey, Gerald, (1985). **Theory and practice of Group Counseling**. California : Brooks Cole Pubishing Company Monterey.
- Dickstra, R.F., & Gulbinat, W. (1993). **The epidimiology of suicidal behaviour a review of three. Continents**. : World Health Statistice Quarterly, 46, 52-68.
- Gerald Corey. (1994). **Theory and Practice of Group Counseling**. 4th ed. United States of America :Cole Publishing Company.
- Hill, L., & Smith, N. (1990). **Self-care nursing : Promotion of health** (2nd ed). Norwalk : Apleton & Lange.
- Janis, Irving L.(1952). **Psychological Stress**. New York Springer Publishing
- Jarlowice Anne, Murphy P. Suzanne and Power J. Marjories. (1984). **Psychometric Assessment of Jarlowice Coping Scale**. Nursing Research 33 (3).

- Lazarus, R.S.& Folkman,S. (1984). **Stress Appraisal and Coping**. New York : Springer Publishing Company.
- Mahler,C.A. (1969). **Group Counseling in the School**. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Me Millan A. (1957). **The health opinion survey: technique for estimating prevalence of psychoneurotic and related types of disorder in communities**. Psychological Report , 3: 325-39.
- Ohlsen, m.m. (1988). **Group counseling**. 3 rd ed. Newyork : Hoit Rinehart and Winston.
- Peach,L. (1991). **A study concerning stress among high school students in selected rural school**. Paper presentation. Abstarct from : ERIC-CIJE & RIE : ED 336253, RC018359
- Roberts,G.C. (1978). **Achievement Motrivation in sport**. In R. Terjung (Ed.) Exercise and sport science (Vo.110)(p.99) Philadephai,PA. Frankl Instutute press.
- Rosenberg, M. (1979). **Conceiving the self**. New York: Basic book.
- Seyle, H (1974). **Stress without distress and the Child Athletc, In J.M. Silva III CRS**. Weinberg(eds) Psychological Foundation and sport. Champian,IL : Human Kinetics.
- Trozer,J.P. (1978). **The counselor and the group : Integration theory training and practice**. Monterey, California : Brooks/cole Publishing.
- Walker,J.K. (1993) **Stress and Westem Kansas high school students**. Thesismaster Dissertations. Abstarct from : ERIC-CIJE & RIE : ED 36492, RC018359
- Wheeler, J.S.A.(1995). **Comparative Analysis of Conditions and Situations Perceived AS Sources of Occupational Stress Among Alabama Public School Teachers**. Dissertation Abstracts International, 56/06 : 2121.

ภาคผนวก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบไปด้วย

	หน้า
1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	82
2. เครื่องมือกำกับการทดลอง	
แบบประเมินความรู้	105
3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	
แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	106
แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	108
แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา	109
4. ใบหนังสือยินยอมผู้ปกครองผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา	111
5. ใบหนังสือยินยอมประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา	112
6. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา	113
7. ประวัติผู้ศึกษา	115

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือบุคคลให้มีการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจและมีแนวทางในการปฏิบัติอันเป็นที่ยอมรับของสังคมได้ โดยเน้นในเรื่องปัญหาและการแก้ไขปัญหาช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา ช่วยสร้างเสริมให้สมาชิกรับผิดชอบต่อปัญหาของตน นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง รู้จักปรับตัวและมีความพึงพอใจในชีวิตของตน ซึ่งการปรึกษาแบบกลุ่มเน้นที่สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ขอมรับนับถือความเข้าใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยกลุ่มทำให้สมาชิกพร้อมที่จะฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ๆเหล่านั้น(Ohlson,1988) การใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผู้ศึกษานำมาใช้ โดยมีผู้ศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในกลุ่มและเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น นักเรียนก็มีบทบาทช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศอบอุ่นไว้วางใจเข้าใจและยอมรับกัน นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มมีโอกาสสำรวจทัศนคติของตนเองเข้าใจตนเองและผู้อื่น มองเห็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง ทำให้เกิดประโยชน์เบื้องต้นคือช่วยให้นักเรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ได้มีโอกาสในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีการเรียนรู้ทักษะทางสังคม ได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน รับรู้ถึงประโยชน์ของการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม(อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย,2545)

จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกมีโอกาสระบายความรู้สึกออกมา มีการรับฟังและการร่วมแสดง (Share) ความรู้สึก ความคิดเห็น ประสบการณ์จากสมาชิกหลายคน
2. ส่งเสริมการยอมรับความต้องการของสมาชิกทุกคนไม่ว่าจะเป็นปัญหาของตัวเองหรือของผู้อื่นร่วมกันแก้ปัญหา ซึ่งคำแนะนำของสมาชิกจะมีคุณค่าทั้งกับคนที่แก้ปัญหาให้และคนที่รับฟัง
3. กลุ่มช่วยส่งเสริมสมาชิกให้เผชิญกับปัญหาของเขาเอง ซึ่งสมาชิกสบายใจที่จะได้พูดเพราะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มสามารถยอมรับความเป็นจริงและรู้จักขอความช่วยเหลือเป็น
4. ช่วยให้สมาชิกรู้จักปรับปรุงทักษะการสื่อสารและการยอมรับการแก้ปัญหาที่ต่างไปจากเดิม หลังจากที่ได้เห็นจากมุมมองหลายๆมุมมองที่แตกต่างจากตนเองของสมาชิกในกลุ่มอาจทำให้ช่วยได้คลี่คลายปัญหาลงไปได้บ้าง
5. ปกป้องบุคคลที่มีความเข้มแข็ง และรักษาบุคคลที่ได้รับการบำบัดให้ยาวนานออกไปสามารถเอาไปใช้นอกกลุ่มได้ด้วย

ความสำคัญและประโยชน์ของการให้คำปรึกษา

การให้การปรึกษาสามารถเอื้ออำนวยให้ผู้ให้บริการได้ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้ให้บริการเผชิญอยู่ โดยมุ่งที่จะช่วยให้ผู้ให้บริการ สามารถรับมือกับตนเองได้ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเข้าใจตนเอง ผู้ให้บริการเกิดความกระอักในตนเอง สามารถเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจตนเอง ผู้อื่นและปัญหาในเรื่องอื่น ๆ ต่อไป
2. ขอมรับปัญหาที่มีอยู่ ช่วยให้ผู้ให้บริการสามารถค้นหาปัญหา สาเหตุ และความต้องการ ได้ด้วยตนเอง เกิดการยอมรับ มีความตระหนัก และมีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาให้กับตนเอง
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม เมื่อผู้ให้บริการเข้าใจตนเองและยอมรับปัญหาที่มีอยู่ ขอมส่งผลให้ผู้ให้บริการมีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหามีอยู่ ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ในการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมต่อตนเองก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีคุณภาพ

ลักษณะกลุ่ม

เป็นการดำเนินกลุ่มแบบปิด เป็นสมาชิกกลุ่มเดิมตั้งแต่เริ่มจนปิดกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีการพัฒนา และไปสู่การแก้ไขปัญหา ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเวลา ความรู้สึกผูกพันเป็น อันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งการมีสมาชิกใหม่เข้ามาอาจขัดขวางต่อการพัฒนากลุ่มได้

ขนาดของกลุ่ม

ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เข้ากลุ่มมีความสำคัญ สมาชิกไม่ควรจะมากหรือน้อยเกินไป ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา คือ 8-10 คน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกจำนวนสมาชิก 10 คน จำนวน 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 30 คน

ระยะเวลา และความถี่ในการทำกลุ่ม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง มีความถี่คือ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 ครั้งรวมทั้งหมด 3 สัปดาห์

สถานที่ในการจัดกลุ่ม

สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ศึกษาคำเนินการที่คลินิกโรคหัวใจ วิทยุณ โรงเรียนบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

ผู้ศึกษาเลือกสมาชิกลักษณะเหมือนกันกล่าวคือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียนบางปะหันจากการประเมินด้วยแบบวิเคราะห์และประเมินความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิตที่มีค่าคะแนนความเครียด 26 คะแนนขึ้นไป แบบวัดความสามารถในการเผชิญ

ปัญหาของจากรูธรรม จินตตามงคที่มีค่าความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดีหรือพอใช้ และแบบประเมินความรู้ด้านพฤติกรรมก่อนเข้ากลุ่มทดลอง

สมาชิกกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม คือ ผู้ศึกษา มีประสบการณ์การทำกลุ่มจิตบำบัดทั้งในบทบาทผู้นำกลุ่ม
2. สมาชิกกลุ่ม คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียนบางปะหัน ที่ประเมินตามเกณฑ์ของทางโรงเรียน และวัดด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิตและแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจากรูธรรม จินตตามงค จำนวน 30 คน กลุ่มละ 10 คนจำนวน 3 กลุ่ม

บทบาทการเป็นผู้นำกลุ่ม (Role of the group leader)

ผู้นำกลุ่มพึงทำบทบาทต่อไปนี้

1. บทบาทการเป็นผู้กำกับหรือผู้ชี้ทาง (Director)

ใช้ในช่วงที่กลุ่มเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน หรือเมื่อจำเป็นต้องใช้กับสมาชิกบางคนในกลุ่ม การชี้นำกลุ่ม การให้โครงสร้างกลุ่มในช่วงเริ่มกลุ่ม การช่วยให้สมาชิกผ่อนคลายจากสภาวะการตื่นตระหนกหรือ คอที่พึงระวัง ถ้าใช้มากเกินไป จะเปิดโอกาสให้สมาชิกขาดความเข้มแข็งและกลุ่มจะไม่มีคามยืดหยุ่น

2. บทบาทการเป็นผู้สนับสนุน (Facilitator)

เป็นการช่วยให้สมาชิกไปสู่จุดมุ่งหมายของตนเองประโยชน์ที่เกิดขึ้น คือ สมาชิกมีการสื่อสารกันอย่างจริงจังและทำให้สมาชิกรู้จักรับผิดชอบในบทบาทของตนเองมากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้กลุ่มมีการดำเนินต่อไป

- สนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยความคาดหวัง และความกลัวที่เกิดขึ้น
- การกระตือรือร้นของผู้นำกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยและยอมรับ ซึ่ง

จะมีผลทำให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจ

3. บทบาทการเป็นผู้มีส่วนร่วม (Participator)

ผู้นำกลุ่มต้องตัดสินใจว่าจะต้องมีส่วนร่วมกับสมาชิกเมื่อไรและอย่างไร เช่น ขณะที่สมาชิกอยู่ในภาวะวิกฤต เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นการแบ่งปัน (Share)

ประสบการณ์หรือความรู้สึก การมีส่วนร่วมเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้นำกลุ่มที่ไม่ชอบโต้ตอบ (Passive) แต่ต้อง (Active) และไม่ต้องการที่จะครอบงำกลุ่ม

4. บทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ (Observer)

การสังเกตเป็นบทบาทผู้นำกลุ่มมีความยืดหยุ่นมากที่สุด เพราะสามารถที่จะเชื่อมเข้ากับบทบาทการมีส่วนร่วมหรือการชี้นำ จากการที่ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะคงไว้ ซึ่งวัตถุประสงค์ในการเข้าใจสมาชิก และมีความไวในการรับรู้ รู้สึกว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับกลุ่ม บางครั้งอาจทำให้สมาชิกรู้สึกเจ็บใจเพราะมีความรู้สึกถูกรังแกหรือถูกวิพากษ์ ปรกิริยาแบบนี้ทำให้เกิดรอยแยกระหว่าง ผู้นำกลุ่มกับ

สมาชิกได้ ผู้นำกลุ่มสามารถเพิ่ม ความสังเกตในข้อคิดเห็นที่มีความหมายที่เป็นประโยชน์ต่อ บุคคลหรือต่อการดำเนินกลุ่ม ต่อการป้องกันและลดปฏิบัติการที่ตอบสนองในเชิงลบได้

5. บทบาทการเป็นผู้เชี่ยวชาญ (Expert)

ผู้นำกลุ่มในบทบาทผู้เชี่ยวชาญเป็นทั้งการชักชวนและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม ดังนั้น การล่อใจใน การเป็นผู้เชี่ยวชาญ จึงเป็นกับดักให้ผู้นำกลุ่ม เพราะบางครั้งผู้นำกลุ่มจะแนะนำให้สมาชิก ปัญหาที่ ยุ่งยาก ก็คือ การที่รีบร้อนในการให้คำแนะนำสมาชิกเพื่อให้เขาหลุดพ้นจากสิ่งที่ยุ่งยาก ปัญหาที่คือ การรีบร้อนเกินไปในการที่ทำการเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของสมาชิก โดยวิธีการรีบร้อนให้คำตอบ วิธีการแก้ปัญหา หรือการแนะนำเพราะแทนที่ จะช่วยให้บุคคลค้นหาคำตอบและเลือกวิธีการแก้ปัญหา อาจทำให้มีผลเสียต่อสมาชิกได้

ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ มีความเชี่ยวชาญจะมีประโยชน์มาก และมีความว่าเป็นในบทบาทของการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม ซึ่งต้องมีการฝึกฝน ประสบการณ์ ความรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการ ช่วยเหลือบุคคลในการแก้ปัญหา รวมทั้งการพัฒนาบรรยากาศในการทำกลุ่ม

บทบาทสมาชิกกลุ่ม

1. ผู้รับบริการ (Client) ควรมีการสำรวจปัญหาของตนเองภายในกลุ่ม
2. ผู้ให้ความช่วยเหลือ (Helper) มีหลายแบบเช่น การเข้าใจ การยอมรับ การสะท้อน กลับ การให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือ
3. ผู้เป็นแบบอย่าง (Model) การเลียนแบบจากสมาชิกอื่นเช่น ทักษะการสื่อสาร การ ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่าง เป็นต้น
4. ผู้ตรวจสอบความเป็นจริง (Reality check) จำเป็นต่อความสำเร็จของกลุ่ม เช่น การนำ คำแนะนำไปทดลองใช้ในชีวิตจริงนอกกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกับสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ระเบียบการเข้ากลุ่ม การปฏิบัติตนในฐานะสมาชิกกลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้รับ</p> <p>3. เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ความคุ้นเคย ไว้วางใจ การยอมรับ การกล้าแสดงความรู้สึก เปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม</p>	<p>1. การสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการในการทำกลุ่ม</p> <p>2. วัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</p> <p>3. ประโยชน์ของการทำกลุ่ม</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องความเครียด</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม โดยการทักทายสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา การรักษาความลับ ข้อตกลงระหว่างกลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>2. เปิดประเด็นในเรื่องความเครียด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเกี่ยวกับความเครียด ปัญหา และสาเหตุของความเครียด</p> <p>3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาต่างๆ</p> <p>4. สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการเข้ากลุ่มในครั้งนี้</p> <p>5. นัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</p>	

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2 การสำรวจปัญหา

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>1. เพื่อให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ ระบายความรู้สึก แสดงความคิดเห็น ต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหา และช่วยกันค้นหาวิธีเผชิญ และแก้ไข ปัญหาอย่างเหมาะสม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เกี่ยวกับการเผชิญ ปัญหาและความเครียด</p>	<p>- เล่าประสบการณ์การเผชิญปัญหา และความเครียดต่างๆที่เกิดขึ้น</p> <p>- แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องปัญหา พฤติกรรมในวัยรุ่น</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวน ประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึก ที่ ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง</p> <p>3. กระตุ้น สนับสนุนให้สมาชิก ได้แสดง ความ คิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เปิดประเด็น แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น และของแต่ละคน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไข ปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น และประสบการณ์ในการแก้ไข ปัญหาที่ผ่านมาและเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่ม ตลอดจน สังเกตปฏิกิริยาของกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง และนัดหมายในครั้ง ต่อไป</p>	<p>1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดง ความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของ สมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ระหว่างการดำเนินกลุ่ม</p> <p>3. จากการสรุปผล การเข้าร่วม กลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติ กรรมกลุ่ม พัฒนาการกลุ่ม</p>	

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3 การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ประเมินผลการแก้ปัญหา และร่วมกันตั้งเป้าหมายแก้ไขปัญหา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาปัญหา และแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาวิธีเผชิญ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม</p> <p>5. พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับผลของการเผชิญปัญหา</p>	<p>- การทบทวน การสรุปข้อมูล การจัดเรียงลำดับของปัญหา พิจารณาและเลือกปัญหา สรุปประเด็นของปัญหาเพื่อวางแผนแก้ไข</p> <p>- แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องการเผชิญความเครียดและการเผชิญปัญหา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง กลุ่มใจ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และผู้นำได้สะท้อนให้ช่วยกันค้นหาปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ และความรู้เรื่องการเผชิญความเครียดและการเผชิญปัญหา</p> <p>4. เสนอแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่ออภิปรายต่อเนื่อง สรุปเนื้อหาการทำกลุ่ม สังเกตปฏิกริยาของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป</p> <p>5. สรุปผลจากการทำกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป</p>	<p>1. ความสนใจ การให้ความร่วมมือ การมีปฏิสัมพันธ์ และความมั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ประเมินจากการสังเกตและการสอบถามสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>2. การวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่ม พัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา</p>	

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผล การแก้ไขปัญหา และร่วมกันตั้งเป้าหมายแก้ไขปัญหา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ร่วมกันค้นหาปัญหา และแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจปัญหาช่วยกันค้นคว้าหาวิธีเผชิญ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4. ใช้ศักยภาพของตนเองและกลุ่ม ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>5. ช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความ เป็นไปได้และยอมรับข้อจำกัดของแต่ละบุคคล</p>	<p>1. การให้ข้อมูลความรู้ การเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหา การให้กำลังใจ</p> <p>2. แลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องผลของการเผชิญปัญหา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบอบ ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง กลุ่มใจ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อผลของการเผชิญปัญหา</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไข ปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ต่อเนื่อง</p> <p>4. สรุปเนื้อหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาจากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่มและการเสนอความคิดเห็น</p> <p>3. จากการสรุปผล การเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่ม และปัจจัยที่มีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</p>	

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5 การยุติบริการ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	เกณฑ์การประเมินผล	หมายเหตุ
<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ การนำวิธีการแก้ไขปัญหาไปใช้</p> <p>2. เพื่อสรุป และประเมินผลการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. นำสิ่งที่ได้รับในกลุ่ม ไปใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของการเผชิญกับปัญหาและความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น</p> <p>4. เพื่อยุติกลุ่ม</p>	<p>1. การแก้ปัญหา และการปรับตัว</p> <p>2. การวางแผนการดำเนินชีวิตในเรื่องของการเผชิญกับปัญหาและความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>2. สร้างความประทับใจที่ดีในกลุ่ม และความ มั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ</p> <p>4. ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา และแบบประเมินความรู้ด้านพฤติกรรมซ้ำ</p> <p>5. ผู้นำสรุปกลุ่มและแจ้งการยุติกลุ่มให้สมาชิกทราบ</p>	<p>1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม</p> <p>3. จากการสรุปผลการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่ม</p>	

ความรู้เรื่องความเครียด

ความเครียดหมายถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลโดย ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มีกระตุ้นให้เกิดความเครียด ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจแสดงออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ เพื่อให้ทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งบุคคลจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดที่แตกต่างกันไป โดยที่การเปลี่ยนแปลง จะแสดงออกมาในลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจและพฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด สถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดการตอบสนองในลักษณะ เครียด เรียกว่าสิ่งที่ก่อความ เครียด (stressors)

สาเหตุความเครียดมี 5 ประการ คือ

1. ร่างกายขาดสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาก สารอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่ โปรตีน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของโครงสร้างและกระบวนการทำงานของร่างกาย เช่น เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ และส่วนประกอบอื่น ๆ อีก คาร์โบไฮเดรต ทำให้อวัยวะเกิดพลังงานในการทำงานได้ตามปกติ ไขมัน และแร่ธาตุต่าง ๆ ทำหน้าที่ซ่อมแซมสิ่งสึกหรอในร่างกายที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ถ้าเกิดการขาดแคลนสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดความเชื่องช้า ทำให้ใจเหี่ยวแห้ง การขาดแคลนสารอาหารพวกนี้ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ถ้ามีสภาพการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ร่วมเข้าไปด้วย จะมีความเครียดขึ้นอย่างมาก

2. อันตรรกต่าง ๆ ที่ร่างกายได้รับอันตรรกเหล่านั้นถ้ามีกำลังแรงพอจะทำให้เกิดความเครียดได้

3. การคุกคามต่อความนิยมนับถือ และคุณค่าของตนเอง ความนิยมนับถือเป็นการวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อม เป็นการแสดงให้เห็น คุณค่าที่ได้รับจากสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตามระดับอายุ ในวัยเด็กมีความต้องการในเรื่องการเสาะแสวงหา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ เด็กจะมีอาการต่อสู้และร้องซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งความมุ่งหวังของบุคคลนั้นอาจจะเป็นสาเหตุของความเครียดก็ได้ บางคนจะตั้งความหวังไว้สูง แต่ไม่สามารถจะทำให้สำเร็จ ตามความมุ่งหวังนั้นได้ การเกิดช่องว่างระหว่างความหวังที่ตั้งไว้ และความจริงเป็นสิ่งที่คุกคาม และคุณค่าของตน

4. แรงกระตุ้นที่มีมากเกินไป ความเครียดบางครั้งไม่ได้เกิดจากตัวเร่งความเครียดโดยตรง แต่เกิดจากปริมาณของตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีแรงกระตุ้นมากเกินไป จนกระทั่งร่างกายไม่สามารถจะรับตัวกระตุ้นนั้น และนำมาปรับตัวได้ ตัวกระตุ้นความเครียด เช่น ความ

หนาแน่นของประชากร การจราจรติดขัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นมากเกินไปทั้งสิ้น มนุษย์ต้องรู้จักจัดการกับแรงกระตุ้นเหล่านี้

5. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางสังคมและพัฒนาการ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก และรุนแรงย่อมทำให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น การเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม แม้กระทั่งขั้นตอนของพัฒนาการของแต่ละบุคคล ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมาก ก็จะทำให้เกิดความเครียด สิ่งเหล่านี้ประสบกับทุกคน ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะไม่มาก แต่สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ดี จะทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจด้วย

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลมีดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (Exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมาได้ จึงแยกสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.3.1) สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสภาวะการณ์ ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร เป็นต้น

1.3.2) สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังเกียจ เศร้า และสะเทือนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามี หรือภรรยาเสียชีวิต เป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor) เป็นความ

เครียดที่เกิดขึ้นจากบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดปัจจัยเหล่านี้คือ

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของมารดา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายสมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อย ทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ดี ทนต่อสภาวะความเครียดได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ สภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจ ที่มีพัฒนาการไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกัน ระหว่างการคาดหวังของบุคคลอื่น กับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปรเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปรสถานการณ์ และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก

2.3 การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น และมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เพราะบุคคลสองคน มีความต้องการขั้นพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลว

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จากสาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงกับหลายๆ ลักษณะ เช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจน สถานการณ์แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด ระดับต่างๆ ของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อ ระดับของความเครียดที่แบ่งตามระดับของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ตามระดับคะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 0-5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก แต่ถือว่ามีความเป็น ไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้

ระดับคะแนน 6-17 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากมีความกระตือรือร้น มองเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และผลของการปฏิบัติ

งานอยู่ในระดับสูงความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

ระดับคะแนน 18-25 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งอาจจะยังไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิมก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ระดับคะแนน 26-29 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน

ระดับคะแนน 30-60 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก และกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้ง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง

ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น

ปัจจุบันการเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นค่อนข้างจะเร็วมาก เนื่องจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ เริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของบุคคลมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิชาการและเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น คอมพิวเตอร์มีเครือข่ายได้กว้างขวางขึ้น สามารถติดต่อกันไปได้ทั่วโลก เด็กสามารถที่จะรับเอาวัฒนธรรมวิชาการสมัยใหม่หรือค่านิยมต่างๆ รวมถึง พฤติกรรม การประพฤติกฎปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กเข้าสู่วัยรุ่นได้เร็วมากขึ้น และปัจจุบันเด็กต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ อาจทำให้เกิดปัญหาทาง ด้านพฤติกรรม ได้แก่พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง หนีเรียน มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือมีการเสพยาเสพติด ซึ่งพฤติกรรมกาเสพติดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น และกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย ซึ่งหากช่วงชีวิตในวัยรุ่นคนใดได้รับรู้ประสบการณ์ที่ไม่ดี ต้องพบกับปัญหานานัปการ จะมีผลทำให้วัยรุ่นคนนั้นสับสนและประสบ

ความล้มเหลวต่อการปรับตัวหรือปรับตัวลำบาก ไม่สามารถค้นหาตัวตนหรือไม่รู้จักตัวตน ข่อมเกิด อารมณ์ไม่มั่นคงนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมา ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ปัญหาในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมจึงพบได้เสมอแม้ในวัยรุ่น ปกติ โดยเฉพาะปัจจุบันมีความเสื่อมถอยของครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดวัยรุ่นมากที่สุด พบ อัตราการหย่าร้าง การใช้ความรุนแรง ความสัมพันธ์ที่เห็นห่างของสมาชิกในครอบครัว(อุมาพร ดังคสมบัติ,2540) นอกจากปัญหาครอบครัว วัยรุ่นเองก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหา ทางพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน พบว่าแม้วัยรุ่นจะมีศักยภาพในการพัฒนาแต่ขาดความรู้ประสบการณ์การตัดสินใจที่เหมาะสม

ปัจจุบันวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมได้รับความสนใจมากขึ้นกว่าแต่ก่อน อาจเป็นเพราะว่ามี จำนวนเพิ่มมากขึ้น เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างกัน และ สาเหตุก็มีหลายประการ อาจจะเป็นปัญหาทางจิตวิทยา หรือปัญหาทางร่างกายอันเกิดจากความ บกพร่องทางประสาทและสมอง หรืออาจจะเกิดจากทั้งสองอย่าง แต่ส่วนมากที่พบในโรงเรียนมัก จะมีสาเหตุทางจิตวิทยามากกว่า เป็นต้นว่าเด็กมีความรู้สึกไม่มั่นคง ว่าเหว่ ต้องการความรัก อันเห็น สาเหตุมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา อาจเกิดจากปัญหาในการปรับตัว เด็กไม่สามารถปรับตัวได้ มีความวิตกกังวล น้อยเนื้อต่ำใจ ผิดหวัง อิจฉาริษยา โลก และขาดการ ศึกษาอันเป็นเครื่องมือที่จำเป็นที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดี ปัญหาเหล่านี้มีส่วนผลักดันให้ เด็กแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ เกณฑ์ในการตัดสินว่านักเรียนมัธยมศึกษาในโรง เรียนบางปะหันมีปัญหามาตรกกรรมจากเกณฑ์ที่ทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ ซึ่งในลักษณะพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นในโรงเรียนมีดังต่อไปนี้

- แต่งกายผิดระเบียบข้อบังคับทางโรงเรียนและได้รับการตักเตือนเกิน 3 ครั้ง
- ขาดเรียนบ่อยโดยไม่ลาหรือแจ้งสาเหตุให้ทราบหรือมีหนังสือเตือนผู้ปกครองเกิน 2 ครั้ง
- พูดยาไม่เรียบร้อยหรือพูดคำหยาบ โดยเฉพาะกับอาจารย์หรือเพื่อนต่างเพศเป็นประจำ
- ไม่สนใจการเรียนเช่นไม่ส่งงานตามกำหนด รบกววนเพื่อนเวลาเรียนถูกตักเตือนเกิน3 ครั้ง
- ชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาท หรือชักชวนเพื่อนก่อความไม่สงบในการทำกิจกรรมต่างๆ

โดยมีการกระทำแบบนี้เกินกว่า 2 ครั้ง

- แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ เช่นเที่ยวสถานเรีงรมย์ เล่นการพนัน มีอาวุธติดตัว ประพฤติตนทำนองชู้สาว หลังจากได้รับการตักเตือนแล้วยังมีการทำซ้ำเกิน 1 ครั้ง

โดยนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาคนละ 2-3 พฤติกรรมตามที่กล่าวมาข้างต้น

การเผชิญความเครียดและการเผชิญปัญหา

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

เป็นกลุ่มของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อความเครียด โดยผลลัพธ์ที่ตามมา อาจเหมือนกัน หรือแตกต่างกัน ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ หากบุคคลสามารถเผชิญภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกาย ในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการเผชิญภาวะเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้อง หรือมีการรบกวนทำหน้าที่ของระบบต่างๆในร่างกายน้อยที่สุด ถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

Laxarus & Folkman (1984) ให้ความหมายของพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้น หรือภายนอก และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เกินธรรมดาหรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ อาจไม่เพียงพอที่จะจัดการความเครียด การเผชิญกับความเครียดนี้ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่า วิธีการเผชิญกับความเครียดวิธีการใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบท (Context) บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดี คือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

Laxarus & Folkman (1984) ได้แบ่งประเภทของวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 4 ประเภท คือ

1. วิธีการเผชิญปัญหาโดยการแก้ไขตามปัญหา (Problem Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น การพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
2. วิธีการเผชิญปัญหาที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ (Affective – Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามจะแก้ไขอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น จากสถานการณ์นั้นเป็นต้นเหตุ
3. การหลีกเลี่ยง (Escape or Avoidance) เป็นแบบแผนของการเผชิญกับสิ่งคุกคามที่พบได้ทั่วไป ทั้งมนุษย์และสัตว์ ปฏิกิริยาหลีกเลี่ยงนี้อาจเกิดขึ้นร่วมกับความกลัว หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่มี ความกลัวร่วมด้วยก็ได้
4. การเมินเฉย หรือไม่มีปฏิกิริยา (Inactive of Apathy) เป็นแบบแผนพฤติกรรมของการสิ้นหวัง เมื่อไม่สามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งคุกคามได้ จึงเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคาม ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

การที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการใด ในการเผชิญความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกไม่แน่ใจหรือคลุมเครือ (Degree of Uncertainty) และความรุนแรงของความรู้สึกคุกคาม (Degree of Helplessness) นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับแหล่งประโยชน์ ในการเผชิญความเครียด (Coping Resources) ด้วย ได้แก่ ภาวะสุขภาพและพลังของบุคคล (Health and Energy) ความเชื่อในทางที่ดี (Positive Beliefs) ทั้งนี้ผลลัพธ์ของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องพิจารณาความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทางบวก 3 ด้าน คือ การทำหน้าที่ทางสังคม (Social Function) ขวัญ และกำลังใจ (Moral) และภาวะสุขภาพ (Somatic Health)

ปฏิกิริยาการตอบโต้ความเครียดมี 5 วิธี

1. ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ (Emotional response to stress)

ปฏิกิริยาทางอารมณ์นี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการประเมินสถานการณ์อย่างมาก การรับรู้สถานการณ์แตกต่างกัน พบว่าทำให้มีอาการเกิดขึ้นในบุคคลแตกต่างกัน และพบว่าอารมณ์ต่าง ๆ นี้ มีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิต และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ตามมา เช่น อารมณ์เศร้า จะมีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิต แบบชดเชย และจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมค้นหาสิ่งที่จะทดแทนการสูญเสียของตนเองได้ เป็นต้น

2. ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย (Physiological response to stress)

ปฏิกิริยาทางร่างกายต่อความเครียดจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย ภายหลังจากประเมินขั้นที่หนึ่ง ปฏิกิริยาทางร่างกายจะเป็นแบบทั่ว ๆ ไป คือ ต่อมพิทูอิทารี และต่อมหมวกไต จะทำงานมากขึ้น แต่ภายหลังจากประเมินขั้นที่สอง และการประเมินซ้ำ ปฏิกิริยาทางร่างกายจะเป็นผลรวมของการที่ฮอร์โมนทั้งหมดถูกกระตุ้น ระบบประสาทถูกกระตุ้น และอวัยวะเป้าหมายที่ถูกกระตุ้นจะมากขึ้น

3. ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางพฤติกรรม (Behavior response)

ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางพฤติกรรม หมายถึง พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลที่สังเกตได้ หรือ บุคคลรายงานออกมาได้ อาจจะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นขณะสมองกำลังทำงาน เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ หรือเป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเลือกหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขอันตรายก็ได้

4. การเผชิญปัญหา (Coping)

การเผชิญปัญหา เป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้นกับการปรับตัวได้ การเผชิญปัญหาเกิดขึ้นจากการใช้สติปัญญา พิจารณาไตร่ตรอง ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย ปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ ทั้งสามส่วนนี้มีความสัมพันธ์กัน มีเป้าหมายจัดการกับความเครียด และรักษาความมั่นคงของตนเองไว้

5. การปรับตัวได้ (Adaptation)

การปรับตัวได้ คือ ผลลัพธ์ ของความพยายามที่จะรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ ด้วยการสร้างสมดุลระหว่างแรงกดดันกับความสามารถที่จะจัดการกับแรงกดดันนั้น ผลลัพธ์ที่ถือว่าปรับตัวได้ คือ การมีความสามารถที่จะพิจารณาสิ่งแวดล้อม แล้วพลิกแพลงให้เหมาะสมกับตนเอง การมีความเจริญงอกงามทางปัญญา มีการเรียนรู้ใหม่ ๆ หรือสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

รูปแบบการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา หลังจากบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าเป็นปัญหาหรือความเครียด ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะการเกิดอันตรายหรือสูญเสีย ภาวะคุกคาม หรือการทำทาบ บุคคลจะเลือกวิธีการหรือกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อจัดการแก้ปัญหา และแสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งตามลักษณะหน้าที่กว้าง ๆ เป็น 2 รูปแบบดังนี้ (Lazarus & Folkman, 1984 : อ้างถึงใน ททัษรัตน์ จรัสอุไรสิน, 2539) ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem – focused coping) มีลักษณะคล้ายคลึงกับการแก้ปัญหาตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ มีการกำหนดปัญหา หาวิธีหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา หลาย ๆ วิธี ซึ่งนำหนักทางเลือกโดยพิจารณาผลดีผลเสีย แล้วจึงเลือกวิธีที่เหมาะสม แล้วดำเนินการแก้ไขปัญหา Jalowic and Other (1984) รวบรวมพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไว้ 15 พฤติกรรม คือ

- 1) การยอมรับปัญหา
- 2) การค้นหาความหมายของสถานการณ์
- 3) การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย
- 4) การตั้งเป้าหมาย
- 5) การอภิปรายปัญหา
- 6) การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์
- 7) การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้
- 8) การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
- 9) การพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง
- 10) การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา
- 11) การคิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ วิธี
- 12) การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
- 13) การใช้วิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี
- 14) การให้ผู้อื่นช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
- 15) การเริ่มต้นทำสิ่งที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focus coping) บุคคลจะใช้พฤติกรรมนี้มากเมื่อประเมินว่าไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขภาวะคุกคามหรือสิ่งแวดล้อมได้ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

2.1) รูปแบบซึ่งใช้กระบวนการทางความคิด ทำให้อารมณ์ตึงเครียดลดลง ซึ่งเป็นรูปแบบส่วน

ใหญ่ของพฤติกรรมจัดการกับอารมณ์ วิธีเผชิญปัญหาเหล่านี้ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การพยายามอยู่ห่างจากเหตุการณ์นั้น การเปรียบเทียบในแง่ดี และการมองหาคูณค่าในสิ่งนั้น

2.2) รูปแบบซึ่งใช้กระบวนการทางความคิดทำให้อารมณ์เครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งมีจำนวนไม่มาก โดยอาจต้องการให้มีความเครียดก่อนในระยะแรก เพื่อทกให้อารมณ์เครียดลดลง หรือพบสถานการณ์ที่ดีกว่าในภายหลัง วิธีดังกล่าวคือ การดำเนินหรือการกระทำบางสิ่งในลักษณะลงโทษตัวเอง ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นได้แก่ นักกีฬาซึ่งตั้งใจเพิ่มความเครียดให้กับตนเองเพื่อที่จะได้มีแรงผลักดันในการต่อสู้แข่งขันเพื่อชัยชนะ เป็นต้น

2.3) รูปแบบอื่นๆ ซึ่งไม่ได้ใช้กระบวนการทางความคิด แต่เป็นการกระทำเพื่อให้ลืมปัญหา ได้แก่ การทำสมาธิ การดื่มเหล้า การระบายความโกรธ เป็นต้น

Jalowiec and Other (1984) ได้รวบรวมพฤติกรรมจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไว้ 25 พฤติกรรม

- 1) การกังวล
- 2) การร้องไห้
- 3) การทำกิจกรรม / การออกกำลังกาย
- 4) การใช้อารมณ์ขัน
- 5) การรับประทาน / สูบบุหรี่
- 6) การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 7) การรับประทานยา
- 8) การมองโลกในแง่ดี
- 9) การฝันกลางวัน
- 10) การมองโลกในแง่ร้าย
- 11) การฉุนเฉียว / แข่งค่า
- 12) การสวดมนต์ ไหว้พระ
- 13) การหงุดหงิด
- 14) การปิดปัญหาออกจากความคิด
- 15) การตำหนิผู้อื่น

- 16) การระบายความเครียดกับผู้อื่น
- 17) การแยกตัวเอง
- 18) การขอมแพ้ต่อสถานการณ์ / หมดหวัง
- 19) การปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง
- 20) การหาความสบายใจจากคนใกล้ชิด
- 21) การหนีจากสถานการณ์
- 22) การฝึกสมาธิ
- 23) การขอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
- 24) การนอนหลับ
- 25) การไม่กังวล

การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยการผสมผสานระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ซึ่งทั้งสองรูปแบบนี้อาจให้ทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและในแต่ละสถานการณ์ เช่น ผู้ที่เจ็บป่วยและบาดเจ็บอย่างรุนแรง ต้องสูญเสียอวัยวะหรือมีความพิการ หรืออาจต้องสูญเสียชีวิตนั้น การปฏิเสธในระยะแรกเป็นการตอบสนองที่ปกติ และถือเป็นพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เพราะในระยะนี้ผู้ที่เจ็บป่วยมักสับสนและอ่อนแอเกินกว่าที่จะเผชิญกับความจริงได้ การปฏิเสธอาจช่วยทำให้มีความหวัง แต่เมื่อเวลาผ่านไปหากยังคงใช้การปฏิเสธตลอดเวลาก็จะเกิดผลเสียและทำให้ไม่สามารถมีพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาอื่น ๆ ที่เหมาะสม หรือเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ ในทางตรงข้ามผู้ป่วยมะเร็งที่ยอมรับความจริงจนกระทั่งหมดสิ้นความหวังทั้งหมดนั้น ถือเป็นพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม

ผลของการเผชิญปัญหา

เมื่อบุคคลผ่านการประเมินสถานการณ์และกระบวนการเผชิญปัญหาแล้ว สิ่งสำคัญที่จะแสดงให้เห็นประสิทธิภาพหรือความสำเร็จของการใช้กระบวนการเผชิญปัญหา คือ การปรับตัว ซึ่งจะแสดงผลเป็นพฤติกรรม 3 ประการ (हत्यรัตน์ จรัสคูโรสิน, 2539)

- 1) การทำหน้าที่ในสังคม หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติตามบทบาทของแต่ละบุคคล และความพึงพอใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมไปถึงทักษะที่จำเป็นในการดำรงบทบาทและสัมพันธภาพในสังคม โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้การประเมินสถานการณ์ และการจัดการกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล เป็นตัวกำหนดว่าเขาเหล่านั้น สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ ซึ่งความกังวลไม่แน่ใจ และภาวะอารมณ์ทุกข์โศก เป็นสิ่งขัดขวางทำให้บุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ในสังคมได้สำเร็จ

2) ขวัญหรือความพึงพอใจในชีวิต เป็นผลของการปรับตัวที่เกิดขึ้นในระยะยาวควบคู่ไปกับผลในระยะสั้น คือ อารมณ์ที่แสดงออกแตกต่างกันไปแล้วแต่สิ่งที่มากระทบ รวมทั้งสะท้อนให้เห็นถึงการประเมินสถานการณ์ว่าบรรลุเป้าหมายเพียงใด และบุคคลเหล่านั้นมีความพึงพอใจต่อผลของการเผชิญปัญหาหรือไม่ การประเมินเหตุการณ์ว่าเป็นการทำทายนางทำให้มีขวัญหรือความพึงพอใจในชีวิตดีขึ้นภาวะสุขภาพ ความเครียดและอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธหรือกลัว จะมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่แตกต่าง มีความสัมพันธ์กับผลของการปรับตัวในด้านภาวะสุขภาพแตกต่างกัน เช่น บุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมอย่างหนึ่งคือ ควรมีการควบคุมอารมณ์ที่ดีไม่โกรธหรือโมโหง่าย

แบบประเมินความรู้

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อที่เห็นว่าถูกและทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าผิด

-1. การพูดจาไม่เรียบร้อยหรือพูดคำหยาบ สามารถใช้เป็นวิธีคลายเครียดได้ดี
-2. การทะเลาะวิวาทหรือการทำร้ายร่างกายเป็นวิธีการเผชิญกับปัญหาของวัยรุ่นที่นิยมใช้กัน
-3. วัยรุ่นควรไปเที่ยวสถานเริงรมย์เมื่อเกิดความเครียด เพราะเป็นวิธีการคลายเครียดที่ดี
-4. การออกกำลังกายหรือนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยให้ความเครียดลดลงได้
-5. การเดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบหรือออกไปเที่ยวพักผ่อนจะช่วยให้คลายเครียดและมีเวลาในการค้นหาวิธีการเผชิญกับปัญหาได้
-6. การมองโลกในหลายๆ แง่มุม การให้อภัย จะช่วยทำให้จิตใจดีขึ้นและไม่เกิดผลเสียต่อร่างกาย
-7. เมื่อบุคคลในครอบครัวใช้ยาเสพติด จะก่อให้เกิดความเดือนร้อนกับสมาชิกในครอบครัว
-8. นุหรีและสุราจัดเป็นสารเสพติดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายน้อย
-9. การเสพยาบ้าหรือดื่มห้าสูบนุหรีช่วยให้ลืมเรื่องที่ไม่สบายใจได้และช่วยลดความเครียด
-10. การใช้ยาเสพติดเพียงเล็กน้อยไม่สามารถทำให้ติดได้ และเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่น
-11. ลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโรงเรียน เป็นสิ่งที่นักเรียนไม่ควรทำขณะอยู่ในโรงเรียนเท่านั้น
-12. ความเครียดระดับต่ำหรือปกติจะช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานหรือการเรียนได้
-13. ระดับความเครียดที่สูงหรือมีความเครียดอยู่ยาวนานเป็นเดือนเป็นปี จนไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ปกครอง อาจารย์หรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อหาทางแก้ไข
-14. วิธีการเผชิญปัญหาที่ดี จะเกิดจากการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล
-15. การระบายความโกรธกับตนเองหรือบุคคลอื่นจะช่วยให้ลืมปัญหาได้ชั่วคราว แต่จะก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมติดตัว
-16. เมื่อมีความเครียดหรือมีปัญหาด้านอารมณ์เช่น โกรธหรือกลัว จะมีผลกระทบให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายเพิ่มมากขึ้น
-17. การอดอาหารเพื่อลดความอ้วน เมื่อร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้
-18. การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตหรือสิ่งแวดล้อมส่งผลให้เกิดความเครียดได้
-19. การขับรถซิ่งหรือแข่งรถตามท้องถนนสามารถทำได้ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวและเป็นธรรมดาของวัยรุ่น
-20. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมและทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและครอบครัว

โรงเรียน.....

เลขที่แบบสอบถาม.....

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

-
1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 5,000 บาท | <input type="checkbox"/> 5,001 – 15,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 15,001 – 25,000 บาท | <input type="checkbox"/> 25,001 – 35,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 35,000 บาท | |
4. ลักษณะของครอบครัว
- ครอบครัวเดี่ยว (ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก แยกตัวอยู่ตามลำพัง)
- ครอบครัวขยาย (ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หลาน หรือญาติ
อยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกัน)
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
6. สถานภาพสมรสของบิดา – มารดา
- อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง
7. ข้อมูลของบิดา
- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ยังมีชีวิตอยู่ | <input type="checkbox"/> ถึงแก่กรรม |
|---|-------------------------------------|
- 7.1 ระดับการศึกษา
- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> อาชีวศึกษา หรือ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ..... | |
-

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

7.2 อาชีพ

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> ว่างาน |
| <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม | <input type="checkbox"/> ค้าขาย | |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ..... | |

8. ข้อมูลของมารดา

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ยังมีชีวิตอยู่ | <input type="checkbox"/> ถึงแก่กรรม |
|---|-------------------------------------|

8.1 ระดับการศึกษา

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา | <input type="checkbox"/> อาชีวศึกษา หรือ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ..... | |

8.2 อาชีพ

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ | <input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> ว่างาน |
| <input type="checkbox"/> เกษตรกรรม | <input type="checkbox"/> ค้าขาย | |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ..... | |

9. บุคคลที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วย

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> บิดาและมารดา | <input type="checkbox"/> ญาติ |
| <input type="checkbox"/> บิดาหรือมารดา | <input type="checkbox"/> พี่น้อง |
| <input type="checkbox"/> เพื่อน | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ..... |
-

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress Test)

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. สนใจตนเองหรือเพศตรงข้ามลดลง				

แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

พฤติกรรมการเผชิญปัญหา	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1. กังวลถึงปัญหานั้นๆ				
2. โกรธและแสดงอารมณ์โกรธออกมา				
3. ระบายความรู้สึกกดดันผู้อื่น				
4. ระบายอารมณ์เครียดด้วยการกระทำบางสิ่ง ในลักษณะที่รุนแรงหรือเสี่ยง				
5. ดำเนินตัวเองหรือทำให้เกิดสถานการณ์				
6. รับประทานอาหารมากกว่าปกติ				
7. ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆที่ใช้กำลัง				
8. ใช้เทคนิคผ่อนคลายความตึงเครียด				
9. พยายามเบนความสนใจด้วยการทำสิ่งสนุกสนาน				
10. พยายามทำตัวไม่ให้อึดและทำงานหนักขึ้น				
11. พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน				
12. พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับผู้ที่มีความรู้ความชำนาญ เฉพาะทางเช่น แพทย์ พยาบาล ครู				
13. พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับผู้ที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน				
14. พึ่งพาขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น				
15. สวดมนต์ พึ่งพาสังค์คีสิทธิ์ ทำจิตใจให้สบาย				
16. พยายามควบคุมความรู้สึก				
17. เก็บความรู้สึกไว้ในใจ				
18. ชอบที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง				
19. ใช้เวลาอยู่คนเดียวเพื่อที่จะคิดแก้ปัญหา				
20. คิดถึงวิธีที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาในอดีต				
21. บอกตัวเองว่าสามารถทำทุกอย่างได้ ไม่ว่าเรื่อง นั้นจะยากอย่างไร				

พฤติกรรมการเผชิญปัญหา	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
22. พยายามปรับปรุงตัวเองในบางอย่างให้ดีขึ้น เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาได้				
23. พยายามควบคุมสถานการณ์ให้ได้				
24. คิดหาทางที่จะควบคุมสถานการณ์หลายๆทาง				
25. พยายามมองปัญหาอย่างตรงไปตรงมา และมีเป้าหมาย มองทุกๆ ด้าน				
26. ผีอกจิตโดยพิจารณาไตร่ตรองว่าควรทำอะไรบ้าง				
27. พยายามค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเพิ่ม				
28. พยายามจัดการกับปัญหาไปที่ละเรื่อง				
29. กำหนดแผนปฏิบัติงานเฉพาะเรื่อง				
30. เรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อที่จะพยายามจัดการกับปัญหา				
31. พยายามที่จะเปลี่ยนสถานการณ์ เมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่รุนแรงเกิดขึ้น				
32. พยายามแก้ปัญหาโดยการประนีประนอม				
33. หวังว่าปัญหาจะคลี่คลายในทางที่ดีขึ้น				
34. บอกตนเองว่าสิ่งต่างๆ ในโรคนี้อาจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เลวร้ายได้				
35. พยายามดำเนินชีวิตให้เป็นปกติเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ปล่อยให้ปัญหามีอิทธิพลต่อชีวิต				
36. พยายามที่จะมองสถานการณ์ในด้านดี				
37. บอกตัวเองว่าไม่ต้องกังวล เพราะทุกสิ่งจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น				
38. คิดถึงสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในชีวิตตน				
39. เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน				
40. พยายามใช้อารมณ์ขัน				

ใบหนังสือยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา
(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการศึกษาอิสระ การศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเครียดและความสามารถ
ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม
ในโรงเรียนบางปะหัน

เลขที่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา.....

ข้าพเจ้า.....ได้ทราบจากผู้ศึกษาชื่อ นางอังคณา จิรโรจน์
ที่อยู่ 201/1 หมู่ 5 ต.ไผ่ลิง อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000 ซึ่งข้าพเจ้าได้ลงนาม
ด้านท้ายของหนังสือนี้ถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะและแนวทางการศึกษาอิสระรวมทั้งทราบถึงผลดี
ผลข้างเคียงและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ข้าพเจ้าได้ซักถาม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาดังกล่าว
นี่เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาอิสระครั้งนี้ ด้วยความสมัครใจและอาจถอนตัวจากการเข้า
ร่วมศึกษาอิสระนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล พร้อมทั้งยอมรับผลข้างเคียงและความ
เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น โดยจะปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษาว่า หากข้าพเจ้าได้รับความผิดปกติเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้
ข้าพเจ้าจะได้รับความคุ้มครองทางกฎหมาย และข้าพเจ้าจะแจ้งผู้ทำการศึกษาทันที ในกรณีที่มีได้
แจ้งให้ผู้ทำการศึกษาทราบในทันทีถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ จะถือว่าข้าพเจ้าทำให้การคุ้มครอง
ความปลอดภัยของข้าพเจ้าเป็น โฆษะ(ตามที่กฎหมายกำหนด)

ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลของข้าพเจ้าแก่คณะผู้ศึกษาเพื่อประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้
สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษานี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ได้ระบุไว้แล้วในข้างต้น

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

ลงนามผู้เข้าร่วมศึกษา

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

(นางอังคณา จิรโรจน์)

ลงนามผู้ศึกษาหลัก

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

(.....)

ลงนามพยาน

ใบหนังสือยินยอมผู้ปกครองผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา

ชื่อโครงการศึกษาอิสระ การศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเครียดและความสามารถ
ในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม
ในโรงเรียนบางปะหัน

เลขที่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา.....

ข้าพเจ้า.....เกี่ยวข้องกับ.....

ของ.....ได้ทราบจากผู้ศึกษาชื่อ นางอังคณา จิรโรจน์ ที่อยู่ 201/1
หมู่ 5 ต.ไผ่ลิง อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000 ซึ่งข้าพเจ้าได้ลงนามด้านท้าย
ของหนังสือนี้ถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะและแนวทางการศึกษาอิสระ รวมทั้งทราบถึงผลดี ผลข้าง
เคียงและความเสี่ยง ที่อาจเกิดขึ้นกับ.....ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้ซักถามทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับการศึกษาดังกล่าวนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีให้.....เข้าร่วมการศึกษานี้ด้วยความสมัครใจ
และอาจถอนตัวจากการเข้าร่วมศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล พร้อมทั้ง
ยอมรับผลข้างเคียงและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น โดยจะปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษาว่า หาก.....ของข้าพเจ้าได้รับความผิดปกติเนื่อง
จากการศึกษานี้.....ของข้าพเจ้าจะได้รับความคุ้มครองทางกฎหมาย และข้าพเจ้าจะแจ้ง
ผู้ทำการศึกษาทันที ในกรณีที่มีได้แจ้งให้ผู้ทำการศึกษาทราบในทันทีถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น ได้
จะถือว่าข้าพเจ้าทำให้การคุ้มครองความปลอดภัยของ.....เป็น โฆษณา(ตามที่กฎหมายกำหนด)

ข้าพเจ้ายินดีให้.....ของข้าพเจ้า ให้ข้อมูลแก่คณะผู้ศึกษาเพื่อประโยชน์ในการศึกษา
ครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ได้ระบุไว้แล้วในข้างต้น

.....
วันที่ / เดือน / ปี

.....
ลงนามผู้ปกครอง

.....
วันที่ / เดือน / ปี

.....
(นางอังคณา จิรโรจน์)

.....
ลงนามผู้ศึกษาหลัก

.....
วันที่ / เดือน / ปี

.....
(.....)

.....
ลงนามพยาน

ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

(Patient/Participant Information Sheet)

1. ชื่อโครงการศึกษาอิสระ การศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนบางปะหัน
2. ชื่อผู้ศึกษา นางอังคณา จิรโรจน์ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช (แผน ข)
3. สถานที่ติดต่อ 201/1 หมู่ 5 ต.ไผ่ลิง อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000 โทรศัพท์ ที่พัก 035 - 234686 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 06 - 3775027
4. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการให้คำยินยอมและเอกสารอื่นๆที่ให้แก่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยประกอบด้วยคำอธิบายดังต่อไปนี้
 - 4.1 โครงการนี้เกี่ยวข้องกับ การศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนบางปะหัน
 - 4.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา
 1. ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนบางปะหัน
 2. ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ในโรงเรียนบางปะหัน
 - 4.3 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลองที่ผู้ศึกษาคาดว่า ไม่มีความเสี่ยงใดๆเกิดขึ้นกับนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลนักเรียนจะถูกถอดเป็นรหัสผลการศึกษาที่ดีพิมพ์จะไม่มีชื่อของนักเรียน
5. รายละเอียดและขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระจะได้รับการปฏิบัติ ในการศึกษานี้ จะเก็บข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ดังนี้
 - 5.1 นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ณ คลินิกรักษ์ใจวัยรุ่น ของโรงเรียนบางปะหัน มีการประเมินผลโดยการใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองและแบบวัดความรู้ด้านพฤติกรรม
6. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ และสามารถติดต่อกับผู้ศึกษาในกรณีมีปัญหา (ตลอด 24 ชั่วโมง) สามารถติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางอังคณา จิรโรจน์ ได้ตลอดเวลา ที่เบอร์โทรศัพท์เคลื่อนที่ 06 - 3775027
7. หากผู้ศึกษามีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งทางด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอิสระ ผู้ศึกษาจะแจ้งให้ข้าพเจ้าทราบอย่างรวดเร็วโดยไม่ชักช้า

8. ข้าพเจ้าได้ทราบข้อมูลของโครงการขั้นต้น ตลอดจนข้อดี ข้อเสีย ที่ได้รับการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ และยินยอมเข้าร่วมในโครงการดังกล่าว
9. ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือสามารถถอนตัวจากโครงการศึกษาได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ ไม่มีผลต่อการเข้ารับการศึกษาในคลินิกวิจัยวัยรุ่นของโรงเรียนแต่ประการใด
10. ไม่มีการจ่ายค่าตอบแทนแก่ประชากรตัวอย่างหรือผู้ที่มีส่วนร่วมในการศึกษาในการศึกษาอิสระ
11. ผลการศึกษาอิสระจะนำเสนอในภาพรวม ส่วนชื่อและที่อยู่ของผู้ป่วยจะได้รับการปกปิดอยู่เสมอ ยกเว้นว่าได้รับคำยินยอมไว้โดยกฎระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้องเท่านั้น จึงจะเปิดเผยข้อมูลแก่ สาธารณชนได้ ในกรณีที่ผลการศึกษาอิสระได้รับการตีพิมพ์
12. จำนวนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ที่เข้ารับการให้คำปรึกษาในโรงเรียนที่ใช้ในการศึกษานี้มีจำนวน 30 ราย

ประวัติผู้ศึกษา

นางอังคณา จิรโรจน์ เกิดเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2517 โรงพยาบาลสระบุรี จังหวัดสระบุรี สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราชนบุรี จังหวัดราชบุรี เมื่อ พ.ศ. 2544 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา