



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ก๋อ สวัสดิ์พาณิชย์. 2528. "แนวความคิดการศึกษาใหม่" วารสารมิตรครู. 70(5): 84.

กานดา ขุนลาภทวี. 2530. สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2521. แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2521. พระนคร: โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต.

จงรักษ์ อินทร์เสวก. 2539. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. 2536. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชยาพร ลีประเสริฐ. 2535. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุมพร ขงกิตติกุล. 2532. การวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล. 2533. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจ และความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำโดยการสอนตามหลักสูตรการเรียนเพื่อรู้แจ้งกับการสอนตามคู่มือครู อสวท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ประคอง กรรณสูต. 2535. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประจิม เมืองแก้ว. 2536. การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรประภา แก้วกล้า. 2533. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพติด และการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ภัทรสุดา ฮามคำไท. 2537. ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อกิจกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. 2525. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชาการ, กรม. 2533. คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2526. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ศร้อยศิริินทร์ สืบศิริ. 2539. รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. รายงานการฝึกงานหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาพร สุดะบุตร. 2539. รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. รายงานการฝึกงานหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริกุล จุลศิริ. 2533. การศึกษารูปแบบพฤติกรรมและการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหิดล.

- สุดฤทัย นุชวงศา. 2532. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. 2524. รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. 2539. ความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสารการประชุมวิชาการ สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย: 1-14.
- โตริช โทชิแกว. 2537. แห่งความฉลาดของชีวิต. ครั้งที่ 7. พระนคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.

ภาษาอังกฤษ

- Adam, G. R. and Gullotta. T. 1989. Adolescent life experiences: Belmont: California, Wadworth, Inc.
- Alvarez, J. A. 1994. A study of high school students' perceptions of school stress, coping resources and stress responses. Dissertation Abstracts International 55: 03-A.
- Antony, S. R., et al. 1995. The blackwell encyclopedia of social psychology. Oxford: Basil Blackwell Ltd.
- Berzonsky, M. D. 1992. Identity style and coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology* 60: 771-788.
- Block, M. A. 1995. A study to investigate the use of reality therapy in small group counseling sessions to enhance the self-concept levels of elementary students. Dissertation Abstracts International 56: 02-A.
- Carver, C.S. and Scheier, M.F. 1994. Situational coping and coping disposition in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66: 184-195.
- Carver, C.S. Scheier, M. F. & Weintraub, J.K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach; *Journal of Personality and Psychology* 56: 267-283.

- Chang, C. 1995. A comparison of the effectiveness of counseling or teaching Taiwanese university students with control theory/reality therapy as the model. *Dissertation Abstracts Internation* 56: 05-A.
- Chung, M.L. 1994. Can reality therapy help juvenile delinquents in Hong Kong. *Journal of Reality Therapy* 14 (1) : 68-80.
- Clawson, K. & Paterno, J. 1987. Inferred self-concept as learner as it relates to reading achievement and gender : kindergarten and first grade students. Paper Presented at the Annual Conference of the Mid-South Educational Research Association: 11-13.
- Cobb, P.J.; Rose, A. L. and Peterson, A.V. 1992. A Quality day.... The insight class. *Journal of Reality Therapy*. 11 (2): 12-16.
- Comiskey, P.E. 1993. Using reality therapy group training with at - risk high school freshmen. *Journal of Reality Therapy* 12 (2) : 59-64.
- Corey, G. 1985. *Theory and practice of group counseling*. 2nd. ed. Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Corey, G. 1994. *Theory and practice of group counseling*. 4th. ed. Belmont, CA: Brook/Cole Publishing.
- Cosini, R.J. 1994. *Encyclopedia of psychology*. 2nd. John Wiley and Sons, Inc.
- Edens, R. M. 1996. Effect of teaching control theory and reality therapy as an approach to reducing disruptive behaviors in middle school physical education. *Dissertation Abstracts International* 57: 01-A.
- Edens, R.M. and Smryl, T. 1994. Reducing disruptive classroom behaviors in physical education. *Journal of Reallty Therapy*; 13 (2): 40-44.
- 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.
- Erikson, E.H. 1968. *Identity, youth, and crissis*. New York: Norton.

- ✓ Folkman, S. 1984. Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**. 46: 839-852.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. 1985. If it changes It must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**. 48: 150-170.
- Folkman, S., et al. 1986. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal coping and encounter outcome. **Journal of Personality and Social Psychology**. 50: 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S, Gruen, R.J. & Delongis, A. 1986. Appraisal coping health status, and psychological symptoms, **Journal of Personality and Social Psychology** 50 (3): 571-579.
- Friedman, J. L. 1990. Appraisal of stress, coping and performance of high school students. **Dissertation Abstracts International** 50: 08-A.
- Frydenberg, E. 1997. Adolescent coping theoretical and research perspectives. London and New York: Routledge.
- ✓ Frydenberg, E. and Lewis, R. 1993. Adolescent coping scale administrator's manual. The Australian Council for Educational Research Ltd.
- ✓ Frydenberg, E. and Lewis, R. 1993. Boys play sport and girl turn to others: age, gender and ethnicity as determinant of coping. **Journal of Adolescence**. 16: 253-266.
- Frydenberg, E. and Lewis, R. 1996. A Replication study of the structure of the adolescent coping scale: multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. **Journal of Psychological Assessment**. 12: 224-235.
- Frydenberg, E. and Lewis, R. 1994. Coping with different concerns: consistency and variation in coping strategies used by adolescents. **Australian Psychologist**. 29: 45-48.
- Frydenberg, Parsona and Poole. 1996. Overachievement and coping strategies in adolescent males. **Journal of Educational Psychology**. 66, 109-114.

- Glasser, W. 1965. **Reality therapy: A new approach to psychiatry.** New York: Harper and Row.
- Glasser, W. 1969. **School without failure.** New York: Harper and Row.
- Glasser, W. 1972. **The identity society.** New York: Haper and Row.
- Glasser, W. 1981. **Stations of mind.** New York: Harper and Row.
- Glasser, W. and Zunin, L.M. 1979. Reality Therapy. In R. Corsini.(Ed.) **Current Psychotherapy: 287-315.** Itasca III: Peacock.
- Gomez, C. 1993. **The relationship between academic achievement and coping with stress among public junior high school adolescents.** Dissertation Abstracts International 54: 06-B.
- Harmer, J. 1992. **The effects of reality therapy treatment on low achieving students.** Dissertation Abstracts International 53: 11-A.
- Harris, M. C. 1992. **Effect of reality therapy / control theory on predictions of responsible behavior of junior high school students in an adolescent pregnancy prevention program.** Dissertation Abstracts International 54: 04-A.
- Ivey, A.E. 1993. **Counseling and psychotherapy : A multicultural perspective.** Boston: Allyn and Bacon.
- Jalowiec, A., Murphy, S. P. and Powers, M. J. 1984. Psychometric assessment of the **Jalowiec coping scale."** Nursing Research 33: 157-161.
- Kleinke, C. 1997. **Coping with life challenges.** California: Pacific Grove.
- Lazarus, R.S. 1966. **Psychological stress and the coping process.** Mc Graw Hill Inc.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. 1984. **Stress, appraisal and coping.** New York: Spinger Publishing.
- Mahler, C.A. 1989. **Groups counseling in the school.** Boston: Houghton Mifflin Company.
- Monat, A. & Lazarus, R.S. 1997. **Stress and coping an anthology.** New York: Columbai University.

- Moos, R.H. et al. 1987. Personal and contextual determinants of coping strategies. **Journal of Personality and Social Psychology**. 52: 946-955.
- Patterson, C. H. 1971. **An introduction to counseling in the school**. New York: Harper & Row Publisher. Inc.
- Patterson, J. m. & Mc Cubbin, H. J. 1987. Adolescent coping style and behaviors. conceptualization and measurement. **Journal of Adolescence** 10 (2): 163-186.
- Peterson, A.V., Chang, C. and Collins, P.h. 1997. The effect of reality therapy on locus of control among students in Asian universities. **Journal of Reality Therapy**. 16(2): 80-87.
- Purkey, W. W. 1978. **Self-concept and school success**. Belmont: California Wadworth, Inc.
- Roos, P. E. 1991. **Appraisal and coping with daily stressors**. Dissertation Abstracts International 52: 02-B.
- Samany, S.I. 1994. Load and stress in school: Their sources and possibility of coping with them. **Studia Psychological**. 36: 41-54.
- Samuel, T.G. 1992. **Counseling: a comprehensive profession**. 2nd. ed. New York: Macmillan Publishing.
- Schwazer, R. and Schwarzer, C. 1982. Achievement anxiety with reference to reference groups in school. **Journal of Educational Research** 15(5): 305-308.
- Shertzer, B. and Stone, S.C. 1968. **Fundamental of counseling**. New York: Houghton Mifflin Company.
- Shulman, S. 1993. Close relationship and coping behavior in adolescence. **Journal of Adolescence** 16: 267-283.
- ✓Slavin, L.A. 1997. Toward a multicultural model of the stress process. **Journal of Counseling and Development**. 70: 156-163.
- Sutherland, B.K. 1952. Case studies in educational failure during adolescence. **Journal of Consulting Psychology**. 11: 353-358.
- Talor, R.G. 1964. Personality traits and discrepant achievement: A review. **Journal of Counseling Psychology**. 11: 76-82.

Terry, J.P. 1994. Determinants of coping: the role of stable and situational factors.

Journal of Personality and Social Psychology. 66: 895-910.

Thomas, Angela. 1993. Relationship of stress coping resources to achievement ability and gender in fifth - grade public school students.

Dissertation Abstracts International 54: 05-A.

Tsai, C. J. 1994. Stress and coping efficacy among high school students in

Taiwan. Dissertation Abstracts International 54: 10-B.

Williamson, R.S. 1992. Using group reality therapy to raise self-esteem in adolescent girls. **Journal of Reality Therapy. 11 (2): 3-11.**



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

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

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

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

เมื่อ SD คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

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

N คือ จำนวนคน

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{X_H - X_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t	คือ ค่าอำนาจจำแนกของข้อทดสอบ
X_H	คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
X_L	คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
S_H^2	คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
S_L^2	คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
N_H	คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
N_L	คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค

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

เมื่อ α	คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
N	คือ จำนวนข้อ
S_i^2	คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อของแบบทดสอบ
S_x^2	คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) หากค่า t-dependent จากสูตร

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

$$df = N - 1$$

เมื่อ D	คือ ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
$\sum D$	คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
$\sum D^2$	คือ ผลรวมของกำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคู่
N	คือ จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) หากค่า t-independent จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

\bar{X}_1	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
\bar{X}_2	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
S_1^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
S_2^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
n_1	คือ	ขนาดของกลุ่มทดลอง
n_2	คือ	ขนาดของกลุ่มควบคุม

7. การคำนวณค่ากลาง (Mid point) ของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น จากสูตร

$$\text{ค่ากลาง} = \frac{\text{คะแนนต่ำสุดประจำข้อ} + \text{คะแนนสูงสุดประจำข้อ}}{2} \times \text{จำนวนข้อ}$$

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต มี 4 ระดับคะแนน ตั้งแต่ 1-4 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 วิธีการเผชิญปัญหา ด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Problem - Focused Coping) จำนวน 21 ข้อ คำนวณค่ากลางได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ค่ากลาง} &= \frac{1+4}{2} \times 21 \\ &= 52.5 \end{aligned}$$

ด้านที่ 2 วิธีการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others Coping) จำนวน 9 ข้อ คำนวณค่ากลางได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ค่ากลาง} &= \frac{1+4}{2} \times 9 \\ &= 22.5 \end{aligned}$$

ด้านที่ 3 วิธีการเผชิญปัญหาด้านหลักเลี่ยงปัญหา (Non Productive Coping)

จำนวน 28 ข้อ คำนวณค่ากลางได้ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ค่ากลาง} &= \frac{1+4}{2} \times 28 \\ &= 70\end{aligned}$$



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คำแนะนำ

เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหา หรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เช่น โรงเรียน การทำงาน ครอบครัว เพื่อน หรืออื่น ๆ นักเรียนย่อมมีวิธีการต่าง ๆ หลากหลายวิธีที่ใช้ได้ตอบ กับความกังวล หรือปัญหานั้น ๆ ข้อความในข้อคำถามต่อไปนี้ เป็นวิธีการต่าง ๆ ที่นักเรียนทำและ รู้สึก เมื่อประสบกับปัญหาหรือความกังวล

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบวัดทีละข้อ แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ โดย พิจารณานักเรียนกระทำสิ่งใดเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความกังวลของนักเรียน พิจารณาคำตอบ ที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ที่แสดงลำดับความมาก น้อย ของการกระทำนั้น ๆ ไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด” เมื่ออ่านข้อความเสร็จขอให้นักเรียน ตอบทันที ไม่ควรใช้เวลาคิดนาน เพียงแต่ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการ กระทำของนักเรียนมากที่สุด

ขอให้เลือกตอบตามลำดับมากน้อย ดังนี้คือ

1. ไม่เคย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำอย่างนั้นเลย
2. เล็กน้อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำอย่างนั้นบ้างเล็กน้อย
3. ปานกลาง หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำอย่างนั้นในระดับปานกลาง
4. มาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำอย่างนั้นเป็นส่วนมาก

ตัวอย่างในการตอบ

วิธีการเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
ฉันพูดคุยกับคนอื่นเพื่อดูว่าเขาทำอย่างไรเมื่อเขามี ปัญหา		√		

เมื่อประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ.....

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
1	จัดการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา				
2	ทำงานให้ทันตามกำหนด				
3	ขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ				
4	กังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน				
5	ทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ				
6	ไม่ทำอะไรเลยเพราะฉันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ได้				
7	รู้สึกหมดความพยายาม				
8	พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ				
9	ร้องไห้ ไหววาย				
10	หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้น				
11	เก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว				
12	ไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
13	จัดการแก้ปัญหาอย่างสุดความสามารถ				
14	สวดมนต์ขอความช่วยเหลือเพื่อให้ทุก ๆ สิ่งเป็นไปด้วยดี				
15	รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้ปัญหา				
16	กังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข				
17	ขยันทำงานอย่างมาก				
18	รู้สึก ไม่สบาย				
19	หวังให้มีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ				
20	หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น				
21	พิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วพยายาม นำมาใช้จัดการกับปัญหา				
22	ใส่ใจในสัมพันธภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น				
23	ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด				
24	กังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น				

เมื่อประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ.....

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
25	พยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี				
26	จัดการให้มีการแก้ปัญหาร่วมกัน หรือ เรียกร้องให้ร่วมมือกันแก้ปัญหา				
27	หวังว่าปัญหาคงคลี่คลายไปได้เอง				
28	กล่าวโทษตัวเอง				
29	พิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไร และทำไมจึงทำ				
30	พยายามทำงานให้สำเร็จ				
31	พยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน				
32	สวดมนต์ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองฉัน				
33	ปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น				
34	คิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของความเดือดร้อนให้ตัวเอง				
35	ปรึกษาหารือกับกลุ่มเพื่อหาทางแก้ปัญหา				
36	คิดหวังว่าทุกอย่างจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี				
37	ตำหนิตัวเอง				
38	ปิดบังความรู้สึกลงใจ				
39	ตัดปัญหาออกไปจากใจฉัน				
40	พูดคุยปัญหากับคนอื่น เพื่อช่วยหาทางแก้ ปัญหาให้ฉัน				
41	พยายามมุ่งความสนใจไปที่งานที่ทำ				
42	ให้ผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ช่วยเหลือ				
43	มีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นอยู่				
44	รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดท้อง				
45	กังวลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับฉัน				
46	หันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหา				
47	คิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดี				

เมื่อประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ.....

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	มาก 4	ปานกลาง 3	เล็กน้อย 2	ไม่เคย 1
48	คิดว่าตัวเองเป็นคนผิด				
49	ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือ เพื่อน				
50	บอกเล่าปัญหาให้ผู้ที่มีความรู้เรื่องนั้นๆ ฟัง				
51	กังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต				
52	แบ่งเวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อ กลายเครียด				
53	กิน ดื่ม หรือนอนในปริมาณที่มากขึ้น หรือ น้อยลง				
54	ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น				
55	ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนชาย/หญิงมากขึ้น				
56	คิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อจัดการกับปัญหา				
57	หาวิธีใดวิธีหนึ่งให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ ไหววาย ดื่มเบียร์ หรือใช้ยา				
58	เดินตามห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ				

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	ค่า t
1	จัดการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	4.79*
2	ทำงานให้ทันตามกำหนด	3.74*
3	ขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ	5.13*
4	กังวลเกี่ยวกับอนาคตของตน	6.35*
5	ทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ	4.15*
6	ไม่ทำอะไรเลยเพราะฉันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ได้	3.64*
7	รู้สึกหมดความพยายาม	4.37*
8	พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ	3.79*
9	ร้องไห้ ไหววาย	3.51*
10	หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้น	2.25*
11	เก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	3.32*
12	ไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น	2.59*
13	จัดการแก้ปัญหาอย่างสุดความสามารถ	3.88*
14	สวดมนต์ขอความช่วยเหลือเพื่อให้ทุก ๆ สิ่งเป็นไปด้วยดี	2.76*
15	รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้ปัญหา	3.57*
16	กังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	6.93*
17	ขยันทำงานอย่างมาก	3.19*
18	รู้สึก ไม่สบาย	4.35*
19	หวังให้มีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ	3.27*
20	หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น	2.80*
21	พิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วพยายาม นำมาใช้จัดการกับปัญหา	5.44*
22	ใส่ใจในสัมพันธภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น	2.35*

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	ค่า t
23	ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	3.38*
24	กังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น	6.99*
25	พยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	2.88*
26	จัดการให้มีกรแก้ปัญหาาร่วมกัน หรือ เรียกร้องให้ร่วมมือกันแก้ปัญหา	4.35*
27	หวังว่าปัญหาคงคลี่คลายไปได้เอง	4.51*
28	กล่าวโทษตัวเอง	5.17*
29	พิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไร และทำไมจึงทำ	3.92*
30	พยายามทำงานให้สำเร็จ	3.51*
31	พยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	3.56*
32	สวดมนต์ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองฉัน	3.29*
33	ปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น	4.46*
34	คิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของความเดือดร้อนให้ตัวเอง	4.96*
35	ปรึกษาหารือกับกลุ่มเพื่อหาทางแก้ปัญหา	5.10*
36	คิดหวังว่าทุกอย่างจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี	2.68*
37	ตำหนิตัวเอง	5.67*
38	ปิดบังความรู้สึกของฉัน	3.89*
39	ตัดปัญหาออกไปจากใจฉัน	3.18*
40	พูดคุยปัญหากับคนอื่น เพื่อช่วยหาทางแก้ ปัญหาให้ฉัน	6.04*
41	พยายามมุ่งความสนใจไปที่งานที่ทำ	2.44*
42	ให้ผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ช่วยเหลือ	2.97*
43	มีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นอยู่	2.66*
44	รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดท้อง	3.18*
45	กังวลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับฉัน	6.80*
46	หันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหา	2.52*

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	ค่า t
47	คิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดี	3.49*
48	คิดว่าตัวเองเป็นคนผิด	3.88*
49	ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือ เพื่อน	5.52*
50	บอกเล่าปัญหาให้ผู้ที่มีความรู้เรื่องนั้นๆ ฟัง	3.08*
51	กังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต	8.01*
52	แบ่งเวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อ คลายเครียด	2.51*
53	กิน ดื่ม หรือนอนในปริมาณที่มากขึ้น หรือ น้อยลง	3.25*
54	ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น	3.26*
55	ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนชาย/หญิงมากขึ้น	3.53*
56	คิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อจัดการกับปัญหา	3.41*
57	หาวิธีใดวิธีหนึ่งให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ ไวยวาย ดื่มเบียร์ หรือโซ้ยา	3.73*
58	เดินตามห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ	5.52*

* $P < .05$ ($t_{.05, 76} = 1.98$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมในแต่ละด้านของ
แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	ค่า r
1	จัดการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	.43**
2	ทำงานให้ทันตามกำหนด	.42**
3	ขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ	.68**
4	กังวลเกี่ยวกับอนาคตของตน	.54**
5	ทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวตนประทับใจ	.49**
6	ไม่ทำอะไรเลยเพราะฉันคิดหาวิธีแก้ปัญหาไม่ได้	.59**
7	รู้สึกหมดความพยายาม	.62**
8	พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ	.32*
9	ร้องไห้ โวยวาย	.48**
10	หวังว่าจะมีสิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้น	.29*
11	เก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	.46**
12	ไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น	.61**
13	จัดการแก้ปัญหาอย่างสุดความสามารถ	.44**
14	สวดมนต์ขอความช่วยเหลือเพื่อให้ทุก ๆ สิ่งเป็นไปได้ด้วยดี	.33*
15	รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้ปัญหา	.64**
16	กังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	.76**
17	ขยันทำงานอย่างมาก	.34*
18	รู้สึก ไม่สบาย	.59**
19	หวังให้มีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ	.77**
20	หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น	.54**
21	พิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วพยายาม นำมาใช้จัดการกับปัญหา	.36**
22	ใส่ใจในสัมพันธภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น	.45**

ตารางที่ 8 (ต่อ)

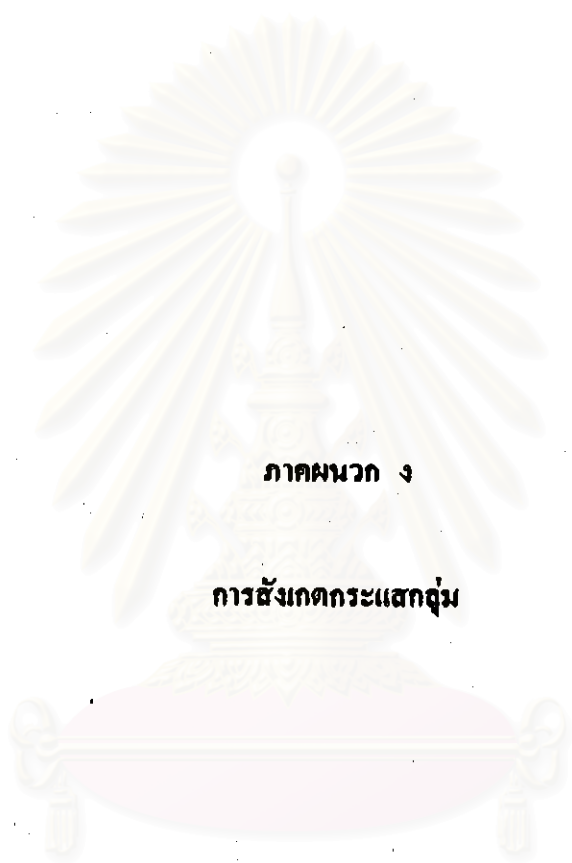
ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	ค่า r
23	ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	.54**
24	กังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น	.75**
25	พยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	.52**
26	จัดการให้มีการแก้ปัญหาาร่วมกัน หรือ เรียกร้องให้ร่วมมือกันแก้ปัญหา	.58**
27	หวังว่าปัญหาคงคลี่คลายไปได้เอง	.41**
28	กล่าวโทษตัวเอง	.63**
29	พิจารณาดูว่าฉันกำลังทำอะไร และทำไมจึงทำ	.40**
30	พยายามทำงานให้สำเร็จ	.55**
31	พยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	.36**
32	สวมคมนตรีขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองฉัน	.46**
33	ปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างฉันกับผู้อื่น	.46**
34	คิดว่าฉันเป็นต้นเหตุก่อความเดือดร้อนให้ตัวเอง	.59**
35	ปรึกษาหารือกับกลุ่มเพื่อหาทางแก้ปัญหา	.62**
36	คิดหวังว่าทุกอย่างจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี	.43**
37	ตำหนิตัวเอง	.61**
38	ปิดบังความรู้สึกของฉัน	.64**
39	ตัดปัญหาออกไปจากใจฉัน	.43**
40	พูดคุยปัญหากับคนอื่น เพื่อช่วยหาทางแก้ ปัญหาให้ฉัน	.69**
41	พยายามมุ่งความสนใจไปที่งานที่ทำ	.48**
42	ให้ผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ช่วยเหลือ	.69**
43	มีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นอยู่	.57**
44	รู้สึกปวดศีรษะหรือปวดท้อง	.40*
45	กังวลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับฉัน	.64**
46	หันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหา	.39**

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	วิธีการเผชิญปัญหา	ค่า t
47	คิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดี	.59**
48	คิดว่าตัวเองเป็นคนผิด	.39**
49	ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือ เพื่อน	.49**
50	บอกเล่าปัญหาให้ผู้ที่มีความรู้เรื่องนั้นๆ ฟัง	.69**
51	กังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต	.49**
52	แบ่งเวลาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อ คลายเครียด	.44**
53	กิน ดื่ม หรือนอนในปริมาณที่มากขึ้น หรือ น้อยลง	.45**
54	ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น	.48**
55	ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนชาย/หญิงมากขึ้น	.36**
56	คิดหาวิธีต่าง ๆ เพื่อจัดการกับปัญหา	.43**
57	หาวิธีใดวิธีหนึ่งให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย ดื่มเบียร์ หรือใช้ยา	.45**
58	เดินตามห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ	.36**

* P < .05 ** P < .01

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

การสังเกตกระแสดงุ่น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การสังเกตกระแสดังกล่าว

จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งหมด 12 ครั้ง ตามโปรแกรมการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตกระแสดังกล่าวซึ่งมีการพัฒนาตาม ขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแนะนำตัวต่อกัน โดยการบอกชื่อ สกุล ชื่อเล่น หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงลักษณะและวัตถุประสงค์ของกลุ่มการ ปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจถึงความต้องการของ ตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ไปในทางที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ มีการ พิจารณาสິงต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยมีระยะเวลาใน การประชุมกลุ่ม 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งครั้งละประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง โดยใช้ห้องสมุด ของโรงเรียนเป็นที่ประชุมกลุ่มจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักกัน สร้างความ สนิทสนมคุ้นเคยต่อกันมากยิ่งขึ้นโดยใช้กิจกรรม “มารู้จักกันเถอะ” ซึ่งจะให้สมาชิกจับคู่กัน (ใช้วิธี นับ 1 - 5 เนื่องจากผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่า สมาชิกที่รู้จักสนิทสนมกันมาก่อนจะนั่งติดกัน) แล้วให้ สมาชิกแต่ละคู่ทำความรู้จักกัน โดยการพูดคุยซักถามเรื่องราวต่าง ๆ ของกันและกันที่ตนเองอยาก รู้จัก หลังจากนั้นก็ให้แต่ละคนแนะนำคู่ของตน และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ซักถามเพิ่ม เต็ม ซึ่งพบว่าเรื่องราวที่สมาชิกพูดคุยทำความรู้จักกันส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของครอบครัว นิสัยของ แต่ละคน และปัญหาการคบเพื่อนของสมาชิกบางคน จากการสังเกตพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่จะให้ความ สนใจเอาใจใส่ฟังการบอกเล่าของเพื่อน มีการพูดคุยกันในกลุ่มย่อยบ้าง มีการหยอกล้อ ตาม โอกาสที่มี และมักจะบอกเล่าเพิ่มเติมกันในส่วนที่เป็นนิสสัยที่ไม่ดีของเพื่อน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นยังคงมีลักษณะที่เป็นสัมพันธภาพทางสังคมทั่ว ๆ ไป

ครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มได้พัฒนาบรรยากาศของความเข้าใจกันและความรู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้า ของกลุ่มมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกต่อการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้วพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกทางด้านบวกต่อการเข้ากลุ่ม เช่น “ก็ดีนะ มีโอกาสได้รู้ปัญหาของ

เพื่อน” หรือ “ได้รู้จักเพื่อน รู้จักนิสัยเพื่อนมากขึ้น ทำให้สนิทกับเพื่อน” หรือ “ได้รู้จักนิสัยเพื่อนที่อยู่คนละกลุ่มกับเรา แล้วทำให้เรามาสนิทกันได้” เป็นต้น หลังจากนั้นสมาชิกก็ได้แนะนำคู่ของตนต่อจากคราวที่แล้ว ในระหว่างดำเนินกลุ่มสมาชิกเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น กล่าวบอกเล่าความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงดังเช่น “หนูโมโหเพื่อนค่ะ หนูทำอะไรไม่ได้ หนูก็ทำอะไรบ้า ๆ ไปเลยค่ะ” หรือ “หน่องเขาจะอยู่ของเขาเฉิบ ๆ บางทีมาโรงเรียนเหมือนกับเขาไม่ได้มา ไม่ได้ยินเสียงเขาเลย เขาจะอ่านแต่นิยายเรียนมาด้วยกัน 2 ปี เพิ่งรู้จักชื่อจริงตอนเขาเข้ากลุ่มค่ะ” หรือ “หน่องก็อยากคุยแต่ไม่รู้จะคุยอะไร เวลาเพื่อนพูดมาหน่องไม่รู้ตามเขาไม่ทัน”

จากการสังเกตกลุ่มพบว่าสมาชิกจะสนใจเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า มีความรู้สึกเป็นกันเอง กล่าวเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจที่สมาชิกมีต่อกันมากขึ้น

ครั้งที่ 3

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาตนเองในเรื่องของการให้ความรักและการได้รับความรักจากเพื่อน เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองจากกิจกรรมที่ใช้ประโยค ว่า

“สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเมื่อได้จากเพื่อน คือ

“สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเมื่อให้เพื่อน คือ

แล้วให้สมาชิกได้บอกเล่าสิ่งเหล่านี้ต่อกัน ในระหว่างดำเนินกลุ่มพบว่าสมาชิกแต่ละคนมีการรับรู้ความรู้สึกที่ทำให้เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น จากการได้ฟังสิ่งที่เพื่อนบอกกล่าวชื่นชมตนเองและจากการที่ได้ทบทวนการกระทำที่ตนเองมีให้เพื่อนทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นได้อย่างชัดเจนขึ้น ดังเช่น “หนูอยากบอกหน่องค่ะ หน่องเขาเป็นคนดีมาก เขาจะเป็นคนคอยช่วยให้เพื่อนดีกัน และเขาจะเข้าใจเพื่อนในกลุ่มทุกคน” หรือ “มลเขาจะใส่ใจเพื่อน เวลาเพื่อนไม่สบายเขาจะคอยดูแล” หรือ “หนูภูมิใจที่หนูช่วยเหลือด้วย ตอนนั้นด้วยเขามีเมนต์ แล้วเขาอย่าไม่กล้าไปซื้อผ้าอนามัยที่ห้องพยาบาลหนูก็ไปซื้อให้เขาค่ะ” เมื่อสมาชิกมีโอกาสได้รับความรักและให้ความรักแก่เพื่อน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาคนไปสู่ความสำเร็จ

ครั้งที่ 4

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตน เพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง โดยการทำกิจกรรม

จากบทความ “แห่งความสำเร็จของ รศ.ดร.โสริช โทธิแก้ว สมาชิกจะได้ทบทวนประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตนเอง และได้บอกเล่าเรื่องราวของความสำเร็จเหล่านั้น ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความสามารถของตน มองเห็นคุณค่าในความสำเร็จของตนเอง จากการสังเกตกลุ่มสมาชิกส่วนใหญ่สามารถมองเห็นคุณค่าของตนด้วยการบอกเล่าประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตนได้อย่างภาคภูมิใจ แต่จะมีสมาชิกเพียง 2, 3 คน ที่บอกว่าคิดไม่ออก ไม่เห็นมีอะไรเลย เพื่อน ๆ ในกลุ่มก็จะช่วยกันนึกและแนะนำให้สมาชิกที่มองไม่เห็นความสามารถของตนได้บอกเล่าในสิ่งที่เพื่อน ๆ เคยเห็นความสามารถที่สมาชิกเหล่านี้ทำได้สำเร็จ ทำให้สมาชิกเหล่านี้สามารถบอกเล่าประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตนเองได้ เมื่อสมาชิกทุกคนมีโอกาสทบทวนประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตน ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความสามารถของตนอย่างชัดเจนมองเห็นคุณค่าของตนและผู้อื่น ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จได้มากขึ้น ดังเช่น “ทำให้มั่นใจขึ้นว่า ถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรแล้วเรารับผิดชอบเราก็ทำได้” หรือ “หนูภูมิใจ ต่อไปก็อยากจะทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเองและอยากให้แม่ภูมิใจกับหนูค่ะ” หรือ “ทำให้หนูทราบว่า ถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรจริง ๆ แล้ว เราก็ทำได้เสมอ” เป็นต้น

ครั้งที่ 5

หลังจากที่สมาชิกได้พัฒนาสัมพันธภาพจนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม บรรยากาศกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นมิตรมีความอบอุ่นและจริงใจ จนทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าเผชิญกับความจริงมากขึ้นพร้อมทั้งมีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในระหว่างดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเองในปัจจุบัน และให้สมาชิกบอกเล่าความต้องการหรือเป้าหมายของคนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาความต้องการหรือเป้าหมายของคนโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นไปได้จริงในการตอบสนองอันเป็นการช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักในความต้องการของตนอย่างชัดเจน ดังเช่น

- แดน : หนูอยากให้คะแนนเฉลี่ยออกมาดีค่ะ ไม่อยากให้ต่ำกว่าเกณฑ์
- ผู้นำกลุ่ม : ที่แดนบอกว่าไม่อยากให้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์หมายถึงเกณฑ์เท่าไรคะ
- แดน : รวมทั้งหมดประมาณ 2.5 ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนี้ แดน ได้เกรดเฉลี่ยเท่าไรคะ
- แดน : ประมาณ 1.2 ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าถ้าหากแดนต้องการให้เกรดเฉลี่ยของแดนไม่ต่ำกว่า 2.5
แดนก็คงจะต้องได้เกรดเฉลี่ยในแต่ละวิชาไม่ต่ำกว่า 3 นะคะ

แดน : ค่ะ แต่หนูว่ามันคงจะยาก

ผู้นำกลุ่ม : แดนบอกว่ายาก เพราะอะไรคะ

แดน : มันต้องทำให้ได้ 3 ทุกวิชา มันคงเป็นไปได้ บางวิชาหนูก็ยังเรียนไม่รู้
เรื่องเลย โดยเฉพาะเลขกับอังกฤษ

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าแดนรู้สึกว่ามันเป็นเป้าหมายที่สูงเกินไปนะคะ ตรงนี้ครูอยาก
ให้แดนทบทวนความต้องการที่แดนสามารถทำได้จริง ๆ อีกครั้งนะคะว่า
แดนต้องการอะไร

แดน : ก็อยากเรียนให้ผ่านทุกวิชา ไม่ติด 0 ในวิชาอังกฤษกับเลขค่ะ

การที่สมาชิกมีโอกาสได้ทบทวนหรือสำรวจความต้องการที่แท้จริงของตนเองอย่างชัดเจน
จะเป็นการช่วยทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ในความต้องการของตนเอง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่จะ
ทำให้สมาชิกเกิดการรับรู้พฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของตนในปัจจุบันได้ชัดเจนขึ้นว่าพฤติกรรม
เหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ และสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้หรือไม่

ครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7

เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้รับรู้ความต้องการที่ตนเองสามารถตอบสนองได้ตามความเป็น
จริงอย่างชัดเจนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตน โดยการชวนให้
สมาชิกพิจารณาเหตุการณ์หรือสิ่งที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถไปสู่เป้า
หมายหรือความต้องการของตนได้ และทำให้สมาชิกรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ แล้วให้สมาชิกได้
บอกเล่าถึงเรื่องราวที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น ดังเช่น

แดน : เวลาหนูเรียนไม่เข้าใจ หนูไม่กล้าถามอาจารย์ กลัวอาจารย์เขาจะว่าหนูไม่
สนใจ

ผู้นำกลุ่ม : สิ่งที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการที่จะทำให้แดนสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์
คือ แดนเรียนไม่เข้าใจ และไม่กล้าถามอาจารย์นะคะ

แดน : ค่ะ หนูกลัวอาจารย์เขาจะว่า หนูเคยเห็นเพื่อนถามอาจารย์ แล้วโดน
อาจารย์ว่าเรื่องของเธอ เธอไม่สนใจเอง

มล : ใช่ อาจารย์เขามักจะว่าคนที่ไม่สนใจเรียนอย่างนี้

ก๊วง : ที่อาจารย์เขาพูดอย่างนี้ เพราะเวลาอาจารย์สอน พวกเราคุยกัน มันก็
อาจจะทำให้อาจารย์ เขารู้สึกได้ว่าเขาเป็นตัวตลกหรือ ใจ ไม่มีใคร

ฟังเขา

- หน่อง : จริง ๆ แล้วอาจารย์เขาก็จะบอกถ้าถามเขา แต่เขาก็จะดูด้วยว่าเราสนใจเรียนหรือเปล่า ใครที่สนใจเรียนถามอะไร อาจารย์เขาก็จะบอก แต่ถ้าใครไม่สนใจเรียน พอถามเขาเขาก็จะว่าเรื่องของเธอ
- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าอาจารย์เขาจะแสดงออกกับแต่ละคนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจเรียน หรือการกระทำที่คนนั้นปฏิบัติต่ออาจารย์นะค่ะ
- แตน : ค่ะ หนูก็อาจจะทำให้อาจารย์รู้สึกไม่ดี หนูไม่ค่อยตั้งใจเรียน พอเรียนไม่เข้าใจ หนูก็เลยไม่กล้าถาม

หรือ

- ปลา : หนูไม่สบายใจที่พ่อแม่ชอบทะเลาะกันบางทีเขาก็ทุบตีกัน
- มล : หนูก็เหมือนกัน ชอบคิดมากเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน บางทีแม่ก็ถืออ้อได้ จะพินพ้อคดีที่ญาติ ๆ พวกอา ๆ ที่บ้านช่วยกันห้าม
- ผู้นำกลุ่ม : ปลาและมลไม่สบายใจ ที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกันนะค่ะ
- ปลา : ค่ะ เวลามาเรียนก็จะคิดว่า พ่อแม่จะทะเลาะกันอีกหรือเปล่า
- ผู้นำกลุ่ม : ปลากังวลเรื่องพ่อ แม่ทะเลาะกัน กลัวว่าพ่อแม่จะทะเลาะกันอีก ในเวลาที่ปลามาเรียนนะค่ะ
- ปลา : ค่ะ แต่ถ้าปลาอยู่กับเพื่อนก็จะยิ้มแย้มไว้ก่อน แต่พอยู่คนเดียวก็จะเหงา ๆ
- มล : หนูก็เหมือนปลาค่ะ เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ ก็จะคุยสนุกสนาน แต่พอยู่คนเดียว นั่งเรียนอยู่ แคนก็จ้องครู แต่ใจก็จะคิดถึงเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน
- เอ้ : หนูก็เป็นเหมือนกัน แบบแคนจ้องไปที่กระดาน แต่ใจชอบคิดเรื่องที่มีมันไม่ดี
- ผู้นำกลุ่ม : เอ้พอบอกครูได้มีค่ะ ว่าเรื่องอะไร
- เอ้ : ก็เรื่องพ่อ เรื่องผลสอบที่โกหกพ่อค่ะ กังวลกลัวพ่อจะรู้ ถ้าพ่อรู้ก็กลัว พ่อจะไม่รัก ไม่สนใจเอ้ออีก

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาเรื่องราวที่ตนไม่สบายใจที่เป็นปัญหาและอุปสรรคอันทำให้ตนไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนได้ทำให้สมาชิกเริ่มรับรู้พฤติกรรมกรมการเผชิญปัญหาที่ตนใช้จัดการกับเหตุการณ์นั้น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สมาชิกตระหนักรู้พฤติกรรมที่ตนเองกระทำในปัจจุบันอย่างชัดเจนขึ้น ดังเช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ถึงตรงนี้ ปลา มล เอ ก็รับรู้แหละค่ะว่า ในเวลาเรียนพวกเรามากจะไม่มีความตั้งใจที่จะเรียน มักนั่งเหม่อลอย คิดกังวลในเรื่องที่พ่อแม่ทะเลาะกันบ้าง หรือกังวลในเรื่องที่โกหกพ่อแม่บ้างนะคะ ครูไม่ทราบว่าพวกเราเป็นเช่นนี้บ่อยมั๊ยคะ
- ปลา : วันหนึ่งก็จะคิดประมาณ 2 - 3 ครั้งค่ะ
- มล : หนูจะประมาณ 3 - 4 ครั้ง
- เอ : หนูบ่อยมาก อย่างหนูนั่ง ๆ อยู่กับอาจารย์อย่างนี้ หนูก็จะคิดว่า ถ้าพ่อรู้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม : ในขณะนี้ ที่เออยู่ในกลุ่มกับครู เธอก็ยังคิดกังวลถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นถ้าหากพ่อรู้ ดูเหมือนว่าเธอก็จะไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มทั้งหมดนะคะ
- เอ : ค่ะหนูก็จะฟังบ้างไม่ฟังบ้าง มันก็เหมือนกับตอนเรียนค่ะ หนูก็จะเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ

หรือ

- ผู้นำกลุ่ม : แตนบอกว่าแดนเรียนคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ แตนไม่กล้าตามอาจารย์ ครูไม่ทราบว่าแดนได้จัดการกับปัญหาที่แดนเรียนไม่เข้าใจอย่างไรคะ
- แดน : พอเรียนไม่เข้าใจ หนูไม่รู้จะทำยังไง มันไม่รู้เรื่องหนูก็มักจะนั่งวาดรูปเล่น หรือไม่ก็เขียนโน้ตเล่นกับเพื่อนคะ

ครั้งที่ 8

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาปัจจุบันของคนที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการตอบสนองความต้องการของตนและขัดขวางการพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมและการเผชิญปัญหานั้น ๆ ของตนเองว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองหรือไม่ และพฤติกรรมเหล่านั้น ทำให้สมาชิกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองว่าเป็นสิ่งที่เขาควรจะต้องเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกจะเป็นคนตัดสินใจ ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังเช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้อย่างไร ๆ คน ก็รับรู้แหละค่ะว่าในเวลาเรียนพวกเรามากจะไม่ตั้งใจเรียน โดยเหม่อลอยคิดกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่พวกเราไม่สบายใจ หรือไม่ก็นั่งวาดรูปเล่น หรือคุยกับเพื่อนนะคะ การมีพฤติกรรมเช่นนี้บ่อย ๆ ในห้อง

- เรียนครูอยากให้เราพิจารณาดี ๆ นะคะว่ามันเป็นพฤติกรรมที่
เหมาะสมหรือเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมั๊ยคะ
- มล : มันก็เหมือนกับเราไม่รับผิดชอบค่ะ เพราะแทนที่เราจะตั้งใจเรียน ฟัง
อาจารย์สอนเรากลับเหม่อลอย หรือ บางทีก็คุยกับเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วการกระทำเช่นนี้มีผลกับมลงอย่างไรบ้างคะ
- มล : มันก็ทำให้สอบตก เรียนไม่เข้าใจ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง
- ปลา : ใช่ เวลาเรียนก็จะเบลอ ๆ พอได้สติก็เรียนไม่รู้เรื่องแล้ว ก็เลยทำให้สอบ
ตกทุกที พอสอบตก ก็โดนแม่ตำ ฟี้ก็ตำ
- เอ๋ : เอ๋ก็เหมือนกัน คิดมากเรียนไม่รู้เรื่อง พอผลสอบออกมา ก็ไม่กล้าบอก
ความจริงกับพ่อต้องโกหกพ่อค่ะ
- ไก่อ : หนูก็เป็น พอผลสอบออกมาเวลาใครถามก็ไม่กล้าบอกความจริง โดย
เฉพะกับญาติ ๆ ที่ได้ เขาถามสอบตกหรือเปล่านั้นก็จะบอกว่า ไม่ตกได้
เกรด 4 อะไอย่างนี้ค่ะ เพราะเขายิ่งถาม กลัวเขาจะเฆาะเขี่ย
- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าจากการไม่ตั้งใจเรียนของพวกเขา นอกจากจะทำให้ผลสอบ
ออกมาไม่ดีแล้ว มันยังทำให้บางคนต้องโกหกคนอื่น ๆ เรื่องผลสอบ
ของตัวเองด้วยนะคะเพราะรู้สึกอาย มันเหมือนกับเราไม่กล้ายอมรับ
ความจริงที่เกิดจากการกระทำของตัวเองนะคะ
- ไก่อ, เอ๋ : ค่ะ
- หรือที่สมาชิกบอกว่า
- แดน : เวลาสอบก็อยากจะได้คะแนนมาก ๆ ขอบหวังว่าจะคะแนนจะออกมาดี
แต่เวลาเรียนไม่ได้ตั้งใจเรียน ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ พอผลสอบออก
มา มันก็ไม่ได้อย่างที่หวังสักที
- หน่อง : ใช่ เวลาเรียนก็อยากได้คะแนนเยอะ ๆ แต่ไม่ค่อยอ่านหนังสือ ไม่สนใจ
เรียน พอสอบก็ทำไม่ได้อย่างที่หวัง
- ผู้นำกลุ่ม : พวกเราทุก ๆ คนก็รู้แล้วนะคะว่า พวกเราไม่ประสบความสำเร็จเป็น
เพราะว่า พวกเราขาดความรับผิดชอบ ต่อการเรียนของตนเอง โดยมักจะ
ไม่ตั้งใจเรียน อย่างเช่น เหม่อลอย คิดกังวลเรื่องต่าง ๆ หรือ นั่งวาดรูป
เล่น หรือคุยกับเพื่อนบ้าง ถึงตรงนี้ พวกเราคิดอย่างไร กับการกระทำเช่น
นี้ ของตัวเองค่ะ
- แดน : หนูคิดว่าเราต้องปรับปรุงตัวเองค่ะ ควรจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นค่ะ

ไก : หนูก็จะตั้งใจเรียน เวลาสอบจะได้คะแนนดี ๆ เกรดออกมาจะได้ไม่ต้องโกหกคนอื่นอีก

หน่อง : ก็อยากปรับปรุงตัวเองค่ะ แต่มันยากค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : อะไรทำให้หน่องคิดว่าการปรับปรุงตัวเองเป็นสิ่งที่ยากค่ะ

หน่อง : มันก็คิดจะปรับปรุง จะตั้งใจเรียนหลายครั้งแล้วแต่มันทำไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม : หน่องบอกทำไม่ได้นะคะ หน่องพอจะบอกครูได้มั๊ยค่ะว่าเพราะอะไร

หน่อง : มันควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ อย่างพออ่านหนังสือ ก็จะง่วงนอน หรือไม่ก็รู้สึกร้อนอ่านไม่ได้ มันเหมือนกับว่าต้องมีเหตุผลทำให้เราทำไม่ได้

กุง : หน่องก็ลองตั้งใจทำดูใหม่สิ คราวนี้หน่องอาจจะทำได้ก็ได้อีก

ด้อย : ใช่ ถ้าหน่องตั้งใจทำจริง ๆ หน่องก็คงจะทำได้

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนกุงกับด้อยเชื่อว่า ถ้าหน่องตั้งใจทำจริง ๆ หน่องก็สามารถจะทำได้นะคะ หน่องฟังที่กุงกับด้อยบอกตรงนี้ หน่องคิดอย่างไรค่ะ

หน่อง : หน่องจะพยายามค่ะ จะตั้งใจเรียน และจะอ่านหนังสือค่ะ

จะเห็นได้ว่าเมื่อสมาชิกได้ทบทวนพิจารณาพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักได้ว่า พฤติกรรมนั้น ๆ ของคนเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ หรือเป็นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ทำให้สมาชิกได้มองเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมนั้นอย่างชัดเจน จนเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ด้วยการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

และครั้งที่ ๑

เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมตนเอง และตัดสินใจยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้สรุปพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม หรือขาดความรับผิดชอบต่อครั้งที่แล้ว ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม หรือขาดความรับผิดชอบต่อในเรื่องการเรียน คือ การไม่ตั้งใจเรียน ไม่สนใจเรียน เช่น การคิดกังวลเรื่องที่พ่อแม่ทะเลาะกันในเวลาเรียนหรือการไม่กล้าถามอาจารย์เวลาเรียนไม่เข้าใจ หรือไม่สนใจฟังเวลาอาจารย์สอน เป็นต้น จากนั้นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาวิธีการเผชิญปัญหาที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบต่อตน โดยการร่วมกันวางแผน กำหนดทางเลือก เพื่อหาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ ซึ่งเป็นแผนการที่สามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาและระบุพฤติกรรมที่สมาชิกสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ภายใน 1 สัปดาห์ ดังเช่น

- แดน : หนูตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์
- ผู้นำกลุ่ม : แดนบอกว่าตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์นะคะ แดนพอจะบอกครูได้มั๊ยคะว่าแดนจะทำอย่างไรบ้าง
- แดน : ก็จะไม่เล่น ไม่คุยกับเพื่อน จะฟังอาจารย์สอนเวลาไม่เข้าใจ ก็จะถามอาจารย์เลย จะไม่เก็บเอาไว้แบบเมื่อก่อนที่เก็บเอาไว้ ทำให้มีปัญหาเวลาสอบ
- ไก่อ : แล้วถ้าเพื่อนชวนคุยหรือเล่นล่ะ
- แดน : เราก็คงบอกเขาว่า เกี่ยวค้อยคุยหรือเล่น ตอนนี่ขอเรียนก่อน
- ผู้นำกลุ่ม : แดนจะปฏิบัติตามแผนนี้เมื่อไหร่คะ
- แดน : ตั้งแต่พรุ่งนี้ค่ะ

หรือ

- หน่อง : หนูจะพยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้นค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องบอกว่าจะอ่านหนังสือให้มากขึ้นนะคะ ไม่ทราบว่าหน่องจะอ่านวิชาอะไรคะ
- หน่อง : วิชาสุขศึกษาค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องอ่านในเวลาไหนคะ
- หน่อง : อ่านที่โรงเรียนในคาบว่างวันอังคารค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : คาบว่างนี้หน่องมีเวลาอ่านเท่าไร แล้วหน่องคิดว่าหน่องสามารถอ่านได้สักกี่บทคะ
- หน่อง : คาบว่าง 2 คาบก็ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งคะ หนูคิดว่าน่าจะอ่านได้สัก 1-2 บท ค่ะ แต่ก็ไม่แน่ใจคะอาจารย์
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องบอกว่าไม่แน่ใจหน่องหมายถึงอะไรคะ
- หน่อง : ก็มันอาจจะวอกแวกบ้าง เวลาที่เพื่อนเล่นกัน หรือมาชวนคุย
- ไก่อ : หน่องก็บอกเพื่อนไปสิว่า อย่ามาขู่จะอ่านหนังสือ เพราะจะสอบแล้ว
- ก๊วง : ถ้าบอกอย่างนั้นเพื่อนอาจจะโมโหก็ได้ หน่องอาจจะพูดตอบเพื่อนไปบ้าง และขอเขาว่าจะอ่านหนังสือ
- ด้อย : เราว่าหน่องไปอ่านหนังสือที่อื่นดีกว่า ไปอ่านห้องสมุดก็ได้เงียบดี
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ก็ช่วยกันหาวิธีที่จะช่วยให้หน่องสามารถอ่านหนังสือได้มากขึ้นนะคะ หน่องฟังแล้วคิดอย่างไรคะ
- หน่อง : ก็ดีค่ะ หนูจะลองทำค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : หน่องจะทำอย่างไรคะ

หน่อง : ก็จะไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดค่ะ จะพยายามอ่านให้อ่าน 1 บทค่ะ

จากการที่สมาชิกได้พิจารณาเป้าหมาย หรือความต้องการทางด้านการเรียนของตนและพิจารณาพฤติกรรมของตนในปัจจุบันทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน โดยเลือกพฤติกรรมที่ตนสามารถกระทำไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการได้ และกำหนดแผนการที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นแผนการที่สมาชิกสามารถปฏิบัติได้จริง ๆ มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเหมือนเมื่อก่อน ซึ่งเป็นการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมากขึ้น หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เขียนสัญญาเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำหรือปฏิบัติตามที่ได้วางแผนไว้ พร้อมทั้งได้บอกกล่าวสัญญาเหล่านั้นกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการที่จะปฏิบัติตามที่ได้สัญญาเอาไว้ และทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะมีเพื่อนคอยเป็นกำลังใจ และห่วงใยอย่างแท้จริง ดังเช่น “เมื่อสัญญาแล้ว หนูจะต้องทำตามที่ได้สัญญาเอาไว้ให้ได้ค่ะ” หรือ “หนูจะพยายามทำในสิ่งที่หนูได้สัญญาไว้ให้ดีที่สุด” หรือ “หนูจะปรับปรุงตัวเองทำตามที่ได้สัญญาไว้ค่ะ” เป็นต้น การดำเนินกลุ่มในช่วงนี้พบว่า การผูกมัดตนเองด้านการเขียนสัญญา และประกาศสัญญาของตน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนตามที่ได้สัญญาไว้ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมการมีวินัย และความรับผิดชอบต่อตนเองของสมาชิกมากขึ้น รวมทั้งทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหามากขึ้น

ครั้งที่ 10

หลังจากที่สมาชิกได้นำแผนการที่ตั้งใจไว้ไปปฏิบัติแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนและบอกเล่าผลการปฏิบัติตามแผนดังกล่าวของตน พบว่า มีทั้งสมาชิกที่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ได้และไม่สามารถที่จะปฏิบัติตามที่ตั้งใจไว้ได้ ในกรณีที่สมาชิกสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มจะแสดงความยินดีกับสมาชิก และให้กำลังใจแก่สมาชิกในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปที่จะนำสมาชิกไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้วยการส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง ภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ ดังเช่น

มล : อาจารย์เดี๋ยวนี้หนูจะกลับไปทำการบ้านเลข และทบทวนสิ่งที่อาจารย์สอนทุกวันเลยคะ

- ผู้นำกลุ่ม : มลสามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ระยะ มลลองพิจารณาคุณะคะว่า
อะไรทำให้มลสามารถทำได้ตามที่มลสัญญาคะ
- มล : ก็ความตั้งใจคะ แล้วหนูก็นึกถึงสัญญาที่หนูได้บอกกับอาจารย์กับ
เพื่อน ๆ คะ หนูก็พยายามทำ แล้วมันก็ทำได้
- ผู้นำกลุ่ม : เมื่อมลสามารถทำได้ อย่างที่สัญญาไว้ มลรู้สึกอย่างไรบ้างคะ
- มล : ภูมิใจคะ มันทำให้หนูเรียนได้เข้าใจขึ้น เหมือนเมื่อก่อนที่หนูเคยทำแบบ
นี้เหมือนกัน แล้วพ่อก็ชมหนูว่าขยันขึ้นคะ
- ผู้นำกลุ่ม : ครูคิดด้วยนะคะที่มลรู้สึกภูมิใจในตนเอง ครูอยากให้มลเก็บความรู้สึก
ดี ๆ กับตัวเองตรงนี้เอาไว้ระยะ เพื่อเป็นกำลังใจให้มลทำสิ่งที่ดี ๆ ให้
กับตนเองได้สำเร็จต่อไปอีกนะคะ

และสำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนวางไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อ
แก้ตัว หรือเหตุผลในความล้มเหลว และไม่ตำหนิหรือลงโทษใด ๆ แต่จะแสดงความห่วงใย ให้
โอกาสสมาชิกทบทวนและปรับปรุงแผนการใหม่ ซึ่งช่วยให้เขาเห็นว่าเขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบ
ต่อการกระทำหรือสัญญาของตนเอง ดังเช่น

- หน่อง : อาจารย์หนูอ่านหนังสือไม่ได้ตามที่สัญญาไว้คะ หนูอ่านได้แค่ 3-4
หน้า แล้วหนูก็คุยกับเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องอ่านหนังสือที่ไหนคะ
- หน่อง : หนูอ่านที่โต๊ะหนูคะ เพราะตอนแรกก็ไม่มีใครอยู่ในห้อง เพื่อน ๆ เขา
ออกไปเล่น ไปกินขนมกันหมด แต่พอสักพักเพื่อนหนูก็เข้ามา
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนเข้ามาแล้วหน่องทำอะไร
- หน่อง : ตอนแรกก็ไม่สนใจ แต่พอเขาคุยกันเรื่องละคร หนูก็อดไม่ได้ ก็เลยคุย
กับเขาด้วย
- ด้อย : ก็บอกหน่องแล้วว่า หน่องน่าจะ ไปอ่านที่ห้องสมุด อ่านในห้องมันอ่าน
ไม่ได้หรอก ยังไง ๆ ก็ต้องมีเพื่อนรบกวน
- ก๊วง : ใช่ ถ้าอ่านในห้อง ก็มักจะถูกเพื่อน ๆ แชวด้วยว่า เป็นเด็กดีศรีอัสรา
มันทำให้เราไม่มีสมาธิที่จะอ่านได้หรอก
- หน่อง : อาจารย์ต่อไปหนูจะ ไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดคะ
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องยังคงตั้งใจจะอ่านหนังสือต่อไปนะคะ แต่จะไปอ่านที่ห้องสมุด
แทนการอ่านในห้องนะคะ หน่องจะเริ่มทำเมื่อไหร่คะ
- หน่อง : วันอังคารหน้าคะ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

- ปลา : ที่หนูตั้งใจจะทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษส่งอาจารย์ทุกครั้ง บางทีหนูก็ไม่ได้ทำ
- ผู้นำกลุ่ม : ปลาบอกว่า บางทีปลาก็ไม่ได้ทำการบ้านนะค่ะ
- ปลา : คือถ้าหนูเข้าใจ หนูทำได้ หนูก็ทำค่ะแต่บางทีหนูไม่เข้าใจ หนูทำไม่ได้ หนูก็เลยไม่ทำ
- ผู้นำกลุ่ม : ปลาบอกว่าปลาไม่เข้าใจ ปลาก็เลยไม่ทำนะค่ะ ครูไม่ทราบ ปลาได้พยายามที่จะทำมันบ้างหรือมี๊ยะค่ะ
- ปลา : ก็ไม่ค่อยได้พยายามค่ะ หนูอยากดูทีวี ถ้าเห็นการบ้านแล้วไม่เข้าใจ หนูก็ไม่ทำ ไปดูทีวีเลยค่ะ
- มล : ปลาน่าจะลองทำดูก่อนนะ ปลาอาจจะลองดูแบบฝึกหัดที่อาจารย์สอนในห้องมันจะคล้าย ๆ กัน
- ด้อย : เออใช่ เวลาที่เราไม่เข้าใจ เราก็ลองดูแบบฝึกหัดที่อาจารย์สอนในห้อง มันก็พอจะเข้าใจได้บ้าง ปลาน่าจะลองดู
- ผู้นำกลุ่ม : ปลา ฟังที่มลและด้อยแนะนำวิธีการที่จะช่วยให้ปลาทำการบ้านได้ ปลา คิดยังไงค่ะ
- ปลา : ก็คิดว่าหนูจะลองทำดู
- ผู้นำกลุ่ม : ที่ปลานอกครูตอนต้นว่า ปลาไม่ได้พยายามทำเพราะปลาอยากดูทีวี ปลา เริ่มทำการบ้านในช่วงไหนค่ะ
- ปลา : ก็ช่วงใกล้ ๆ ละคร ประมาณ 2 ทุ่มกว่า ๆ ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วช่วงก่อน 2 ทุ่ม ปลาทำอะไรบ้างค่ะ
- ปลา : ก็ช่วยแม่ทำงาน แล้วบางทีก็ล้างจานบ้างค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ปลาช่วยงานแม่เสร็จกี่โมงค่ะ
- ปลา : ก็ประมาณ 6 โมงกว่า ๆ เกือบทุ่มนึงค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วหลังจากนั้นปลาทำอะไรค่ะ
- ปลา : ก็เล่นกับหมา หรือ ไม่ก็อ่านหนังสือการ์ตูน หรือฟังเพลงบ้างค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าหากปลาจะเริ่มทำการบ้าน หลังจากช่วยงานแม่เสร็จ มันจะเป็นไปได้มี๊ยะค่ะ
- ปลา : ก็น่าจะ ได้ หนูจะพยายามค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ปลาจะเริ่มทำเมื่อไรคะ

ปลา : ก็ตั้งแต่วันนี้เลยคะ

เมื่อสมาชิกได้ตรวจสอบการปฏิบัติงานของตน สมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผนที่วางไว้ครั้งนี้ ก็จะปรับปรุงแผนการของตนใหม่ แล้วต้องนำผลปฏิบัติมาบอกเล่าให้กลุ่มทราบอีกครั้ง เป็นการติดตามผลการปฏิบัติ หลังจากที่ได้ปรับปรุงแผนการแล้ว ส่วนสมาชิกที่สามารถปฏิบัติตามได้ตามแผน ได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จจากการเผชิญปัญหาที่เป็นไปได้ตามประสบการณ์จริง ๆ ก็จะพิจารณาแนวทางในการวางแผนเพิ่มเติมที่ทำให้สำเร็จต่อไป ผู้นำกลุ่มจะให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนเดิมและแผนใหม่ที่เพิ่มเติมขึ้นมา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สมาชิกสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และนำไปสู่ความสำเร็จ

ครั้งที่ 11

เป็นการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ หลังจากที่มีการปรับปรุงแผนการใหม่แล้ว ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกบอกเล่า ถึงผลการปฏิบัติตามแผนการที่สมาชิกตั้งใจไว้ ดังเช่น

หน่อง : หนูได้อ่านหนังสือตามที่สัญญาไว้คะ

ผู้นำกลุ่ม : หน่องสามารถอ่านหนังสือได้ดังที่หน่องตั้งใจไว้คะ เมื่อทำได้เช่นนี้ หน่องรู้สึกอย่างไรคะ

หน่อง : ก็ดีใจคะ หน่องยังเสียดายตอนสอบที่หน่องไม่ได้อ่านหนังสือ ปรากฏว่าข้อสอบอยู่ในหนังสือทั้งนั้น ถ้าอ่านตอนนั้นก็คงจะทำได้

ผู้นำกลุ่ม : หน่องดีใจที่หน่องสามารถทำได้ แต่ก็รู้สึกเสียดายที่รู้ว่าการเริ่มต้นอ่านหนังสือของหน่องมันช้าไปนะคะ

หน่อง : คะ ต่อไปหน่องจะพยายามอ่านหนังสือ จะควบคุมตัวเองให้ได้คะ

ผู้นำกลุ่ม : ครุดีใจนะคะที่หน่องมีความตั้งใจที่จะอ่านหนังสือต่อไป ครุเชื่อว่าเมื่อหน่องตั้งใจจริงหน่องก็จะทำมันได้สำเร็จ ดังที่หน่องทำได้สำเร็จแล้วในตอนนี้นะคะ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

ปลา : ปลาทำการบ้าน ภาษาอังกฤษส่งอาจารย์ อย่างที่ตั้งใจไว้ได้แล้วคะ

ผู้นำกลุ่ม : ปลาลองพิจารณาคุณะคะว่า อะไรทำให้ปลาสามารถทำได้อย่างที่ปลาตั้งใจคะ

- ปลา : คงเป็นความพยายามค่ะ หนูก็ลองทบทวนแบบฝึกหัดที่อาจารย์สอนในห้อง แล้วพยายามทำไป มันก็ทำได้
- ผู้นำกลุ่ม : ปลามีความตั้งใจ และมีความพยายามที่จะทำการบ้านนะคะ มันก็เลยทำให้ปลาสามารถทำการบ้านได้สำเร็จ
- ปลา : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เมื่อปลาทำได้สำเร็จ ปลารู้สึกอย่างไร
- ปลา : ก็ภูมิใจค่ะ ที่ตนเองทำได้ เมื่อก่อนก็ไม่เคยคิดอย่างนี้ ชอบคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ก็จะไม่พยายามทำ

ก่อนจบการประชุมครั้งที่ 11 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเห็นความสำคัญของการเผชิญกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาของตนได้อย่างถูกต้อง พร้อมกับให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการประชุมกลุ่มครั้งที่ 10 และครั้งที่ 11 พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่เกิดการเรียนรู้ในเรื่องของความรับผิดชอบต่อตนเอง และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น โดยเชื่อว่า เมื่อตั้งใจทำอะไรอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะสามารถทำได้สำเร็จ แต่ก็มีสมาชิกบางคนที่ไม่มั่นใจว่า หลังเลิกกลุ่มไปแล้วตนเองจะสามารถทำในสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ได้อีก ดังเช่น

- มล : อาจารย์หนูว่า หนูทำได้ก็ช่วงที่อาจารย์อยู่กับหนูเท่านั้นค่ะ พออาจารย์ไม่มาที่นี่แล้วหนูก็คงจะเหมือนเดิม
- หน่อง : ไซ้หนูก็คิดเหมือนมล
- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่า หน่องและมลกำลังคิดว่าที่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ก็เพราะครูนะคะ ตรงนี้ครูอยากให้ มล หน่องและพวกเราทุก ๆ คน ลองทบทวนดี ๆ อีกสักครั้งนะคะว่า การที่เราจะเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตามในตัวเรา มันอยู่ที่ตัวเรา หรือคนอื่นค่ะ
- ก๊วง : หนูว่าอยู่ที่ตัวเราเองค่ะ ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเราเอง คนอื่นก็จะมาทำให้เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ค่า
- ด้อย : หนูก็ว่าอยู่ที่ตัวเราเองมากกว่าค่ะ คนอื่นอาจจะมีส่วนช่วย แต่ที่สำคัญตัวเราต้องทำเองค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : มีใครคิดแตกต่างไปจากก๊วงและด้อยมั๊ยค่ะ
- กลุ่ม : ไม่มีค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้ก็เช่นกันนะคะ การที่พวกเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้นั้น มันอยู่ที่ตัวพวกเราเองเป็นสำคัญ ถ้าเมื่อไหร่เราดังใจจะทำอะไร และเรารับผิดชอบที่จะกระทำ เมื่อนั้นเราก็จะสามารถทำมันได้สำเร็จ อย่างที่เราทำได้

มาแล้ว ครงนี้ครูอาจจะเป็น ผู้ที่ช่วยดูแลหรือส่งเสริมให้พวกเราทำเท่านั้น แต่ผู้ที่กระทำจริง ๆ ผู้ที่ เปลี่ยนแปลงการกระทำของเราได้จริง ๆ ก็คือ ตัวเรานะคะ ถึงครงนี้ครูไม่ทราบว่า หน่องและมลคิดอย่างไรคะ

มล : หนูคิดว่าหนูจะพัฒนาตัวเองต่อไปคะ และหนูจะตั้งใจทำให้ได้คะ

หน่อง : หนูก็เหมือนกันคะ ต่อไปมันคงทำให้หนูมั่นใจมากขึ้น ว่าหนูสามารถทำได้ ถ้าหนูตั้งใจจริง ๆ

ผู้นำกลุ่ม : ครูดีใจด้วยนะค่ะ ที่หน่องกับมลคิดเช่นนี้ และครูก็อยากให้ทุก ๆ คนเชื่อมั่นในตัวเองนะค่ะว่า เมื่อไหร่ที่เราตั้งใจจะทำอะไรและเรา รับผิดชอบที่จะกระทำมันแล้ว เราย่อมที่จะประสบความสำเร็จในสิ่ง นั้น ๆ ได้ไม่ยาก ดังที่พวกเราทุกคนก็ได้รับมาแล้ว จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ครูก็อยากจะชวนให้พวกเราได้กระทำเช่นนี้ต่อไปนะค่ะ เพราะเรายังมี ความต้องการ มีเป้าหมายที่เราจะต้องไปให้ถึงนะค่ะ อย่างน้อย ๆ ตอนนี้ ก็คือ การเรียนให้จบ ม.3 และครูก็ขอเป็นกำลังใจให้พวกเราทุก ๆ คน ไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนะค่ะ

หลังจากที่สมาชิกทุกคนตระหนักว่า คนเท่านั้นที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำ ของตนเองได้จนเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจแก่ สมาชิกในการดำเนินการตามแผนที่ตั้งใจไว้ต่อไป

ครั้งที่ 12

การประชุมครั้งที่ 12 เป็นการสรุป และชุดการปรึกษา ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกตั้งแต่เข้ากลุ่มครั้งแรกจนกระทั่งถึงครั้งสุดท้ายว่า สมาชิกได้รับ ประสิทธิภาพจากกลุ่มอย่างไรบ้าง และเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างกับสมาชิก ตลอดการเข้า ประชุมกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง ซึ่งเป็นการประเมินสิ่งที่สมาชิกได้รับ ประสิทธิภาพจากกลุ่มทั้งหมด สมาชิกบอกว่า

อ : ได้เข้าใจเรื่องความพยายามที่ทำให้ประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ที่ เราตั้งใจจะทำ ทำให้เข้าใจปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของเราให้ดีขึ้น เช่น เวลาเรียนเราขุขโมม เล่นโมม แล้วเราควรจะปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างไร ถ้ามีโอกาสอยากเข้ากลุ่มนี้อีก

แตน : ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักแก้ปัญหาที่เราไม่สามารถแก้ไขได้

- มล : สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม คือ การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ และได้รู้ถึง
 ความรู้สึกของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และได้การพัฒนาตนเองโดยการเขียน
 สัญญา การเขียนสัญญาเป็นสิ่งที่ดีทำให้เรามีความรับผิดชอบกับการที่เรา
 สัญญาไว้
- ไก่อ : ได้เรียนรู้นิสัยของเพื่อน ๆ รู้ว่าเพื่อนต้องการอะไร และเพื่อนก็รู้ว่าเรา
 ต้องการอะไร เวลามีปัญหาอะไรก็สามารถปรึกษา อาจารย์หรือเพื่อน
 ทุกคนได้ ทำให้ผลการเรียนของเราดีขึ้น และรู้จักตัวเองมากขึ้น
- ด้อย : ได้รู้ถึงวิธีแก้ปัญหา รู้ว่าตัวเองคิดอะไร อยากทำอะไร แก้ปัญหาทาง
 ด้านการเรียน
- กุง : ได้ความรู้ความคิด การมีเหตุผล ผลการเรียนดีขึ้น รู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ
 รู้จักผิดถูก มีความรับผิดชอบ รู้จักนิสัยเพื่อน และวิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง
- ปลา : ได้เรียนรู้รับผิดชอบต่อการทำงาน
- หน่อง : ได้รู้ปัญหาของเพื่อนและของตัวเอง ที่บางที่เราไม่อาจพูดกับใครให้รับ
 ฟังได้ และรู้ว่าตัวเรามีข้อบกพร่องอย่างไร และได้ปรับปรุงตัวเองในด้าน
 ต่าง ๆ

จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิก บอกเล่าถึงความประทับใจที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกัน
 โดยการเขียนบอกเล่าความรู้สึกเหล่านั้นให้เพื่อนแต่ละคน แล้วให้สมาชิกได้มอบให้กับเพื่อนแต่ละ
 คน โดยบอกถึงความรู้สึกที่ตนได้เขียนไว้ในกระดาษกับเพื่อนแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกเกิดความ
 รู้สึกที่ดีต่อกัน และให้กำลังใจต่อกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดพลังใจที่เข้มแข็ง ที่จะเผชิญปัญหาภาย
 นอกกลุ่มต่อไป สุดท้ายผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวให้กำลังใจแก่สมาชิก ในการนำหลักการที่ได้เรียนรู้
 จากประสบการณ์กลุ่มไปพัฒนาตนเอง ให้ไปสู่จุดหมายที่วางไว้ ด้วยการมีพฤติกรรมการเผชิญ
 ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่รับผิดชอบ ถูกต้องและตรงตามสภาพความจริง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

แบบฝึกหัด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฝึกหัด ประสพการณ์ของการให้และรับความรักจากเพื่อน

สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข เมื่อได้รับจากเพื่อน คือ.....

สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข เมื่อให้กับเพื่อน คือ.....

วิธีการ

ให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวเป็นประสพการณ์ของการให้และรับความสุขจากเพื่อน แล้วบอกเล่าเรื่องราวเหล่านี้ต่อกลุ่ม

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้รับประสพการณ์ของการให้และรับความรัก
- เพื่อส่งเสริมการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ



สถาบันส่งเสริมบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฝึกหัด ประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากการกระทำของคุณ

ความสำเร็จ-ความหมาย

ความสำเร็จหมายถึงการที่เราตั้งใจทำสิ่งที่เราตั้งใจไว้
 อย่างอดทนต่อเนื่อง
 จนงานนั้นเสร็จลงไป
 ด้วยการทราบถึงผลแห่งงานนั้น
 ซึ่งเราอาจจะพบว่าเราทำได้
 หรือทำไม่ได้
 เมื่อเราตั้งใจวาดรูป
 แล้วทำงานมันเสร็จ
 นั่นคือความสำเร็จ
 เมื่อเรานัดเพื่อน
 แล้วเราก็ไปตามนัด
 นั่นคือความสำเร็จ
 เมื่อเราสัญญากับตนเอง
 จะทำความสะอาดห้อง
 แล้วลงมือทำ
 เราก็มีความสำเร็จ
 ความสำเร็จจึงเป็นของทุกคน
 ตามความตั้งใจของเขา
 พึงชื่นชมสรรเสริญความสำเร็จ
 ให้แก่ตนเอง
 ด้วยความตั้งใจของตนเอง

โสรัจ โทธิแก้ว

การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) เอ๋

ต้องการ (เป้าหมาย) อยากรให้ผลการเรียนดีขึ้น ได้เกรดเฉลี่ย 2 ขึ้นไป ไม่อยากโกหก
ผลการเรียนกับพ่ออีกต่อไป

จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)

- จะบอกพ่อให้รู้ผลการเรียนจริง ๆ
- จะอ่านหนังสือวิชาสุขศึกษาให้จบ 2 บท

สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 5 มกราคม 2541

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามถามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541

ลงชื่อ เอ๋

ผู้สัญญา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำสัญญากับตนเอง**ข้าพเจ้า (ชื่อ) ต้อย****ต้องการ (เป้าหมาย) อยากรอบ ม.ร ไม่อยากตกชั้นวิชา****จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)****- อ่านหนังสือวิชาрусศึกษาที่จะสอบ 2 บทให้จบ****สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 4 มกราคม 2541****ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541****ลงชื่อ ต้อย ผู้สัญญา**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) ปลา

ต้องการ (เป้าหมาย) อยากรีบจบ ม.3 ไม่อยากสอบตกสักวิชาเลย

จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)

ทำการบ้านวิชาเลขส่งอาจารย์ทุกครั้ง

สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 5 มกราคม 2541

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541

ลงชื่อ ปลา ผู้สัญญา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำสัญญากับตนเอง**ข้าพเจ้า (ชื่อ) มด****ต้องการ (เป้าหมาย) อยากรู้เกรดเฉลี่ยได้ 2****จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)
ทบทวนหนังสือ และทำการบ้านในวิชาภาษาอังกฤษ****สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 5 มกราคม 2541****ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541****ลงชื่อ มด ผู้สัญญา**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำสัญญากับตนเอง**ข้าพเจ้า (ชื่อ)****หน่อง****ต้องการ (เป้าหมาย)****อยากให้อ่าน ม.ร ไม่อยากสอบตกสักวิชา****จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)****จะตั้งใจอ่านหนังสือวิชาสุขศึกษาให้อ่าน 2 บท****สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 4 มกราคม 2541****ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541****ลงชื่อ****หน่อง****ผู้สัญญา**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) ไร่

ต้องการ (เป้าหมาย) อยากสอบซ่อมวิชาคณิตศาสตร์ให้ผ่าน และอยากให้อจบ ม.3

จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)

- จะไปขออาจารย์สอบซ่อมวิชาคณิตศาสตร์
- จะทำงานส่งอาจารย์ทุกครั้งในวิชาอังกฤษ

สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 4 มกราคม 2541

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามถามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541

ลงชื่อ ไร่ ผู้สัญญา

**สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) แตน

ต้องการ (เป้าหมาย) อยากรอบ ม.3 ไม่อยากสอบตกวิชาคณิตศาสตร์ และอังกฤษ

จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)

ตั้งใจเรียน และตั้งใจฟังอาจารย์สอน ไม่คุยกับเพื่อน ถ้าไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ทันที

สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 4 มกราคม 2541

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541

ลงชื่อ แตน

ผู้สัญญา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำสัญญากับตนเอง

ข้าพเจ้า (ชื่อ) กุ้ง

ต้องการ (เป้าหมาย) อยากรียนให้จบ ม.3

จึงสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)
จะตั้งใจอ่านหนังสือวิชาภาษาไทย และศิลปะให้จบ 2 บท

สัญญาฉบับนี้จะทำให้สำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี) 4 มกราคม 2541

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามตามข้าพเจ้าในวันที่ 5 และ 9 มกราคม 2541

ลงชื่อ กุ้ง ผู้สัญญา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

คู่มือการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเผชิญปัญหา

การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวัน เรามักจะประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายที่เข้ามากระทบต่อตัวเรา อาจจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการเรียน เช่น เรียนไม่เข้าใจ หรือไม่ชอบวิชาที่เรียน เป็นต้น หรือจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนของเรา เช่น เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนไม่ยอมรับ หรือโดนเพื่อนแกล้ง เป็นต้น ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มักจะทำให้เรารู้สึกเครียด หรือรู้สึกกดดัน จนทำให้ชีวิตของเราไม่มีความสุข และทำให้ชีวิตต้องขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นกับเรา เราจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุล หรือความปกติสุขของชีวิตเอาไว้ และวิธีการที่จะช่วยให้เราสามารถรักษาความสมดุลแห่งชีวิตไว้ได้ก็คือ การเผชิญปัญหา นั่นเอง

การเผชิญปัญหา หมายถึงอะไร?

การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามของเราอย่างไม่หยุดยั้งในการจัดการกับปัญหา หรือความทุกข์ โดยแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อที่จะให้ความทุกข์ หรือสิ่งที่มาคุกคามคลี่คลายลง

วิธีการเผชิญปัญหา

จากความหมายของการเผชิญปัญหาที่กล่าวมานั้น เราอาจจะสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นวิธีดำเนินการเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั่นเอง หากเรามีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เราก็จะสามารถจัดการกับปัญหา หรือความทุกข์นั้น ๆ ให้คลี่คลายไปได้อย่างแท้จริง และจากการศึกษาของแมคเกรย์ และคอสตา (Mc Crae and Costa) พบว่าผู้ที่ มีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมักจะมีลักษณะของการปรับตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ ในทางตรงกันข้ามหากเราใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบนี้อาจจะช่วยให้ปัญหา หรือความทุกข์คลี่คลาย หรือเบาบางไปได้บ้าง แต่ก็เป็นการช่วยบรรเทาได้เพียงครั้งคราวเท่านั้น ปัญหาหรือความทุกข์เหล่านั้นอาจจะรบกวนจิตใจเราอีกเมื่อไหร่ก็ได้ เนื่องจากว่าปัญหา หรือความทุกข์ที่มีนั้นไม่ได้รับการแก้ไข หรือจัดการโดยตรง และ

จากการศึกษาของแมกเกรย์และคอสตา (Mc.Grae and Costa) พบว่า การใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มักจะก่อให้เกิด การตำหนิตนเอง พยายามหลีกเลี่ยงหนีสภาพการณ์ที่เป็นจริง มีพฤติกรรมปฏิเสธปัญหา และพฤติกรรมต่อต้านสังคม

ในปัจจุบันนี้มีการศึกษาเรื่องราวความเครียดและการเผชิญความเครียดหรือการเผชิญปัญหามากมาย การศึกษาของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman) เป็นการศึกษาหนึ่งที่ได้รับรับการยอมรับกันอย่างกว้างขวาง โดย ลาซารัสและฟอล์คแมน ได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลง โดยการพยายามคิด ทำความเข้าใจปัญหา ทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา แล้วหาทางออกหรือทางแก้ไขที่เป็นไปได้ พร้อมทั้งลงมือจัดการกับปัญหานั้น โดยที่วิธีการต่าง ๆ ที่ใช้จัดการกับปัญหานั้น อาจจะมุ่งปรับเปลี่ยน แก้ไขที่สถานการณ์ หรืออาจจะมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคลเองก็ได้ เช่น เมื่อมีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน อาจจะจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีหาคำพูดดี ๆ มาปรับความเข้าใจกับเพื่อน หรืออาจจะใช้วิธีปรับปรุงที่ตนเอง โดยการพยายามควบคุมอารมณ์ของตน จากที่เป็นคนใจร้อน ชี้โมโห ก็พยายามควบคุมตนเอง โดยพยายามใช้สติควบคุมอารมณ์ตนเองให้เย็นลง

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด เพื่อให้อารมณ์ หรือความทุกข์ที่มีคลี่คลายลง เช่น การใช้วิธีนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบจากความกังวลในเรื่องต่าง ๆ

ในทางปฏิบัติเรามักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในกรณีที่เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า เราสามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้น ๆ ได้ และมักจะใช้วิธีการแก้ปัญหามุ่งจัดการกับอารมณ์ เมื่อเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเราไม่สามารถควบคุม หรือจัดการได้ในขณะนั้น หรือยากเกินกว่าที่เราจะแก้ไขได้ แต่อย่างไรก็ตามการใช้วิธีการเผชิญปัญหาให้มีประสิทธิภาพนั้น เราควรจะต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 วิธีนี้ควบคู่กันไป โดยการนำวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 วิธีนี้มาใช้ให้เกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกันในการที่จะนำไปจัดการกับปัญหาอย่างแท้จริง เช่น เมื่อประสบเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อตัวเราอย่างรุนแรงในขณะนั้น หรือเหตุการณ์ที่เราไม่สามารถแก้ไขได้ในขณะนั้น เราก็ควรจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์ก่อน เพื่อควบคุมหรือจัดการให้ความเครียดคลี่คลายลง เมื่อความเครียดผ่อนคลายไปแล้วใจสงบ เราก็ค่อยใช้ปัญญาพิจารณาหาหนทางจัดการกับปัญหาโดยตรงต่อไป

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg and Lewis) ซึ่งได้รวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และเสนอวิธีการเผชิญปัญหาที่วัยรุ่นใช้ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 18 วิธี จัดอยู่ในรูปแบบการเผชิญปัญหา 2 รูปแบบ คือ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และ วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เป็นวิธีการที่แสดงถึงความพยายามของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหา โดยอาศัยความสามารถของตนเอง หรือ อาศัยความช่วยเหลือจากแหล่งอื่น ๆ และในขณะเดียวกันก็ยังช่วยให้บุคคลดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และรักษาซึ่งสัมพันธ์ภาพทางสังคมเอาไว้ได้ด้วย วิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบนี้ ได้แก่

1.1 การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and Achieve) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การทำงานเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ หรือให้เกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันอ่านหนังสือ หรือทำการบ้านมากขึ้น เพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดี

1.2 การแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นการใช้ความคิดเพื่อทำความเข้าใจปัญหา เข้าใจสาเหตุของปัญหา และหาทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ แล้วดำเนินการหรือจัดการกับปัญหาไปตามขั้นตอน เช่น เมื่อเรียนไม่เข้าใจ ก็ใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการทบทวนบทเรียน สอบถามอาจารย์ หรือขอคำแนะนำจากเพื่อน เป็นต้น

1.3 การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek Relaxing Deversion) เป็นการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความตึงเครียด โดยที่วิธีการเหล่านี้ ไม่ได้ก่อให้เกิดโทษ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพแต่อย่างใด เช่น การฟังเพลง การเล่นดนตรี หรือการดูโทรทัศน์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการใช้วิธีการต่าง ๆ ในรูปแบบนี้ อาจช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายความเครียดได้ แต่ถ้าจะใช้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ก็ควรใช้เพื่อให้นับสนุนต่อการแก้ปัญหาโดยตรงต่อไปด้วย

1.4 การทำสันทนาการทางด้านร่างกาย (Physical Recreation) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง เนื่องจากวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว บางครั้งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางด้านร่างกายอาจก่อให้เกิดความกังวลแก่วัยรุ่นได้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาทางด้านร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น และวิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากความกังวลทางด้านร่างกายของวัยรุ่นได้ การเผชิญปัญหาในวิธีนี้ ได้แก่ การเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย เป็นต้น

1.5 การคบเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน หรือสร้างความสนิทสนมกับเพื่อน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กลุ่ม

เพื่อนในวัยเดียวกันมีความสำคัญ และมีความหมายมาก ดังนั้นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถตอบสนองต่อความต้องการด้านนี้ได้ ถ้าหากวัยรุ่นคนใดไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด หรือความคับข้องใจได้ ดังนั้น วิธีการเผชิญปัญหาด้วยการคบเพื่อนสนิท จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยจัดการปัญหาของวัยรุ่นเกี่ยวกับเพื่อนได้ วิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบนี้ ได้แก่ การใช้เวลาอยู่กับเพื่อน หรือการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นต้น

1.6 การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการแสดงออกถึงการกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เพราะว่าการต้องการที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นก็คือ การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ๆ ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หากวัยรุ่นไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการนี้ได้ก็จะก่อให้เกิดความเครียดแก่วัยรุ่นได้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาโดยการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยจัดการกับปัญหาเรื่องนี้ให้กับวัยรุ่นได้ และการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอาจกระทำได้โดย การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ พยายามทำให้เพื่อนรู้สึกประทับใจในตัวเรา เป็นต้น

1.7 การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายาม หรือปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนในการมองสถานการณ์ หรือปัญหาต่าง ๆ ไปในทางที่ดี เพื่อให้ตนรู้สึกเครียดน้อยลง เช่น การมองหาส่วนดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น หรือการมองโลกในแง่ดี พยายามทำชีวิตให้สดใสเบิกบาน เป็นต้น

1.8 การขอความช่วยเหลือทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น วิธีนี้มักจะใช้เมื่อเราไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยตนเองได้ การเผชิญปัญหาตามวิธีนี้อาจกระทำโดย การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่เรารู้จัก เป็นต้น

1.9 การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่คล้ายคลึงกับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คือ เป็นการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการจัดการกับปัญหา แต่ต่างกันตรงที่ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญนั้น บุคคลที่เราขอความช่วยเหลือจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางนั้น ๆ เช่น การขอคำแนะนำ หรือคำปรึกษาจากแพทย์เกี่ยวกับเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ หรือการขอบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากนักจิตวิทยา เป็นต้น

1.10 การหาวิธีการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นการใช้วิธีการจัดการกับปัญหาโดยการหาที่พึ่งทางด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ หรือ

ช่วยลดความเครียดที่เกิดจากปัญหานั้น ๆ ลง เช่น การสวมหมวกเพื่อป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตช่วยคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้ อาจช่วยให้ความเครียดคลี่คลายลงได้ แต่การเผชิญปัญหาจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น หากใช้วิธีนี้ควบคู่กับวิธีมุ่งจัดการกับปัญหาโดยตรง กล่าวคือ เมื่อเราใช้วิธีการแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจจนช่วยให้จิตใจเราสงบมั่นคงได้แล้ว ก็ควรจะใช้ปัญหาของเราคิดหาวิธีที่จะจัดการกับปัญหานั้นโดยตรงต่อไป

1.11 การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social Action) เป็นการดำเนินการจัดการกับปัญหา โดยใช้วิธีการหาพวก หรือรวมกลุ่มกันเพื่อจัดการกับปัญหาร่วมกัน ซึ่งการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหาเรามักจะใช้วิธีการรวมกลุ่มกับเพื่อน หรือบุคคลอื่น ๆ ที่ประสบปัญหากล้ายคลึงกับเรา การใช้วิธีนี้จะช่วยให้บุคคลแก้ปัญหาได้ดีกว่าการแก้ปัญหาเพียงลำพัง การเผชิญปัญหาวิธีนี้ ได้แก่ การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือ การเข้าร่วมชมรมต่าง ๆ เป็นต้น

2. วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อย่างใด และบางวิธีก็อาจจะก่อให้เกิดโทษ หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้อีกด้วย วิธีการเผชิญปัญหาในวิธีนี้ ได้แก่

2.1 การมีความคิดที่เป็นความหวัง (Wishful Thinking) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้ความคิด ความหวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง โดยไม่มีการลงมือจัดการ หรือแก้ปัญหาแต่อย่างใด การเผชิญปัญหาวิธีนี้ เช่น การนึกฝันจินตนาการเองว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะกลับกลายเป็นดี หรือปรารถนาที่จะให้มีปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เป็นต้น

2.2 การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไว้คนเดียว รวมทั้งหลีกเลี่ยงที่จะบอกเล่ากับผู้อื่น

2.3 การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้วิธีโทษตนเอง หรือตำหนิตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มักจะใช้เมื่อเราไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นหนทางในการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาวิธีนี้ เช่น การบอกกับตนเองว่า ตนเป็นคนทำความผิดร้ายมาให้ตัวเอง หรือ การคิดว่าตนเองเป็นคนผิด ปัญหาทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะตนเป็นคนทำ เป็นต้น

2.4 การมีความกังวล (Worry) เป็นการจัดการกับปัญหา โดยใช้การคิดเกี่ยวกับปัญหาที่มีมากขึ้น การใช้ความคิดมากขึ้นนี้ก็เพื่อที่จะให้ความคับข้องใจที่มีอยู่คลี่คลายลง แต่บุคคลมักจะไม่สามารถลดความคับข้องใจด้วยวิธีนี้ได้ เพราะความคิดเกี่ยวกับปัญหาส่วนใหญ่ นั้นมักจะ

เป็นความคิดในทางลบ เช่น การกังวลว่าจะสอบไม่ผ่านเมื่ออ่านหนังสือไม่ทัน หรือกังวลว่าเพื่อนจะไม่ชอบ เมื่อไม่ให้เพื่อนยืมเงิน เป็นต้น

2.5 การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยการไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือหลีกเลี่ยงปัญหา ดัดปัญหาออกไป

2.6 การไม่เผชิญปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีที่ไม่มีการกระทำใด ๆ ต่อปัญหา วิธีนี้จะเกิดเมื่อบุคคลรู้สึกหมดหวัง หรือ ไม่มีหนทางที่จะจัดการกับปัญหาได้

2.7 การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นวิธีจัดการกับปัญหาที่มุ่งเน้นให้อารมณ์ความเครียดต่าง ๆ ลดลง โดยการใช้วิธีการที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อย่างใดกับร่างกาย เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพทั้ง 7 วิธีนี้ มักจะเป็นวิธีการที่บุคคลใช้เพื่อมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นความทุกข์ หรือความเครียดให้คลี่คลายไปเพียงเท่านั้น และวิธีการเหล่านี้จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับบุคคลแต่อย่างใดหากบุคคลมุ่งใช้วิธีต่าง ๆ นี้แต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่พยายามที่จะใช้วิธีการที่จะช่วยจัดการกับปัญหาโดยตรงแล้วก็อาจจะก่อให้เกิดความยุ่งยากในการปรับตัวของบุคคลต่อไปได้ และหากใช้วิธีการเหล่านี้ไปนาน ๆ ก็อาจจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจให้เสียสมดุลซึ่งอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย หรือจิตใจได้

ดังนั้น ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ เราควรเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการฝึกหัดที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ช่วยให้เราสามารถจัดการกับปัญหาหรือความเครียดได้อย่างแท้จริง โดยอาจจะเลือกใช้วิธีการที่มุ่งจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น การแก้ปัญหา หรือการขยันทำงานเพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล หรืออาจจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น หรืออาจจะเลือกใช้วิธีการที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ก่อน ในกรณีที่ปัญหานั้นรุนแรง หรือยากเกินกว่าที่จะแก้ปัญหาได้ในขณะนั้น เมื่อจัดการให้อารมณ์สงบลงแล้วเราก็ค่อยใช้ปัญญาพิจารณาวิธีการแก้ปัญหานั้นโดยตรงต่อไป

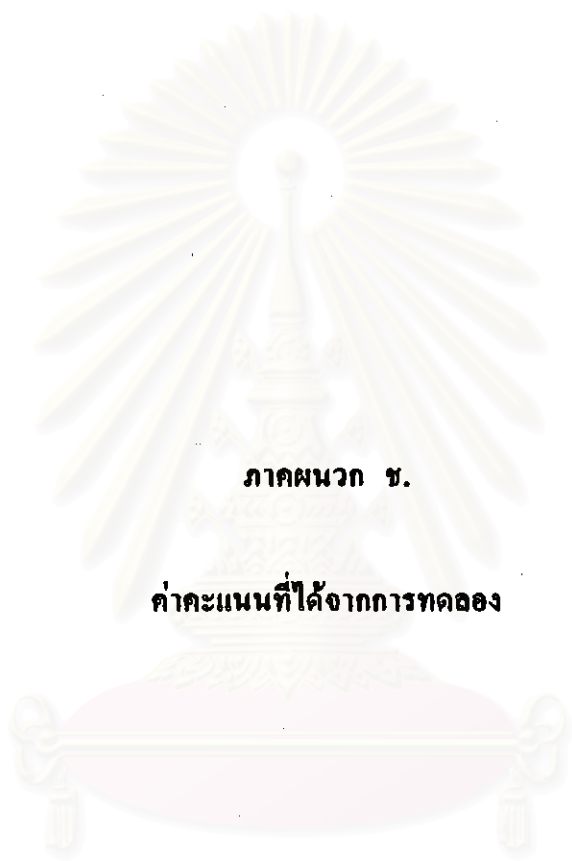
หมายเหตุ คู่มือนี้พัฒนาจากกรอบแนวคิด วิธีการเผชิญปัญหาของ โฟล์คแมน ลาซารัส

ฟรายเดนเบิร์ก และลูอิส และได้ปรับปรุง โดยการทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนสายปัญญา จำนวน 7 คน

Reference

Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. Stress, Appraisal and Coping, New York: Springer.

Frydenberg, E. 1997. Adolescent Coping Theoretical and Research Perspectives. London and New York: Routledge.



ภาคผนวก ข.

ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	45.00	61.00	46.00	52.00
2	50.00	66.00	49.00	50.00
3	50.00	56.00	47.00	52.00
4	40.00	70.00	54.00	51.00
5	50.00	59.00	49.00	53.00
6	51.00	66.00	48.00	52.00
7	46.00	62.00	49.00	59.00
8	45.00	69.00	48.00	50.00
\bar{X}	47.13	63.63	48.75	52.38
SD.	3.80	4.93	2.38	2.88

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งจัดการกับปัญหา โดยอาศัย แหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อน และหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	19.00	27.00	20.00	23.00
2	22.00	35.00	20.00	19.00
3	15.00	23.00	21.00	20.00
4	21.00	27.00	19.00	24.00
5	20.00	26.00	21.00	21.00
6	19.00	21.00	21.00	19.00
7	22.00	26.00	18.00	20.22
8	19.00	26.00	20.00	20.00
\bar{X}	19.63	26.38	20.00	20.75
SD.	2.26	4.07	1.07	1.83

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	80.00	49.00	76.00	74.00
2	73.00	57.00	89.00	78.00
3	76.00	59.00	79.00	78.00
4	76.00	63.00	74.00	78.00
5	87.00	59.00	100.00	97.00
6	85.00	57.00	72.00	73.00
7	75.00	55.00	81.00	75.00
8	81.00	58.00	73.00	73.00
\bar{X}	79.13	57.13	80.50	78.25
SD.	4.99	4.02	9.61	7.89

ประวัติผู้เขียน



นางสาววิภา มิ่งเมือง เกิดวันที่ 10 สิงหาคม 2508 ที่จังหวัดตรัง สำเร็จการศึกษา
วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก) จากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา
2532 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2538 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งนักจิตวิทยา โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัด
สุราษฎร์ธานี

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน	จำนวน 2 ครั้ง
สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์	จำนวน 1 ครั้ง
สมาชิกกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้	จำนวน 1 ครั้ง

2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์	จำนวน 1 ครั้ง
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน	จำนวน 7 ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย