

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น



นางสาวพัชรินทร์ อรุณเรือง

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2545

ISBN 974-17-2580-9

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON RESILIENCE AND
COPING STRATEGIES OF EARLY ADOLESCENTS**

Miss Patcharin Arunruang

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University

Academic Year 2002

ISBN 974-17-2580-9

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และ
กลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

โดย นางสาวพัชรินทร์ อรุณเรือง

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ขงกิตติกุล)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พัชรินทร์ อรุณเรือง: ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้น
พลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น (EFFECTS OF GROUP
COUNSELING ON RESILIENCE AND COPING STRATEGIES OF EARLY
ADOLESCENTS) อ.ที่ปรึกษา:รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส, 298 หน้า
ISBN 974-17-2580-9

การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสามารถในการ
ฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 634 คน ที่
ตอบแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์
ความแปรปรวนสองทาง วิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีการ Tukey และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ
เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม ค่อนข้างสูงโดยมีลักษณะ
ความสามารถในการฟื้นพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง 2) วัยรุ่นตอนต้น เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ
กับปัญหามาก แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมากและแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง 3)
นักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนชาย
4) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการ ฟื้นพลังสูงกว่า และเผชิญปัญหา
แบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
5) ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและ
แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มต่อ
ความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 36 คน ที่คัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน
และกลุ่มควบคุม 18 คน โดยจัดนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มอยู่ในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 11 ครั้ง ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดเจตคติ ความสามารถในการฟื้นพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์
ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถใน
การฟื้นพลังและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำ
กว่าก่อนเข้ากลุ่ม 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า และมีคะแนนการ
เผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ภาควิชา..... จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิติ.....
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา.....2545.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

KEYWORD:RESILIENCE/COPING STRATEGIES/GROUP COUNSELING

PATCHARIN ARUNRUANG: EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON
RESILIENCE AND COPING STRATEGIES OF EARLY ADOLESCENTS.

THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. SUPAPAN KOTRAJARAS. pp. 298

ISBN 974-17-2580-9

This research was divided into 2 parts, survey and experimental. Study 1 investigated the resilience and coping strategies of early adolescents. Participants were 634 junior high school students. The instrument used were The Adolescent Resiliency Attitude Scale and the Coping Scale. Data was analyzed using a two-way ANOVA design followed by post-hoc multiple comparisons with Tukey test. The main findings were as follows.1) The early adolescents had a moderately high resilience with high relationships attribute. 2) The students reported greater use of effective means of coping: problem-focused and social support seeking strategies, and moderately use of in effective means of coping: avoidance strategies. 3) Female students had higher resilience, and used more problem-focused coping than male students. 4) Students with high and moderate academic achievement had higher resilience, and used more problem-focused and social support seeking strategies than those with low academic achievement. 5) Resilience had positive relationships with problem focused and social support seeking strategies.

Study 2 investigated the effects of group counseling on resilience and coping strategies of early adolescents. The participants were 36 students in Mathayomsuksa three drawn from 634 students in Study 1. Eighteen students who volunteered to participate in the group were assigned to 2 experimental groups, and the other 18 students were assigned to the control group. The experimental group participated in reality therapy group for 11 sessions, over a period of 6 consecutive weeks, which made approximately 20 hours. The Adolescent Resiliency Attitude Scale and the Coping Scale were then readministered as post-tests to evaluate treatment effects. The t test was utilized for data analysis. The results were as follows: 1) For the experimental group, the posttest scores on resilience and problem-focused coping were higher, and those scores on avoidance coping were lower, than its pretest scores. 2) For post-treatment results the experimental group participants had higher resilience, and lower avoidance strategies than did the control group participants.

Program.....Counseling..Psychology.....Student’s signature.....

Field of study.....Counseling..Psychology.....Advisor’s signature.....

Academic year....2002.....Co-advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้ทั้งการสอน ช่วยเหลือชี้แนะในการทำ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ที่ให้ความกรุณาในการแปล ออกแบบและชี้แนะแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงเครื่องมือการวิจัย รวมทั้งให้การสอน แนะนำวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ การนำเสนอข้อมูลและการตรวจสอบความถูกต้อง ช่วยให้การ ทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว อาจารย์ผู้สอน ฝึกหัดและ ฝึกฝนให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และพัฒนาความงอกงามในชีวิต ปลูกฝังพื้นฐานการเป็นนักจิตวิทยาการ ปรึกษาที่แท้จริง รวมทั้งชี้แนะทางอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการดำเนินกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ขอ กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวจน์ และนายแพทย์อัมพล สุอำพัน ผู้ให้ความกรุณาแนะนำและช่วยเหลือ ในการแปลเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนให้แนวคิดที่ เป็นประโยชน์ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ อาจารย์สุพร แขตระกูล อาจารย์วิภา เกตุเทพา อาจารย์นิภา สมิตะสิริ และ อาจารย์โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีและเด็กชายบ้าน ปากเกร็ด เจ้าหน้าที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดปทุมธานีและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ให้ความ ร่วมมือและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อพัฒนาเครื่องมือและพัฒนาโปรแกรมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ขอขอบคุณอาจารย์ยุคลธร ฤทธิชัย อาจารย์โสภณ ทองพัฒน์ และ อาจารย์แนะแนวโรงเรียนบางกะปิทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งอำนวยความสะดวก ประสานงาน ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังในการดำเนินโปรแกรมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความ ร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนในการทำ วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อนจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 15 และขอบคุณพี่และเพื่อนๆทุกคนที่ ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ฟันฝ่าอุปสรรค ตลอดจนให้คำแนะนำอันมีค่าในการทำงาน

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณพ่อ แม่ ผู้ให้ชีวิต ให้การสนับสนุนการศึกษาด้วยดี มาโดยตลอด ขอขอบคุณน้องๆ ทุกคนในครอบครัวที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเสมอมา และสุดท้าย ขอขอบคุณพี่เหน่ผู้เป็นเสมือนที่พึ่งทางใจ และเพื่อนร่วมทางตลอดการดำเนินการวิจัยนี้

พัชรินทร์ อรุณเรือง

พฤศจิกายน 2545

สารบัญ

		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....		ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....		จ
กิตติกรรมประกาศ.....		ฉ
สารบัญ.....		ช
สารบัญตาราง.....		ฉ
บทที่		
1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	5
	สมมติฐานการวิจัย.....	6
	ขอบเขตของการวิจัย.....	6
	คำจำกัดความในการวิจัย.....	8
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
2	วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	10
	แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง.....	10
	แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา.....	21
	ทฤษฎีพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม.....	33
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	55
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
	กลุ่มตัวอย่าง.....	70
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	85
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	95
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
4	ผลการวิจัย.....	97
	ผลการวิจัยส่วนที่ 1.....	98
	ผลการวิจัยส่วนที่ 2.....	120
5	อภิปรายผลการวิจัย.....	126

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
6 สรุปผลการวิจัย.....	151
สรุปผลการวิจัย.....	156
ข้อเสนอแนะ.....	158
รายการอ้างอิง.....	160
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	170
ภาคผนวก ข แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	177
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด.....	186
ภาคผนวก ง ตารางค่าที่ปกติและระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์.....	193
ภาคผนวก จ การวิเคราะห์ห้กระแสกลุ่ม.....	198
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	298



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญญัตินี้

ตารางที่	หน้า
1. การวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรการเผชิญปัญหา.....	31
2. กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และประเภทโรงเรียน	69
3. กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	69
4. แสดงจำนวนครั้ง หลักการ วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง.....	90
5. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น.....	99
6. จำนวน และร้อยละของระดับความสามารถในการฟื้นพลัง ของวัยรุ่นตอนต้น.....	100
7. จำนวน และร้อยละของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหา ของวัยรุ่นตอนต้น	101
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียนของวัยรุ่นตอนต้น.....	101
9. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	102
10. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามเพศและสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	102
11. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	103
12. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้นด้วยวิธีการของคูเก้.....	103
13. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	104
14. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังจำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.....	104
15. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน.....	105
16. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของ ระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน	105
17. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ ระดับชั้นเรียนของวัยรุ่นตอนต้นด้วยวิธีการของคูเก้.....	106

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
18. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	107
19. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	107
20. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้น ด้วยวิธีของคูเกี.....	108
21. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	108
22. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	109
23. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน.....	109
24. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจำแนกตามเพศ และชั้นเรียน	110
25. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตาม เพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน...	110
26. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของ ระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	111
27. คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้น ด้วยวิธีของคูเกี.....	111
28. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	112
29. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จำแนกตามระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	113
30. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน.....	113
31. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน.....	116

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
32. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระดับชั้นเรียนของวัยรุ่นตอนต้น ด้วยวิธีการของตูกี้.....	114
33. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	114
34. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของ ระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	115
35. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	115
36. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของ ระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงจำแนกตามระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	116
37. ความสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนของความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน.....	117
38. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	121
39. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของระดับความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ.....	122
40. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของระดับความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ.....	123
41. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของระดับความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ.....	124
42. ค่าความเที่ยง โดยใช้ในการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นพลัง ในวัยรุ่นตอนต้น.....	187
43. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที ระหว่างกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นทั้งหมด ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นพลัง ในวัยรุ่นตอนต้น.....	188
44. ค่าความเที่ยง โดยใช้ในการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของแบบวัดการเผชิญปัญหา ในวัยรุ่นตอนต้น.....	190

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
45. คำอำนาจจำแนกรายชื่อ โดยการทดสอบค่าที ระหว่างกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมข้ออื่นทั้งหมด ของแบบวัดการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นตอนต้น.....	191
46. คะแนนดิบ ค่าทีปกติ และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ ของคะแนนจากแบบวัดเจตคติ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	194
47. คะแนนดิบ ค่าทีปกติ และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ ของคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหา 3 แบบ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	195



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี การสื่อสาร ข้อมเป็นสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด ทำให้ผู้คนจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญสภาวะการณ์ดังกล่าวอย่างเหมาะสม เพื่อจะดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีการศึกษาค้นคว้าวิจัยถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นจำนวนมาก มีการศึกษาถึงความสามารถในการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิต โดยศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังได้อย่างรวดเร็ว(resilience)ของเด็กและวัยรุ่น เมื่อเผชิญกับภาวะทุกข์ทรมาน(Anthony and Cohler, 1987; Beardslee and Poderefsky, 1988; Dugan and Cohes; 1989; Garmazy, 1993; Lewis and Looney, 1983; Osborn, 1990; Rank and Patterson, 1996; Werner and Smith, 1992; Wolin and Wolin, 1993)

มีการศึกษาพบว่า ลักษณะหรือคุณสมบัติที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถผ่านปัญหาและความทุกข์ยากต่างๆมาได้ โดยดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ การมีความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ในชีวิต การมีความมั่นใจในตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆได้ดี มีความเต็มใจในการเสี่ยง มีการยอมรับในเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล เปิดรับฟังความคิดเห็นต่างๆ มีความเต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม และการมีความใส่ใจ (Warschaw and Barbow อ้างถึงใน Parr, Montgomery, et.al.1998) แมคแคนน์ และ เพิร์ลแมน (McCann and Pearlman,1990) อภิปรายถึง คุณลักษณะที่จะช่วยให้ผู้ที่ประสบความทุกข์ทรมานผ่านพ้นประสบการณ์นั้นได้ ประกอบด้วย สักยภาพภายในตนเอง เช่น มีความสามารถในการอดทนต่อความโดดเดี่ยวโดยไม่รู้สึกหงอยเหงา มีความสงบในตนเอง สามารถจัดการกับความรู้สึกรังเกียจตนเอง ได้ และการมีทรัพยากรภายในตนเอง ดังเช่น การมีเชาวน์ปัญญาดี มีพลังแห่งความตั้งใจ มีความสามารถในการพิจารณาผลการกระทำของตนเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ กำหนดขอบเขตระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ และมีความสามารถในการตัดสินใจทำในสิ่งที่เป็นการปกป้องตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับโกลแมน(Goleman,1995) ที่อธิบายถึงลักษณะของบุคคลผู้ยืนหยัดอยู่ได้ในภาวะที่ทุกข์ยากว่า ประกอบด้วย ความสามารถในการจูงใจตนเอง มีการยืนหยัดต่อสู้ในการเผชิญกับภาวะที่เกิดความคับข้องใจ สามารถควบคุมแรงกระตุ้น สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการได้ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกในทางลบของตนเองได้ มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกกับผู้อื่นได้ และมีความหวังในชีวิต โวลิน และ

โวลิน(Wolin and Wolin, 1993) พบว่าลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ประกอบด้วย การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน อาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นคุณลักษณะเฉพาะที่มีอยู่ในตัวบุคคล ที่แต่ละคนใช้ในการเผชิญกับความทุกข์ยากหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต

คุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง แตกต่างกันไปตามลักษณะพื้นฐาน และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล มีรายงานการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศและความสามารถในการฟื้นฟูพลังพบว่า โดยทั่วไปเด็กหญิงสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชาย(Werner, 1984, cited in Heinzer, 1995) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรอตเบิร์ก(Grotberg, 1995) และการศึกษาของสุจิตรา สมจิต(2541) ที่พบว่าคะแนนของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งสามองค์ประกอบของเด็กหญิงสูงกว่าเด็กชาย ขณะที่สุนิพัช เปรมอมรกิจ(2542) พบว่ามีเพียงลักษณะการมีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่างๆตามแบบของตนเท่านั้นที่เพศชายสูงกว่าเพศหญิง เช่นเดียวกับงานวิจัยของมาสเตอร์และคณะ(Masten, et.al., 1988, cited in Stewart, Reid, Mangham, 1997) ที่พบว่าเพศหญิงมีคะแนนความสามารถทางสังคมสูงกว่าเพศชาย จากรายงานการวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่าวัยรุ่นมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างไร และเพศหญิงกับชายมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังแตกต่างกันหรือไม่

จากการศึกษาอันยาวนานของการ์เมซี, มาสเตอร์ และ เทลเลเจน ในปี 1984 รัทเทอร์ ปี 1979,1983,1985,1986 และ เวอร์เนอร์ ปี1984 และเวอร์เนอร์และสมิทธิปี 1982 (Garmanzy Masten and Tellegen,1984; Rutter,1979,1983,1985,1986; Werner,1984; Werner and Smith,1982) ซึ่งมีการค้นพบปัจจัยของพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา(proactivity) การมุ่งแก้ไขปัญหา (active problem solving) การมีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ การมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติทางบวก ปัจจัยดังกล่าวเป็นคุณสมบัติในการแก้ไขปัญหของบุคคล และเป็นแหล่งทรัพยากรภายในที่บุคคลจะนำออกมาจัดการกับสถานการณ์อันยุ่งยากที่เกิดขึ้นกับตนเอง หากบุคคลมีปัจจัยดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัว และมีการเผชิญปัญหาได้อย่างดี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาว่า วัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร

การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆให้คลี่คลายลง(Lazarus and Folkman, 1984; วิชา มิ่งเมือง, 2540) บุคคลที่มีวิธีการหรือพฤติกรรมในการเผชิญปัญหา ที่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะ

ของการปรับตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะของความไม่เป็นมิตร ต่ำหนืดตนเอง พยายามที่จะหลีกเลี่ยงและแยกตัวออกจากสถานการณ์ รวมทั้งมักปฏิเสธปัญหา และไม่สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ (McCare and Costa, 1986 cited in Kleinke, 1997; Lazarus and Folkman, 1984 อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง, 2540) บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดี คือบุคคลที่เลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นๆ และสามารถดำรงไว้ซึ่งสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ (Lazarus & Folkman, 1984; จิว เชาว์ถาวร, 2539)

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) เป็นศักยภาพที่บุคคลใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตของตน เป็นลักษณะที่ได้พัฒนาจากการต่อสู้กับปัญหา และการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญภาวะวิกฤติในชีวิต ศักยภาพดังกล่าวเป็นลักษณะที่มี 2 ส่วน ด้วยกัน ได้แก่ ส่วนที่มีอยู่ภายในตัวของบุคคลเอง และส่วนที่เป็นสภาพแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียนและแหล่งชุมชนอื่นๆ ของเขาด้วย (สุนิพัช เปรมอมรกิจ, 2541) เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมีความสามารถในการเผชิญกับปัจจัยเสี่ยง สามารถเอาชนะและหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเกิดผลในทางลบ เช่นการทำผิดกฎหมาย มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีปัญหาด้านการศึกษา เป็นต้น (Rank and Patterson, 1996) กรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นพลังเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญปัญหา และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง โดยพัฒนาผ่านประสบการณ์จากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นการค้นหาศักยภาพในตัวบุคคล โดยมุ่งศึกษาว่ากลุ่มคนที่ประสบปัญหาหรือความทุกข์ยากอย่างไรจึงผ่านพ้นเหตุการณ์นั้น และพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่มีคุณภาพหรือประสบความสำเร็จได้ (Doll and Lyon, 1998; Howard and Dryden, 1999, Rutter, 1993) เบนาร์ด (Benard, 1996) กล่าวว่าที่มาของความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะคล้ายกับพัฒนาการการเจริญเติบโตของบุคคล ที่ประกอบด้วยลักษณะบุคลิกภาพ และสภาพแวดล้อม เขามีความเห็นว่ มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการฟื้นพลังมาโดยกำเนิดพร้อมกับศักยภาพของการพัฒนา และความสามารถในการฟื้นพลังไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรมที่จะพบในเด็กอัจฉริยะ (superkids) เท่านั้น แต่มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพสำหรับการทำสิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง (Werner and smith, 1992, cited in Benard, 1996) และศักยภาพสำหรับการเปลี่ยนแปลงและถ่ายทอด (Lifton, 1993, cited in Benard, 1996) จะเห็นได้ว่าความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นคุณสมบัติที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพในการเผชิญปัญหา

เช่น เด็กและวัยรุ่น เป็นต้น เพื่อเป็นเกราะป้องกันของบุคคลในขณะที่เกิดปัญหา และเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เข้มแข็งให้กับบุคคล

การให้การปรึกษาเป็นศาสตร์หนึ่งที่ช่วยให้บุคคลค้นพบศักยภาพของตนเอง โรเจอร์ส(Rogers) บิดาแห่งการให้การปรึกษาที่เน้นผู้รับบริการเป็นหลัก ค้นพบจากประสบการณ์ทำงานของเขาว่า “บุคคลมีศักยภาพในตนเอง และมีแนวโน้มที่จะนำพาตนเองมุ่งไปสู่การมีวุฒิภาวะสมบูรณ์เท่าที่ตนเองจะทำได้” (Rogers, 1961) สอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ของ กลาสเซอร์(Glasser, 1965, 1969, Glasser & Zunin, 1979) ผู้คิดริเริ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ที่เชื่อว่า “มนุษย์มีพลังงอกงามอยู่ภายในตนเองทุกคน” พลังงอกงามนี้มีทั้งพลังด้านร่างกายและจิตใจ ที่ผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการด้านร่างกายและจิตใจ กลาสเซอร์เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะนำเอาศักยภาพทั้งหลาย ออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง

ในการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้มแข็ง สามารถสร้างสรรค์ชีวิตของตนให้ยืนหยัดอยู่ได้ด้วยกำลังของตนเอง ตลอดจนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในวิถีทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้นนั้น กลาสเซอร์เน้นให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหาและเผชิญกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยยึดหลักการสำคัญคือ การมีความรับผิดชอบ มีการควบคุมชีวิตของตนเองในการตอบสนองความต้องการตามสภาพที่เป็นจริง และยอมรับการกระทำที่เกิดจากการเลือกของตนเอง อาจกล่าวได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกระแสที่ดำเนินไปเพื่อให้บุคคลเกิดความงอกงาม (growth) สามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีอิสระและมีความรับผิดชอบ (Rogers, 1978) ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยเอื้อให้บุคคล ได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ในการเผชิญปัญหาหรือความกดดันต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดียิ่งขึ้น มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น (Patterson, 1971) อันจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ มีโอกาสพิจารณาตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจตนเอง และแก้ไขปัญหามาของตนเองอย่างเหมาะสมเป็นที่พึงพอใจของตนเอง และเป็นที่ยอมรับของสังคมในปัจจุบัน(จิน แบร์รี่, 2533)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม(Group counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านจิตใจและสังคม(Gazda, 1984)

ในบรรยากาศของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการของตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันของตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคของความก้าวหน้าในชีวิตของตนได้ ตลอดจนรู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผน และเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปสู่การเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต (Glasser & Zunin, 1979; Corey, 1995; วิณามิ่งเมือง, 2540; พรธิดา ศรีสะอาด, 2542; พาณี ขอสุข, 2542) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ส่งเสริมให้บุคคลมีการควบคุมตนเองจากกระบวนการภายใน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเอง สามารถกระทำพฤติกรรมที่ต้องการ ทำให้ได้ผลลัพธ์ออกมาตามที่ใจต้องการได้สำเร็จ พัฒนาจากผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Glasser, 1972)

ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาที่สนใจศึกษาด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมศักยภาพของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการเผชิญปัญหาของเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในภาวะวิกฤตในการดำเนินชีวิต อันเป็นการเสี่ยงต่อการเกิดความบกพร่องในการพัฒนาด้านต่างๆของเด็ก รวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต นำไปสู่การสูญเสียบุคลากรที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพของชาติในอนาคต ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพื่อทำการศึกษาว่าเด็กวัยรุ่นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นอย่างไรบ้าง และเด็กเหล่านี้ใช้ความสามารถในการเผชิญปัญหาดังกล่าวอย่างไร ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญปัญหาของเด็กหรือไม่อย่างไร และทำการศึกษาว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของเด็กวัยรุ่นหรือไม่อย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิต และเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของเด็กวัยรุ่น ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

1. เพื่อศึกษาลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ ชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

การวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่าก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีการศึกษาโดยใช้วิธีวิจัย 2 แบบ คือ การวิจัยเชิงสำรวจและการวิจัยเชิงทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงสำรวจ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กวัยรุ่นเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี โดยเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนรัฐบาลส่วนกลาง และโรงเรียนเอกชน ประเภทสหศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรที่ศึกษา คือ

1. ตัวแปรอิสระ คือ เพศ ชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ตัวแปรตาม คือ
 - 2.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามกรอบแนวคิดของ โวลินและโวลิน (Wolin and Wolin, 1993)
 - 2.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาตามกรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Lazarus and Folkman, 1984)

การวิจัยส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นเด็กวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี โดยเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนรัฐบาลส่วนกลาง และโรงเรียนเอกชน ประเภทสหศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีคะแนนในแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น จัดอยู่ในเกณฑ์ที่มีคะแนนมาตรฐานที่ต่ำกว่าระดับที่ 50 หรือมีคะแนนต่ำกว่า 144 คะแนน และมีคะแนนในแบบวัดการเผชิญปัญหาด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง จัดอยู่ในเกณฑ์ที่มีคะแนนมาตรฐานที่ตั้งแต่ว่าระดับที่ 50 ขึ้นไปหรือมีคะแนนตั้งแต่ 63 คะแนน ขึ้นไป

ตัวแปรที่ศึกษา คือ

1. ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. ตัวแปรตาม คือ
 - 2.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามกรอบแนวคิดของ โวลินและโวลิน (Wolin and Wolin, 1993)
 - 2.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาตามกรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Lazarus and Folkman, 1984)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น (The Adolescent Resiliency Attitudes Scale: ARAS) ของ บิสโค และ แฮร์ริส (Biscoe and Harris, 1994)
2. แบบสำรวจตนเอง ของสุภาพรณ โคตรจรัส (2543)

คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่นักจิตวิทยาจัดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยยึดหลักและวิธีการตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ คือ การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง ความมุ่งมั่นในคำมั่นสัญญา การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษและไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกได้เกิดความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีความเข้าใจ ให้กำลังใจ ใส่ใจ และพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มสมาชิก พร้อมทั้งเป็นผู้ใช้อำนวยบรรยากาศให้สมาชิก ได้มีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ มีทั้งการให้และการรับ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจและเต็มไปด้วยการยอมรับ เพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 18 คน ผู้นำกลุ่ม 1 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มีสมาชิกจำนวน 10 คน กลุ่มที่ 2 มีสมาชิกจำนวน 8 คน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้เวลาทั้งสิ้นกลุ่มละ 11 ครั้ง ครั้งละ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้นประมาณกลุ่มละ 16-20 ชั่วโมง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง หมายถึง ศักยภาพของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือปัญหาในชีวิต ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น ที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของโวลิน และโวลิน ซึ่งประกอบด้วย 7 ลักษณะได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน การมีศีลธรรมจริยธรรม และความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไป

วิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง กระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาสนองตอบ ต่อภาวะหรือสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นปัญหาหรือคุกคามต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของตน เพื่อบรรเทาหรือจัดการปัญหาหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคามนั้น ซึ่งเป็นค่าคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจตนเองของสุภาพรณ โคตรจรัส ที่พัฒนามาจากแนวคิดของลาซาร์สและคณะ ประกอบด้วยวิธีการแก้ปัญห 3 แบบ ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหา

วัยรุ่นตอนต้น หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 12-15 ปี บริบูรณ์ และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนรัฐบาลส่วนกลาง และโรงเรียน เอกชน ประเภทสหศึกษา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับลักษณะความสามารถในการฟื้นฟู และ กลวิธีการเผชิญปัญหาของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู บิฑามารดา นักจิตวิทยาการศึกษาและบุคลากรที่ เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟู และกลวิธีการเผชิญปัญหาในเด็ก วัยรุ่นตอนต้นได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาวิจัยในเรื่องความสามารถในการฟื้นฟู และกลวิธีการเผชิญปัญหาต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ขอนำเสนอตามลำดับดังนี้คือแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา ทฤษฎีพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลัง(Resilience)

ในการศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง มีรายงานการสืบค้นย้อนหลังของไวท์เรบ(Weinreb, 1997) พบว่า เดิมแอนโทนี(Anthony, 1974) เป็นบุคคลในระยะแรกคนหนึ่งที่แสดงความคิดเห็นในเรื่องมโนทัศน์ของความสามารถในการฟื้นพลัง โดยเขาเรียกว่าเป็นความคงทนทางจิตใจ(Psychologically invulnerable) หรือเป็นความทนทานต่อความทุกข์ยากของเด็ก ต่อมารัทเทอร์ (Rutter, 1979, 1985) ปฏิเสธลักษณะที่ฝังแน่น(Fixed) ของคำว่า “ความคงทนทางจิตใจ” เขาชี้ให้เห็นว่า การต่อต้านความเครียดในเด็กเป็นความสัมพันธ์ไม่ใช่การปฏิบัติต่อสภาวะการณ์ที่เสี่ยงทั้งหมด และไม่ได้เป็นสิ่งที่มือยุดัดตัวมาโดยกำเนิด รัทเทอร์และผู้ร่วมงานคนอื่นๆ เช่นการ์เมซี (Garmezy, 1985) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นการดำรงไว้ซึ่งระดับของการต้านทานรูปแบบต่างๆอยู่ตลอดเวลาต่อทุกสถานการณ์ของชีวิต ดังนั้นพวกเขาจึงชอบคำว่าความสามารถในการฟื้นพลัง(Resilience) มากกว่าคำว่าความสามารถในการคงทน(Invulnerability) นอกจากนี้ในรายงานของการ์เมซี(Garmezy,1996 อ้างถึงใน สุนิพัจ เปรมอมรกิจ, 2543) ได้รายงานถึงการรวมตัวของนักวิจัยกลุ่มหนึ่งเมื่อปี 1979 -1980 ซึ่งนำโดยลินเซ(Linazy) และคณะศูนย์การศึกษาขั้นสูงทางพฤติกรรมศาสตร์(The Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences) เพื่อทำการศึกษาประเด็นเรื่องปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันความเสี่ยงในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เช่นศึกษากลุ่มเด็กที่อยู่ในภาวะเครียด พัฒนาการของเด็กทารกและเด็กปกติที่อยู่ในสถานการณ์ที่ เบี่ยงเบนต่างๆ และในปี ค.ศ.1986 นักวิจัยกลุ่มนี้ใช้คำว่า “ความสามารถในการฟื้นพลัง” ในการศึกษากรณีสาววัยรุ่นผิวดำ และมีการส่งเสริมความสามารถทางสังคม โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานเพื่อใช้แก้ไขปัญหา เป็นเครื่องมือให้บุคคลเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งเป็นการเน้นให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของความสามารถในการฟื้นพลัง

ความหมายของความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

ความสามารถในการฟื้นพลัง(resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพเดิม(recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต(Werner and Smith, 1982 อ้างถึงใน Johnson, 1995) หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพดั้งเดิม หลังจากเผชิญกับสภาวะกดดัน หรือ ความเครียด (Rank and Patterson, 1996) ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่างๆในชีวิต(Christiansen and Christiansen, 1997) จนสามารถเอาชนะอุปสรรคและหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวที่ผิดปกติ ปัญหาโรคแทรกซ้อนทางร่างกาย เป็นต้น(Rank and Patterson, 1996)

กรอตเบิร์ก(Grotberg, 1995) กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆมาได้ จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ในทำนองเดียวกับที่แคปแลนและเทอร์เนอร์(Kaplan and Turner, 1996) กล่าวไว้ว่า ศักยภาพของมนุษย์ดังกล่าว เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลยังคงใช้ความสามารถที่มีอยู่ ในการเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยู่ยากในชีวิต แม้ในขณะที่อยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่อการเกิดพยาธิสภาพต่างๆ ศักยภาพดังกล่าวนี้จะเน้นทักษะในการแก้ปัญหา และการมีแหล่งช่วยเหลือและปกป้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดำเนินชีวิตอยู่ สอดคล้องกับโวลินและโวลิน(Wolin and Wolin, 1993) ที่กล่าวถึง ความสามารถในการฟื้นพลังว่า เป็นศักยภาพในการต่อสู้กับความทุกข์ยาก โดยการพัฒนาทักษะต่างๆ จนกลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด

โจเซฟ(Joseph, 1994) อธิบายว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่บวก มีความเชื่อถือในตนเอง มีความมุ่งมั่นและมีทักษะทางสังคมที่ดี เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังเป็นเด็กที่เล่นได้ดี เรียนได้ดี รักได้ดี และมีความคาดหวังที่ดี(Benard, 1993) นอกจากนี้เวอร์เนอร์(Werner, 1995) ได้สรุปลักษณะเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ว่าเป็นบุคคลที่มีทักษะในการสื่อสารและการแก้ปัญหา รวมทั้งมีความสามารถในการหาผู้ดูแลทดแทนได้ ดังนั้น ความสามารถในการฟื้นพลัง จึงเป็นชุดคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและอดทนต่อการเผชิญกับอุปสรรคที่ต้องประสบในชีวิต(Sagor, 1996) สามารถจัดการกับปัญหาและปรับตัวได้ดี เมื่อเผชิญกับความเครียดในระดับที่รุนแรง(Parker, et.al, 1990) และประสบความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะที่ทำทนายหรือสถานการณ์ที่คุกคาม (Gamazy, 1990.อ้างถึงใน Howard and Dryden, 1999)

รัทเทอร์(Rutter, 1990 อ้างถึงใน Howard and Dryden, 1999) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคล ที่ปรากฏให้เห็นถึงความ

แตกต่างกันในการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก คุณลักษณะดังกล่าว เป็นกลไกการปกป้องของบุคคล ในการช่วยให้เพิ่มความสำเร็จในการปรับตัว แม้ว่าจะประสบกับภาวะเสี่ยงสูง ในระหว่างช่วงพัฒนาการ(Benard, 1991 อ้างถึงใน Howard and Dryden, 1999) ความสามารถในการฟื้นพลัง จึงเป็นกระบวนการของศักยภาพ หรือ กระบวนการบรรลุผลสำเร็จของการปรับตัวในทางบวก เมื่ออยู่ในภาวะที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย คุกคาม หรือประสบกับความทุกข์ยาก (Masten, Best, Garmazy, 1990 อ้างถึงใน Howard และคณะ, 1999; Luthar, Cicchetti, Becker, 2000)

สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์ยากและปัญหาในชีวิต

ลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง

จากความหมายและคำจำกัดความที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพภายในตัวบุคคล รวมกับแหล่งทรัพยากรภายนอก ดังนั้นนักวิจัยที่ศึกษาในเรื่องนี้จึงจำแนกลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังเช่น เวอร์เนอร์(Werner, 1989, อ้างถึงใน Christansen and Christansen, 1997) ได้จำแนกออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา วิธีการในการแก้ปัญหาของพวกเขาทำให้สามารถดำรงความเข้มแข็งของการรับรู้เกี่ยวกับตน และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เมื่อพวกเขาเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต ส่งผลสะท้อนกลับในทางบวก และกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในคุณค่าแห่งตน(Self-esteem) และความเชื่อในความสามารถแห่งตน(Self-efficacy)

2. เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นเด็กที่มีลักษณะธรรมชาติที่ดีในตนเอง เนื่องจากได้รับการใส่ใจในทางบวกจากผู้อื่น ส่งผลให้พวกเขาสามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย โดยทั่วไปเด็กจะมีความผูกพันอย่างใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดู หรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ขันและมีทักษะในการเผชิญปัญหา และใช้ทรัพยากรภายในตนเอง(inner resources) เพื่อมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพภายในบริบทของพวกเขา การได้รับความใส่ใจทำให้พวกเขามีข้อมูลป้อนกลับในทางบวก และเพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง

3. เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิตได้ ใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุดของเขา

4. เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีการรับรู้ถึงการควบคุมชีวิตของตนเอง พัฒนาความมั่นคง(coherence) อันเป็นความเชื่อพื้นฐานว่า ชีวิตมีความหมาย และพวกเขาสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ การมีสำนึกในความมั่นคงนี้ จะส่งผลให้เด็กดำรงไว้ซึ่งแบบแผน(order) และหลักเกณฑ์(structure) ในชีวิตของเขา

จากการศึกษาของเบนาร์ด(Benard, 1993) พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

ความสามารถทางสังคม(Social competence) ประกอบด้วย คุณสมบัติดังต่อไปนี้ คือ มีการโต้ตอบที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการดึงการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ใส่ใจ มีทักษะการสื่อสารและมีอารมณ์ขัน นับตั้งแต่วัยเด็ก พวกเขามีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธภาพทางบวกกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน ซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

ทักษะการแก้ปัญหา(Problem – solving skill) เป็นความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม และสะท้อนออกมาในรูปของการพยายามหาทางเลือกของทางออกของปัญหา ทั้งปัญหาในด้านปัญญาและสังคม มีทักษะที่สำคัญยิ่ง 2 ทักษะนั้นก็คือ การวางแผน ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการมองเห็นว่าตนจะดำเนินการอย่างไร และสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรอันมากมายได้

ความมีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง(Autonomy) เป็นความสำนึกในเอกลักษณ์แห่งตนและความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่พึ่งพิง และแสดงการควบคุมสิ่งที่อยู่แวดล้อมตนเอง คำว่า “Autonomy” ครอบคลุมไปถึงขอบเขตของตัวแปรต่างๆเช่น ความเชื่อในความสามารถแห่งตน(Self-efficacy), ความเชื่อในอำนาจแห่งตน(Internal Locus of Control) (Rotter,1982,อ้างถึงใน Bernard, 1992) การควบคุมแรงกระตุ้น(Impulse Control) เป็นต้น(Berlin and Davis, 1989,อ้างถึงใน Bernard, 1992)

ความมุ่งหวังในชีวิตและอนาคต(A sense of purpose and future) ความมุ่งหวังในชีวิต ทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต ความปรารถนาในด้านการศึกษา การยืนหยัดอยู่ได้ ความหวังและการตระหนักถึงอนาคตที่สดใส

วอร์ชอว์ และ บาร์โลว์(Warschaw and Barlow, 1995 อ้างถึงใน Parr, Montgomery et.al.1998) จำแนกคุณลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังเอาไว้ดังนี้ คือ

1. มีความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแน่วแน่(Unambivalent commitment to life)
2. มีความมั่นใจในตนเอง
3. มีความสามารถในการปรับตัว

4. มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ได้ดี
5. มีความเต็มใจในการเสี่ยง
6. การยอมรับในเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล
7. การมีทัศนคติต่อเรื่องต่างๆ
8. การเปิดรับฟังความคิดเห็นต่างๆ
9. ความเต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม
10. การมีความใส่ใจ

โกลแมน(Goleman, 1995) เน้นความสำคัญของความสามารถในการฟื้นพลังในแง่ของความสอดคล้องกลมกลืนทางอารมณ์และความคิด โดยเน้นว่าลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง ไม่สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบวัดสติปัญญา ผู้ที่สามารถอธิบายได้ดีที่สุดคือ ผู้ที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและค้นพบศักยภาพของตนเอง ลักษณะดังกล่าวนี้ ประกอบด้วย

1. การมีแรงจูงใจในตนเอง
2. การยืดหยุ่นในการเผชิญกับภาวะที่กดดัน
3. การควบคุมแรงผลักดัน
4. ความสามารถในการรอคอยการตอบสนองความต้องการได้
5. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทางลบของตนเองได้
6. ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก
7. มีความหวังในชีวิต

จากงานวิจัยเรื่องการต่อต้านความเครียดของผู้ใหญ่ มีบางลักษณะที่เหมือนกันกับลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง โดยโคบายาสะและคณะ(Kobasa, et.al. 1981, 1982) ทำการศึกษากลุ่มคนปกติที่มีร่างกายแข็งแรงและจิตใจปกติที่อยู่ในภาวะเครียด โดยศึกษากับนักบริหารธุรกิจระดับสูง นักกฎหมาย ครูและพยาบาล ซึ่งเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะเครียด ผลการศึกษาพบว่าลักษณะดังกล่าวได้มีการนิยามเอาไว้ว่าเป็น “บุคลิกภาพแข็งแกร่ง”(The hardy personality) ประกอบด้วย

1. ความสำนึกแห่งการควบคุม(The sense of control) เป็นความเชื่อพื้นฐานที่ว่าตนสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ หมายถึงสามารถควบคุมตนเองและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและผลจากการตัดสินใจนั้น ความเชื่อดังกล่าวนี้ รอทเทอร์(Rotter, 1966) กล่าวว่านักจิตวิทยาหมายถึง ความเชื่อในอำนาจภายในแห่งตน(Internal Locus of Control) ซึ่งเป็นสิ่งที่เวอร์เนอร์ (Werner, 1984) กล่าวถึงในการอธิบายเรื่องวิธีการแก้ไขปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Proactive approach) ของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง

2. ความสำนึกแห่งความท้าทาย(The sense of challenge) เป็นความสามารถในการมองเห็นลักษณะด้านบวกของปัญหา และลดการมองข้ามลักษณะด้านลบของสถานการณ์ มองว่าชีวิตเป็นเรื่องท้าทาย

3. ความสำนึกแห่งการผูกมัดตนเอง(The sense of commitment) เป็นความสามารถในการค้นหาความหมายและคุณค่าในสิ่งที่ตนทำอยู่ เป็นการมองเห็นเหตุผลหรือเป้าหมายที่อยู่เบื้องหลังการดำเนินชีวิตของตนเอง และพยายามบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น แม้ชีวิตเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยาก ความมุ่งมั่น เป็นสิ่งเวอร์เนอร์(Werner) กล่าวไว้ว่าเป็นลักษณะที่ 4 ของเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง

ฟอนนาจีและคณะ(Fonagy, Steele, Steele, Higgitt and Target, 1994) จำแนกคุณลักษณะของการทำงานทางจิตวิทยาในเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นพลังว่า ประกอบด้วย

1. มีสติปัญญา(IQ) สูง และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดี
2. มีรูปแบบการจัดการกับปัญหาอย่างชาญฉลาด
3. มีความเชื่อในความสามารถของตนที่เกี่ยวข้องกับงาน
4. มีอิสระในตนเอง(autonomy) หรือมีความเชื่อในอำนาจภายในตน
5. มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง
6. ตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก
7. มีความตั้งใจและความสามารถในการวางแผน
8. มีอารมณ์ขัน

ยัง-ไอเซนดราท(Young-Eiesendrath, 1996) สรุปลักษณะหลักของความสามารถในการฟื้นพลัง จากการศึกษาของคอกซ์(Cox) ที่จำแนกลักษณะบุคลิกภาพ โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของโคฮัท(Kohut) เอาไว้ ดังนี้

1. ความสามารถและความต้องการที่จะรู้สึกและเข้าใจความต้องการของผู้อื่น
2. ความสามารถในการประนีประนอม และชะลอความต้องการของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของคนอื่น
3. ศักยภาพในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
4. มีอารมณ์ขัน เป็นความสามารถที่จะหัวเราะได้อย่างเป็นธรรมชาติต่อความผิดพลาดของตนเอง
5. มีปัญญา เมื่อต้องเผชิญกับการให้ความหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง และข้อจำกัดของตนเอง

ในโครงการศึกษานานาชาติของกรอตเบิร์ก(Grotberg, 1995) เรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง(The International Resilience Project) ซึ่งจำแนกปัจจัย 15 ด้านที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก แต่ละประเภทประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังนี้

1. *สิ่งที่ฉันมี(I have)* เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลัง โดยการได้พัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นแก่นสำคัญสำหรับการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังด้านสิ่งที่ฉันเป็น(I am) และความสามารถที่ฉันมี(I can) ในลำดับต่อมาได้ สิ่งที่ฉันมีประกอบด้วย 5 ลักษณะดังนี้

1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ(Trusting Relationship) เป็นการได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ สมาชิกคนอื่นๆในครอบครัว ครูและเพื่อน เด็กทุกวัยต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข จากพ่อแม่และบุคคลที่ให้การเลี้ยงดูในช่วงปฐมวัย(primary caregivers) รวมทั้งต้องการความรักและการประคับประคองทางอารมณ์(emotional support) จากบุคคลอื่นด้วย ในบางครั้งการได้รับความรักและความช่วยเหลือจากผู้อื่น อาจทดแทนการขาดความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูได้

1.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว(Structure and Rules at home) การที่พ่อแม่มีกฎเกณฑ์ต่างๆ และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน มีความคาดหวังให้เด็กกระทำตามพ่อแม่ และเชื่อมั่นว่าลูกจะสามารถทำตามได้ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อเขา โดยกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวันนั้นจะประกอบด้วยภาระหน้าที่ต่างๆที่เด็กจะถูกคาดหวังให้กระทำ โดยขอบเขตและการปฏิบัติจะเป็นคำพูดที่ชัดเจนและให้ความเข้าใจ เมื่อเด็กทำผิดกฎ จะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าเขาทำผิดอะไร บอกเด็กให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นลงโทษในกรณีที่เป็น และหลังจากนั้นเด็กต้องได้รับการให้อภัย และปฏิบัติต่อเขาเช่นเดิม หากเด็กทำตามกฎเกณฑ์ และกิจวัตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง เด็กควรที่จะได้รับการชมเชยและขอบใจ พ่อแม่และคนอื่นๆไม่ควรทำร้ายหรือลงโทษเด็ก

1.3 การมีตัวแบบ(Role Models) พ่อแม่พี่น้องและคนอื่นๆ ในครอบครัว รวมทั้งกลุ่มเพื่อนเป็นบุคคลที่สามารถแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนา และเป็นที่ยอมรับของเด็กได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว นำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมได้ บุคคลดังกล่าวเป็นผู้สาธิตให้เห็นว่าควรจะทำสิ่งนี้อย่างไร เช่น การแต่งตัว การสอบถามข้อมูลและสนับสนุนให้เด็กทำตามรวมทั้งเป็นแบบอย่าง(Model)ในด้านศีลธรรม จริยธรรมและแนะนำในเรื่องธรรมเนียมการปฏิบัติทางศาสนา

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง (Encouragement to be autonomous) ผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่ควรสนับสนุนให้เด็กได้กระทำสิ่ง

ต่างๆด้วยตัวเอง และขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น ช่วยให้เด็กได้เป็นอิสระในตนเอง ควรชื่นชม และให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กเริ่มที่จะเป็นอิสระ ในบางครั้งอาจฝึกปฏิบัติ หรือพูดคุยให้เด็กเข้าใจ และกระทำสิ่งนั้นโดยไม่ฟุ้งเฟ้อ ควรตระหนักถึงความไม่คงที่ของเด็กได้ดีพอๆกับรู้จักตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้ปรับระดับและความเร็วในการส่งเสริมความเป็นอิสระของลูกได้อย่างเหมาะสม

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต(Access to health, education, welfare, and security services) เป็นแหล่งบริการที่เด็กพึ่งพาครอบครัวไม่ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่างๆทางสังคม ตำรวจ ตำรวจดับเพลิง หรือหน่วยงานบริการอื่นๆ

2. *สิ่งที่ฉันเป็น(I am)* เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวเด็กหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล อันได้แก่ความรู้สึก ทักษะคิด และความเชื่อภายในตัวของเด็ก ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถเป็นที่รัก และแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้(Loveable and my temperament is appealing) เด็กจะตระหนักว่า ผู้คนชื่นชมและรักเขา เขาจะทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นที่ชื่นชม เด็กจะมีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น รู้ว่าผู้อื่นคาดหวังอะไรในตัวเขา และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการเห็นแก่บุคคลอื่น(Loving, empathic, altruistic)เด็กที่มีความรักต่อผู้อื่นและแสดงความรักได้หลายวิธี จะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไรบ้าง และแสดงการกระทำและคำพูดที่ใส่ใจ เด็กจะรู้สึกไม่สบายใจและเป็นทุกข์กับผู้อื่นไปด้วย เขาต้องการที่จะทำในสิ่งที่เป็นการหยุดยั้งความทุกข์ หรือแบ่งเบาความทุกข์นั้นด้วย รวมทั้งกระทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง(Proud of myself) เด็กจะรู้ว่าตนเป็นบุคคลสำคัญ และจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตนเอง เด็กจะไม่ยอมให้คนอื่นกำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเขา เมื่อเด็กเผชิญกับปัญหาในชีวิต เด็กจะเชื่อมั่นในตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน ซึ่งจะช่วยให้เขาประคับประคอง(sustain) ตนเองได้

2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง(autonomous and responsible)เด็กสามารถกระทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง และยอมรับผลของการกระทำนั้น เขาจะรู้สึกว่าการกระทำช่วยให้พัฒนาด้านต่างๆได้ และเขาจะยอมรับและรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น เด็กจะเข้าใจขอบเขตของการควบคุมสถานการณ์ และตระหนักว่าเมื่อใดบุคคลอื่นจะเป็นผู้รับผิดชอบ(เข้าใจขอบเขตความรับผิดชอบของตนเอง)

2.5 การเป็นผู้มีความหวัง มีความศรัทธา และเชื่อมั่น(filled with hope faith and trust) เด็กเชื่อว่าเขามีความหวังสำหรับตัวเอง และมีบุคคล หรือสถาบันที่เขาสามารถจะเชื่อมั่นได้ เขามีสำนึกในความผิดชอบชั่วดี และเชื่อในคุณความดี รวมทั้งต้องการที่จะดำเนินไป

ตามแนวทางนั้น เด็กสามารถเชื่อมั่นและศรัทธาในศีลธรรมและความดี มีการแสดงออกถึงความเชื่อ ดังกล่าว เช่น ความเชื่อในพระเจ้า หรือเชื่อในการเป็นผู้มีจิตวิญญาณสูงส่ง(higher spiritual being)

3. ความสามารถที่ฉันมี(I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการมีผู้อื่นสอนเด็กด้วย ได้แก่

3.1 การสื่อสาร(Communicate) เด็กสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกต่อบุคคลอื่น เขาจะฟังว่าผู้อื่นกำลังพูดอะไร และตระหนักว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร เด็กจะสามารถเชื่อมโยงความแตกต่าง และทำความเข้าใจได้ รวมทั้งแสดงการกระทำตามผลของการสื่อสารนั้น

3.2 การแก้ไขปัญหา(Problem solve) เด็กสามารถประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหาได้ และคิดว่าเขาจะทำการแก้ไขอย่างไร จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไรบ้าง เขามีความสามารถในการต่อรองกับผู้อื่นในการเลือกทางออกของปัญหา และสามารถที่จะค้นหาทางออกด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ขัน และมีความอดทนที่จะอยู่กับปัญหาจนกระทั่งแก้ไขปัญหาสำเร็จ

3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่างๆได้(Manage my feeling and impulse) เด็กจะตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ตั้งชื่อให้อารมณ์ต่างๆและแสดงออกมาเป็นคำพูด และการกระทำ โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของผู้อื่นและตนเอง จัดการกับแรงกระตุ้นในการที่ต้องการจะทุบตี วิ่งหนี ทำลายข้าวของ หรือพฤติกรรมอื่นๆที่เป็นอันตราย

3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้(Gauge the temperament of myself and others) เด็กสามารถจะตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กรู้ว่าเขาจะแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ

3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้(Seek trusting relationship) เด็กจะสามารถค้นหาใครบางคนซึ่งอาจจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือคนอื่นๆที่ เป็นผู้ใหญ่ หรือมีอายุใกล้เคียงกัน ที่เขาสามารถจะขอความช่วยเหลือได้ แบ่งปันความรู้สึกและความทุกข์ใจได้ สามารถร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหส่วนตัวและปัญหาระหว่างผู้อื่น หรือพูดคุยถึงความขัดแย้งในครอบครัวได้

จากการศึกษาวิจัยถึงลักษณะดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยใช้แนวของโวลินและโวลิน(Wolin and Wolin, 1993) ที่จำแนกไว้ 6 ลักษณะ ได้แก่ การหยิ่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ สัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขันและการมีศีลธรรมจริยธรรม

ลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ โวลินและโวลิน(Wolin and Wolin, 1993) ค้นพบจากการศึกษาของเขาจำแนกเอาไว้ 6 ลักษณะ ได้แก่

1. การหยั่งรู้ในตนเอง(Insight) คือ ความเคยชินในการตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ ต่อตนเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่ การรับรู้ความรู้สึก(sensing) หรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จะเข้าใจความหมายของการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทางในการเดิน การแต่งกาย การหายใจ หรือน้ำเสียงของพ่อแม่ เมื่อมีการเติบโตทางสติปัญญามากขึ้นในช่วงวัยรุ่น การรับรู้ความรู้สึกจะอาศัยการรู้(knowing) ถึงปัญหาของครอบครัว รวมทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ในช่วงวัยผู้ใหญ่ การตระหนักรู้ในทางจิตวิทยาของผู้ใหญ่ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะเป็นการเข้าใจ(understanding)ตนเองและผู้อื่น

2. การเป็นอิสระ(Independence) เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตนเอง เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาของพ่อแม่ จัดการกับสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว สัญญาณแรกของการเป็นอิสระในเด็กคือ การบ่ายเบน(straying) จากเหตุการณ์ความเจ็บปวดในครอบครัว มีความเป็นจริงอยู่ว่าความรู้สึกห่างไกลคิดว่าใกล้ชิด ในเด็กโตและวัยรุ่น จะจัดการแยกความรู้สึกตนเอง ออกจากอารมณ์ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัว เมื่อเป็นผู้ใหญ่จะจัดการกับความรู้สึกผิดหวังและสามารถแยกตนเองออกมาจากปัญหาครอบครัวได้สำเร็จ

3. สัมพันธภาพ(Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนม และความผูกพันกัน อย่างเต็มที่ต่อบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้ สัมพันธภาพเป็นการชัดเจนโดยตรงต่อการยืนยันว่า ครอบครัวที่มีปัญหาจะละทิ้งลูกๆ ในช่วงแรก เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จะแสวงหาความรักโดยการติดต่อเกี่ยวข้องหรือดึงดูดความสนใจจากผู้ใหญ่รอบๆตัว แม้ว่าความต้องการมีสายสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นช่วงครั้งชั่วคราว และมักจะน้อยกว่าความคิด แต่ในการมีสายสัมพันธ์อย่างเพียงพอในช่วงวัยเด็ก ส่งผลให้เป็นผู้มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีความรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง เมื่อซึมซับความมั่นใจในตนเอง ต่อมาเด็กจะขยายไปเป็นการกระตือรือร้น ที่จะสร้างสัมพันธภาพอันดีใหม่กับเพื่อน เพื่อนบ้าน ครู ตำรวจ หรือ พระ(ministor)ในฐานะตัวแทนของพ่อแม่ ตลอดช่วงเวลาของการสร้างสัมพันธภาพใหม่ ทำให้เกิดความผูกพัน(attachment) ซึ่งเป็นตัวกำหนดและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันเอาไว้ ความผูกพันเกี่ยวข้องกับความสมดุลของการให้และการรับ รวมทั้งการยอมรับสภาวะของผู้อื่นว่าเป็นเรื่องสำคัญพอๆกับตนเอง

4. การเป็นผู้ริเริ่ม(Initiative) คือการพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตน และจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบๆตนเอง บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ส่วนหนึ่งของชีวิต พวกเขาสามารถควบคุมความสับสน ความยุ่งเหยิง และการเพิ่มขึ้นของปัญหาครอบครัว ผู้ที่ประสบความสำเร็จจะสร้างความสามารถและรับรู้ในพลังของตนเอง ในวัยเด็ก การริเริ่มจะเป็นการหันเหออกไปจากความคับข้องใจ เกี่ยวกับปัญหาของพ่อแม่ และพัฒนาจากความอยากรู้อยากเห็นของเขา ไปสู่การสำรวจ(exploring) การเป็นผู้กำหนดการเปิดเผยและความใกล้ชิด การค้นหาสิ่งรอบๆตัว และการลองผิดลองถูก ซึ่งมักจะประสบผลสำเร็จบ่อยๆ ทำให้เป็นรางวัลและเสริมแรงให้บรรลุถึงการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง เมื่อถึงวัยเรียน การสำรวจพัฒนาไปเป็นการลงมือจัดการกับปัญหา (working) ในช่วงวัยผู้ใหญ่ความพึงพอใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมโยงกับความสมบูรณ์ในการทำงาน และกลายเป็นความสนใจต่อการสร้างสรรค์สิ่งที่จะพัฒนาตนเอง และส่งเสริมวงจรของการเจริญเติบโต

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน(Creativity and Humor) เป็นที่กำบังที่ปลอดภัยโดยใช้การจินตนาการ เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งคุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจตนเอง ในทางตรงกันข้ามความสามารถในการฟื้นฟูพลังและอารมณ์ขันจะย้อนเอาความจริงกลับออกมา ทั้งการริเริ่ม(originate)กับการแสดงออก หรือการเสแสร้งเป็นวีรบุรุษ เจ้าหญิง นักสำรวจพื้นที่ หรือเป็นบุคคลที่ดูร้าย เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ถูกบีบบังคับ พลังงานที่ผลักดันการแสดงออก เป็นช่องทางนำไปสู่การแต่งพฤติกรรม(shaping) หรือการสร้างสรรค์ศิลปะ ในวัยรุ่นบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ส่วนใหญ่มักใช้ไปในการเขียนหนังสือ เล่นดนตรี การวาดภาพ หรือเดินร่ำ เป็นการหยุดพักเพื่อผ่อนคลายจากการถูกบีบบังคับของปัญหาครอบครัวและความรู้สึกผิดหวังของพวกเขา ในผู้ใหญ่บางคนจะวิวัฒนาการไปสู่ การเป็นผู้สร้างสรรค์กิจกรรมหรือมีทักษะในการสร้างสรรค์กิจกรรม อย่างไรก็ตามผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ส่วนใหญ่จะแสดงออกอย่างมีอารมณ์ขัน เป็นการรวมเอาความไร้สาระ ความน่ากลัว และการหัวเราะเข้าไว้ด้วยกัน ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้จริงว่าบุคคลหยุดการทำลายและเกิดการปรับเปลี่ยนตนไปในทางสร้างสรรค์จากประสบการณ์ที่เลวร้าย

6. การมีศีลธรรมจริยธรรม(Morality) เป็นความรู้ในเรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด พัฒนาการของศีลธรรมจริยธรรมเกิดขึ้นเมื่อเด็กในครอบครัวที่มีปัญหาารู้สึกผิดหวัง และต้องการรู้เหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เด็กจึงเริ่มมีการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ประจำวัน ในช่วงวัยรุ่น การตัดสินใจได้แผ่ขยายไปสู่การกำหนดคุณค่า(Valuing) ดังเช่น ความเหมาะสม ความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์และการแสดงความยุติธรรม ในผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ ศีลธรรมจริยธรรม

กลายเป็นหน้าที่มากกว่าเป็นความพึงพอใจส่วนตัว หรือการชดเชยส่วนบุคคล การช่วยเหลือ (serving) หรือการอุทิศเวลาเพื่อสมาคม ชุมชนและโลก

แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา(Coping)

การดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละวัน ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆมากมายไม่ว่าจะเป็นเรื่องสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ซึ่งเป็นภาวะที่กดดันให้บุคคลต้องสูญเสียความสมดุลทางด้านร่างกาย และจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียดและความทุกข์ จนทำให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในรูปแบบต่างๆ เพื่อดำรงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลแห่งชีวิต วิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาคุณภาพของชีวิตเรียกว่า การเผชิญปัญหา

ความหมายของการเผชิญปัญหา(Coping)

การเผชิญปัญหาเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลจะใช้วิธีการต่างๆในการบรรเทา หรือขจัดภาวะที่เข้ามาคุกคามด้วยการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ แต่ละพฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียดได้ รวมทั้งกระบวนการทางจิตใจที่จะสามารถปรับตัวต่อภาวะเครียด(Garland and Bush, 1979 อ้างถึงใน ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2538) ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป(Ray and other, 1982 cited in Cosini, 1994)

ลาซารัส และ โพลค์แมน(Lazarus and Folkman, 1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาหมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจะจัดการปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งจากภายนอกและภายใน ที่บุคคลประเมินว่าคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

จากการศึกษาของ ภัทรสุดา ฮามคำไพ (2538) ได้สรุปการเผชิญปัญหา เอาไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้นต่อสิ่งที่มาคุกคาม หรือเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น ต่อมา วิณา มิ่งเมือง (2540) สรุปความหมายของการเผชิญปัญหาเอาไว้ว่าเป็นความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งในการที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มาคุกคาม ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลโดยการแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เพื่อที่จะทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลาย เจตน์สันต์ แดงสุวรรณ และคณะ (2541) สรุปความหมายของกลวิธีการเผชิญ

ปัญหาเอาไว้ว่า เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการลดความขัดแย้งในใจ ความตึงเครียด เพื่อให้เกิดความสมดุลภายในตัวบุคคล ระหว่างบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมที่มากระทบทำให้บุคคลสามารถปรับและปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในสภาวะการณ์ต่างๆซึ่งจัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีแนวโน้มผลทางบวก

จากคำจำกัดความดังกล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการ (process) เนื่องจากเป็นความพยายามที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง ต่อภาวะที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่เข้ามากระทบ ซึ่งบุคคลประเมินว่าสิ่งนั้นคุกคามหรือเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ ดังนั้นพฤติกรรมการเผชิญปัญหา จึงเกิดจากความพยายามของบุคคลในการตอบโต้สิ่งคุกคาม เป็นพฤติกรรมการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์ ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และความพยายามดังกล่าว จะบรรลุผลสำเร็จหรือไม่ ก็ถือว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหา

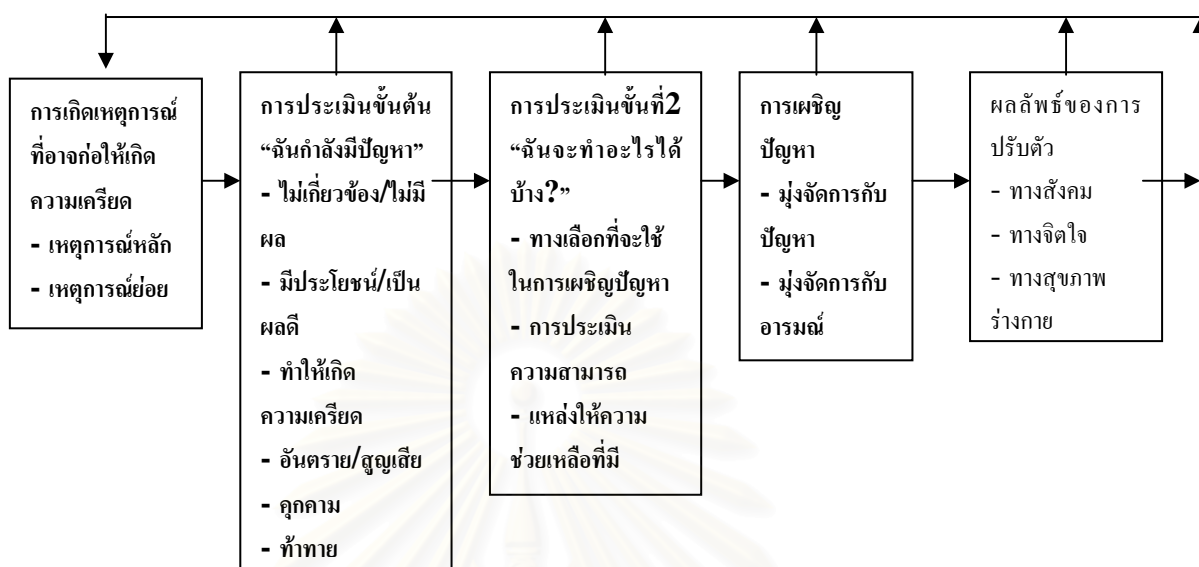
จึงอาจกล่าวได้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาสนองตอบต่อภาวะหรือสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นปัญหาหรือคุกคามต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของตน เพื่อบรรเทาหรือจัดการปัญหาหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคามนั้น

รูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหา

สเลวิน และคณะ(Slavin et.al, 1991 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ได้สรุปรูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหาของ ลาซารัส(Lazarus, 1996, Lazarus and Folkman, 1984) เสนอเป็นแผนภาพรูปแบบของกระบวนการความเครียด 5 องค์ประกอบ คือ เหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัว ดังแผนภาพ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Transaction Model of the Stress Process



แผนภูมิแสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของลาซาลัส

ที่มา: (Slavin and Rainer and McCreary, สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539)

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลถือเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้โดยส่วนใหญ่พบว่ามักเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน ไม่สามารถคาดการณ์ได้หรือทำนายได้ หรือเป็นเหตุการณ์คล้ายคลึงกับที่บุคคลเคยมีประสบการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ดังนั้น เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน ไม่สามารถคาดการณ์ได้หรือทำนายได้หรือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การตกงาน การหย่าร้าง เป็นต้น หรือเหตุการณ์ย่อยๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัด การทำงานหนัก เป็นต้น ลาซาลัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) กล่าวว่าเหตุการณ์จะก่อให้เกิดความเครียดเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินเหตุการณ์ของบุคคล

2. การประเมินทางปัญญาระดับต้น (Primary Appraisal) เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลจะประเมินว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร มีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ เป็นการประเมินที่ใช้ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกมาพิจารณา บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมา 3 ลักษณะคือ

- 2.1 ลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน
- 2.2 ลักษณะที่มีประโยชน์และมีผลดีกับตน
- 2.3 ลักษณะที่เต็มไปด้วยความยุ่งยากหรือความเครียดกับตน

ในกรณีที่ประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเต็มไปด้วยความยุ่งยาก จะก่อให้เกิดความเครียดต่อตนเอง ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์นั้นออกมา 3 ลักษณะ ได้แก่

1) เป็นอันตรายหรือสูญเสีย(Harm/loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากที่เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคล

2) เป็นภาวะคุกคาม(Threat) คือการประเมินเหตุการณ์ โดยบุคคลคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตรายหรือการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบ

3) เป็นสิ่งท้าทาย(challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่า ตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน ซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก

ในเหตุการณ์เดียวบุคคลอาจประเมินได้มากกว่า 1 ลักษณะก็ได้ ทั้งในด้านลบและบวก และในเหตุการณ์เดียวกันอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน การประเมินในขั้นนี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการท้าทายความสามารถของตนจะทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย

3. การประเมินทางปัญญาระดับที่ 2 (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินค่าตนเองว่าสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง โดยพิจารณาทั้งความสามารถของตนเอง แหล่งทรัพยากรที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อเลือกแนวทางการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม การประเมินในขั้นนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับขั้นต้น เมื่อบุคคลมีการประเมินในขั้นต้นแล้วก็จะเกิดการประเมินในขั้นที่ 2 ตามมาอย่างต่อเนื่องแต่ไม่จำเป็นว่าจะต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกครั้ง บางครั้งอาจเกิดหลังจากผ่านไปแล้วช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เช่น ในการประเมินครั้งแรกอาจรู้สึกว่าคุกคามต่อชีวิตตนเอง แต่เมื่อประเมินความสามารถของตน และแหล่งช่วยเหลือได้ จึงพบว่าสามารถจัดการได้ อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องท้าทายก็อาจเป็นไปได้ และหากประเมินในขั้นที่ 2 แล้วพบว่าไม่สามารถจัดการได้ก็อาจนำไปสู่การประเมินในขั้นต้นใหม่ได้อีก

4. การเผชิญปัญหา เป็นการดำเนินการเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น โฟล์คแมนและลาซารัส(Lazarus and Folkman 1984 อ้างถึงใน วิมา มิ่งเมือง, 2540) จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธีคือ

4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลง โดยการ

พยายามทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และหาทางออกเป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้มุ่งปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขที่สถานการณ์ หรืออาจมุ่งแก้ไขที่ตัวบุคคลเอง

4.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์(Emotional Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลใช้กระบวนการทางปัญญา เพื่อจัดการหรือควบคุมอารมณ์ หรือความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์ให้คลี่คลายลงได้ วิธีการที่ใช้ อาจจะเป็นการมองปัญหาใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ เป็นต้น

กระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดตัวนี้มีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

- 1) การเผชิญปัญหานี้ขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เผชิญมากกว่าลักษณะของบุคคล
- 2) กลวิธีเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ มากกว่าประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหา
- 3) การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว(Adaptation Outcome) ลาซารัสและโพล์คแมน(Lazarus and Folkman, 1984 อ้างใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการเผชิญปัญหาที่ใช้ อาจจะเป็นผลระยะสั้น หรือระยะยาวไว้ 3 ด้านดังนี้

5.1 ผลทางด้านสังคม(Social Functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองตามบทบาทหน้าที่ของตน เช่น บทบาทของ พ่อ แม่ สามี ภรรยา หรือนายจ้าง-ลูกจ้าง ผลที่เกิดขึ้นได้แก่ความพึงพอใจจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือการมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการรักษาบทบาทหน้าที่ของตน เป็นต้น

5.2 ผลทางด้านจิตใจ(Morale) มีผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันว่า รู้สึกอย่างไรต่อตนเองและสภาพชีวิตของตน

5.3 ผลทางด้านสุขภาพร่างกาย(Somatic illness) เป็นผลที่ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย หรือมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขึ้นอยู่กับวิธีการเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้

กระบวนการของความเครียด และการเผชิญความเครียดทั้ง 5 ประการนี้ ลาซารัสและโพล์คแมน(Lazarus and Folkman, 1984) อธิบายว่า กระบวนการเหล่านี้ไม่จำกัดว่าต้องเกิดขึ้นตามลำดับ หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจเกิดขึ้นซ้ำแล้ว ซ้ำอีกเป็นวงจร

วิธีการเผชิญปัญหา

แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา ของโพล์คแมนและลาซารัส ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง มีการศึกษาวิจัยในยุคต่อมาเป็นจำนวนมาก เป็นระยะเวลาร่วมทศวรรษ ในปี ค.ศ.1989 คาร์เวอร์ ไชเยอร์ และ ไวน์ทรอบ(Carver, Scheier and Weintraub) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของลาซารัสและคณะ(Folkman and Lazarus, 1978) และรูปแบบของการกำกับตนเองเป็นหลัก และได้เพิ่มเติมกลวิธีการเผชิญปัญหาใหม่ มีทั้งหมด 13 วิธี ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา(Active Coping) เป็นกระบวนการลงมือแก้ไขปัญหา โดยพยายามลงมือปฏิบัติโดยตรงและดำเนินการตามขั้นตอน
2. การวางแผน(Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญปัญหาโดยคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและหาทางในการจัดการกับปัญหาให้ได้ดีที่สุด
3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Suppression of Competing Activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
4. การชะลอปัญหา(Restraint Coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมที่จะใช้วิธีการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้
5. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ(Seeking Social Support for Instrumental Reasons) เป็นความต้องการช่วยเหลือ ต้องการข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้น ต้องการคำแนะนำจากบุคคลอื่น
6. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อได้รับกำลังใจ(Seeking Social Support for Emotional Reasons) เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ นำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีนี้เพียงเพื่อระบายความรู้สึก ไม่พยายามแก้ปัญหาวีธีการดังกล่าวจะไม่ช่วยในการปรับตัวได้มากนัก
7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต(Positive Reinterpretation and Growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าการเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดีหรือการเติบโตด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดี
8. การพึ่งพิงศาสนา(Turning to Religion) เป็นการใช้วิธีการทางศาสนา เช่นการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เมื่อมีความเครียด บุคคลหันไปพึ่งพิงศาสนาด้วยเหตุผลต่าง ๆ กัน บางคนอาจใช้เป็นที่พักทางใจ บางคนอาจใช้เป็นหนทางนำไปสู่การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเจริญเติบโต หรือใช้เป็นกลวิธีการลงมือกระทำ

9. การยอมรับ(Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริง ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่งถึงความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ

10. การปฏิเสธ(Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การมุ่งเน้นและการระบายอารมณ์(Focusing on and Venting of Emotions) เป็นการเน้นที่ความเครียดและการระบายอารมณ์ ด้วยการเพิ่มความตระหนักต่อความกดดันทางอารมณ์

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม(Behavioral Disengagement)เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้ง ความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมาย เป็นการแสดงถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด(Mental Disengagement) เป็นวิธีการที่ลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคชัดเจน เป็นการหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึง การฝึกกลางวัน การนอน เป็นต้น

จากวิธีการเผชิญปัญหา 13 แบบของคาร์เวอร์ ไชเยอร์และไวท์ทรอป(Carver, Scheier and Wientraub, 1989, อ้างถึงใน กัทธศดา ฮามคำไพ, 2538) จัดเป็น 3 กลุ่มดังนี้คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา ได้แก่ การลงมือกระทำการแก้ไขปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การพึ่งศาสนาและการยอมรับ

3. การเผชิญปัญหาในรูปแบบอื่นๆ ได้แก่ การระบายออกทางอารมณ์ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด

ในปีค.ศ. 1990 ฟรายเดนเบอร์ก และ ลูวิส(Frydenberg and Lewis, 1993 อ้างใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดหลักทฤษฎีของลาซาร์ส และคณะ ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของอิริคสัน และงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของ เฮาเซอร์ และ โบว์ลด์(Hakser and Bowlds, 1990 cited in Frydenberg, 1997) และ คอลลินส์(Collins, 1991, cited in Frydenberg, 1997) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย(Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำใ้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลินหรือผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้
2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล(Work and Achieve) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ
3. การแก้ไขปัญหา(Solving the Problem) เป็นกระบวนการความคิด ทำความเข้าใจกับปัญหา สาเหตุ เพื่อหาวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย(Physical Recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพแข็งแรงเช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย เป็นต้น
5. การคบหาเพื่อน(Inverting in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี หรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การใช้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น
6. การมุ่งเน้นในด้านบวก(Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้นๆ ในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ เช่น การมองหาส่วนดี ของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตให้สดใสสำเร็จ เป็นต้น
7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seeking Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง
9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ(Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา มาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์อ้อนวอนให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น
10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ(Seeking Professional Help) เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการสาเหตุของปัญหา โดยอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ
11. การรวมกลุ่มจัดการปัญหา(Social Action) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีการรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหา แทนการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองตามลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา(Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิด หวัง หรือ ปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว(Keep to self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือความกดดันต่างๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

14. การตำหนิตนเอง(Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเอง ว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่างๆเกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

15. การมีความกังวล(Worry) เป็นการลดความซับซ้อนใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิมนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา(Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหาหลีกเลี่ยงปัญหาและไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญปัญหา(Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด(Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง เช่นการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

กลวิธีทั้ง 18 วิธีนี้ จัดตามกรอบแนวคิดวิธีการเผชิญปัญหาของโพล์คแมนและลาซารัส ได้ดังนี้

1. กลวิธีที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา ได้แก่ การแสวงหาความเพ็ดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญห การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหาและการมาความวิตกกังวล

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การมุ่งเน้นในด้านบวก การไม่รับรู้ปัญหา การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด และการเก็บปัญหาเอาไว้คนเดียว

คุกและเฮปป์เนอร์(Cook and Heppner, 1997) ได้ศึกษารวบรวมกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ได้จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากแบบวัดการเผชิญปัญหา 3 แบบ ได้แก่ แบบวัดการเผชิญปัญหา(The COPE Inventory) ของคาร์เวอร์และคณะ (1989) แบบวัดกลวิธีการเผชิญ

ปัญหา(The Coping Strategies Inventory) ของโทบินและคณะ(Tobin, Holroyd, Reynolds and Wigel, 1989) และแบบวัดการเผชิญปัญหาในสถานการณ์ที่กดดัน(The Coping Inventory for Stressful Situation) ของ เอนด์เลอร์ และปาร์กเกอร์(Endler and Parker, 1994) โดยเครื่องมือวัดทั้ง 3 มีความสอดคล้องกันในการอธิบายคุณลักษณะโดยรวมของกลวิธีการเผชิญปัญหาที่แบ่งออกเป็น 3 แบบคือ การมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem Engagement) การหาแรงสนับสนุนจากรอบข้าง (Social/Emotional Support) และการหลีกเลี่ยง(Avoidance) วิธีการเผชิญปัญหา 3 แบบนี้มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา 25 ด้านที่ คุกและเฮปเนอร์ (1997) ได้รวบรวมมาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบวัด ดังตารางที่ 1



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรวัดการเผชิญปัญหา

กลวิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหา	นำมาจากแบบวัด	รูปแบบของการเผชิญปัญหา		
		องค์ประกอบที่ 1 มุ่งจัดการกับปัญหา	องค์ประกอบที่ 2 แสวงหาการสนับสนุนในด้านอารมณ์ และสังคม	องค์ประกอบที่ 3 หลีกหนี
การวางแผน	COPE	.78	.17	-.16
การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา	COPE	.78	.13	-.07
การมุ่งกระทำพฤติกรรม	CISS	.78	.19	-.20
การแก้ไข้ปัญหา	CSI	.68	.08	-.06
การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต	COPE	.65	.26	-.12
การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	COPE	.64	.07	.10
การเปลี่ยนรูปแบบการคิด	CSI	.57	.29	-.01
การชะลอการเผชิญปัญหา	COPE	.44	-.06	.24
การยอมรับ	COPE	.41	.02	.04
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ	COPE	-.12	.84	.06
การสนับสนุนทางสังคม	CSI	.03	.84	.03
การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม	CSI	.16	.76	.07
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ	COPE	.28	.70	.02
การแสดงออกในด้านอารมณ์	CSI	.23	.51	.50
การถอยหนีจากสังคม	CSI	.06	-.52	.21
การหลีกหนีปัญหา	CSI	-.07	.09	.70
การมุ่งเผชิญปัญหาด้านอารมณ์	CISS	.09	.12	.69
การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา	CSI	.04	.03	.67
การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง	CSI	.07	-.12	.61
การปฏิเสธ	COPE	-.08	.07	.54
การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม	COPE	-.17	-.06	.53
การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด	COPE	.08	.17	.46
การใช้สิ่งบันเทิงใจ	CISS	.08	.38	.46
การใช้สุราและ/หรือยา	COPE	-.12	-.07	.32
การพึ่งศาสนา	COPE	.12	.14	-.07
การใช้อารมณ์ขัน	COPE	.16	-.01	.20

หมายเหตุ ตัวอ่อนหนาแสดงถึงค่าสหสัมพันธ์ที่สูงกว่า 301 CISS = แบบวัดการเผชิญปัญหาในสถานการณ์ที่กดดัน (The Coping Inventory for Stressful Situation, 1990, 1994); CSI = แบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา (The Coping Strategies Inventory, 1989); COPE = แบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา (The COPE Inventory, 1989)

จากตารางที่ 1 สามารถจำแนกให้เห็นถึงรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบหลัก โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 25 ด้าน มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับรูปแบบหลักใน ลักษณะใดลักษณะหนึ่งโดยเฉพาะ ดังนี้

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem Engagement) สัมพันธ์กับวิธีการวางแผน การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา การมุ่งกระทำการแก้ไขปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด การชะลอการเผชิญปัญหาและ การยอมรับปัญหา

2. การหาแรงสนับสนุนจากรอบข้าง(Social/Emotional Support) สัมพันธ์กับวิธีแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ การสนับสนุนทางสังคม การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ การแสดงออกในด้านอารมณ์

3. การหลีกเลี่ยง(Avoidance) สัมพันธ์กับวิธีการถอยหนีจากสังคม การหลีกเลี่ยงปัญหา สนใจในด้านอารมณ์ มีความปรารถนาที่อยู่เหนือเหตุผล การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ การใช้สุราและ/หรือยา

จากการศึกษาของ คุณและเฮปเนอร์ แสดงให้เห็นความสอดคล้องกันของเครื่องมือทั้งสามที่วัดการเผชิญปัญหาซึ่งแสดงให้เห็นคุณลักษณะ โดยรวมของรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ รวมทั้งกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหา(COPE Inventory) ของคาร์เวอร์และคณะ (Carver et al., 1989) ฟรายเดนเบิร์กและลูอิส (Frydenberg and Lewis, 1993 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) รวมทั้งงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้นำมาใช้เป็นพื้นฐานของการแบ่งลักษณะโดยรวมของรูปแบบการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 แบบ ซึ่งแบ่งเป็นวิธีการเผชิญปัญหา 18 ด้าน ในแบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนาโดย สุภาพรรณ โคตรจรัส (2543) ผู้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ โดยจัดเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ ดังนี้

1. การมุ่งจัดการกับปัญหาประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหาแบบการลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย การแสวงหา การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

3. การหลีกเลี่ยงนี้ ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหาแบบ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวลและการระบายออกทางอารมณ์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิธีการเผชิญปัญหา

ลาซารัส และ โฟล์คแมน(Lazarus and Folkman, 1984) กล่าวว่าบุคคลจะมีวิธีการเผชิญปัญหาและสัมฤทธิ์ผลในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ภายในและภายนอกของบุคคล แหล่งทรัพยากรเหล่านี้ได้แก่

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล(Health and Energy) บุคคลที่มีสุขภาพดีและมีพลังกำลังเข้มแข็ง ย่อมมีความเข้มแข็งและคงทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยหรือไม่มีพลังกำลัง

2. ความเชื่อในทางบวก(Positive Believe) ความเชื่อในทางบวกที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา คือ ความเชื่อในความสามารถของตน หรือเชื่อในอำนาจภายในตนเองกับความเชื่อในอำนาจภายนอก

3. ทักษะในการแก้ไขปัญหา(Problem Solving Skills) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลต่างๆ สามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ได้ดี จะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

4. ทักษะทางด้านสังคม(Social Skills) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลที่มีทักษะนี้ดีก็จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี

5. การสนับสนุนทางสังคม(Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนหรือได้รับความช่วยเหลือ จากบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องจะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ(Material Resource) บุคคลที่มีทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งของต่างๆก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น

ทฤษฎีพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาคำนี้คือ ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง(Reality Therapy) ของ วิลเลียม กลาสเซอร์(William Glasser)

จิตแพทย์ชาวอเมริกันผู้พัฒนา พื้นฐานวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ที่ใช้กับผู้มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม กลาสเซอร์ (Glasser, 1965; Glasser & Zunin, 1973, 1979; Gilliland et al 1994 ; Corey, 1996) เกิดในปี ค.ศ. 1925 จบปริญญาตรีด้านวิศวกรรมเคมีเมื่ออายุ 19 ปี ได้รับปริญญาโทด้านจิตวิทยาคลินิก และปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตด้านจิตเวชเมื่ออายุ 28 ปี กลาสเซอร์ เข้าฝึกงานด้านจิตเวช กับศูนย์ดูแลทหารผ่านศึก และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย จากประสบการณ์ดังกล่าวทำให้เขาเกิดแนวคิดที่จะพัฒนาแนวคิดการบำบัดแบบใหม่ขึ้น เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ในปี ค.ศ. 1956 กลาสเซอร์ได้เป็นที่ปรึกษาด้านจิตเวช ในโรงเรียนสำหรับเด็กหญิงที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา เขาจึงเริ่มพัฒนาหลักการบำบัดและเทคนิคการรักษาของเขา และได้เขียนหลักการเอาไว้ในหนังสือเล่มแรกของเขาชื่อ Mental Health or Mental Illness? ปี ค.ศ.1965 ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ Reality Therapy ที่เขียนถึงความเชื่อพื้นฐานของเขา ที่เน้นความรับผิดชอบต่อการเลือกกระทำสิ่งต่างๆในชีวิตด้วยตนเอง กลาสเซอร์ ได้พยายามปรับปรุงแนวคิดและวิธีการช่วยเหลือรักษาของเขาไปใช้กับสถานศึกษาต่างๆ และได้เขียนหนังสือหลักการทำงานเกี่ยวกับสถานศึกษาเอาไว้ชื่อ Schools Without Failure ในปี ค.ศ. 1969 ซึ่งเป็นหนังสือที่ทำให้ ครูและผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา หันมาสนใจพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้แบบใหม่ ที่มุ่งจัดการกับความล้มเหลวในโรงเรียน และในปี ค.ศ.1972 กลาสเซอร์ พิมพ์หนังสือที่ชื่อ The Identity Society เป็นการเริ่มต้นการเชื่อมโยงแนวคิดของเขาเข้ากับทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) และได้เขียนหนังสือชื่อ Station of Mind เพื่ออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ และหนังสือ Control Theory ในปี ค.ศ. 1985 ต่อมาจึงตีพิมพ์หนังสือ The Quality School ปี ค.ศ. 1990 และหนังสือ The Control Theory Manager ปี ค.ศ. 1994

กลาสเซอร์ สร้างสถาบันสำหรับศึกษาทฤษฎีการควบคุม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการจัดการอย่างมีคุณภาพ (The Institute for Control Theory, Reality Therapy and Quality Management) รวมทั้งจัดการประชุมปฏิบัติการและบรรยายทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและนำมาใช้อย่างแพร่หลายในวงการสุขภาพจิต วงการชุมชน รวมทั้งบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ทั้งในรูปแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม มีการนำแนวทางการช่วยเหลือดังกล่าวไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ กับนักเรียนในสถาบันศึกษาต่างๆ ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และในสถานคุมประพฤติ (พาณี ขอสุข, 2542) เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรม และส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบ พัฒนาไปสู่การมี

เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ด้วยการเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง มีการวางแผนการปฏิบัติที่ดี และตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน ที่สำคัญคือ บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

ทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นแนวคิดที่สร้างขึ้นจากความเห็นว่า “มนุษย์ทุกคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม” โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ แสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อบุคคลอื่น (Glasser & Zunin, 1979) พฤติกรรมของมนุษย์เป็นการแสดงออกที่มีจุดมุ่งหมาย และก่อกำเนิดมาจากแรงผลักดันภายในตัวบุคคลมากกว่าแรงผลักดันภายนอก แนวคิดนี้สนใจแรงผลักดันที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด และเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของตน (Corey, 1995, 1996) ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ดังกล่าว กลาสเซอร์ และ วูบโบลดิง (Glasser & Wubbolding, 1991 Cited in Corey, 1995) จำแนกออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง (Love and belonging) ความต้องการมีพลังอำนาจ (power) ความต้องการอิสรภาพ (freedom) ความต้องการความสนุกสนาน (Fun) ความต้องการการอยู่รอด (Survival) โดยอธิบายว่า ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง (belonging) หมายถึงความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่น ความต้องการพลังอำนาจเป็นความต้องการความสำเร็จหรือเป็นผู้รับผิดชอบในชีวิตของตนเอง ความต้องการอิสรภาพ คือ ความต้องการในการเลือกตัดสินใจด้วยตัวเอง ความสนุกสนาน เป็น ความต้องการมีชีวิตที่สุขสบายใจ ได้หัวเราะและมีอารมณ์ขัน ความต้องการการอยู่รอด คือความใส่ใจดูแลชีวิตและสุขภาพตนเองให้ดี

มนุษย์พยายามที่จะได้มาซึ่งความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ ทฤษฎีการควบคุม (Control theory) อธิบายว่า มนุษย์พยายามที่จะควบคุมสิ่งต่างๆรอบตัวในโลก เพื่อบรรลุความต้องการพื้นฐานเหล่านี้หนึ่งด้านหรือมากกว่านั้น เป้าหมายหลักของแนวคิดนี้ คือ การสอนให้บุคคลมีแนวทางที่ดีที่สุดในการตอบสนองความต้องการของตน และได้รับในสิ่งที่ตนต้องการจากชีวิต กลาสเซอร์ (Glasser, 1989) กล่าวว่า “สิ่งที่เราตัดสินใจจะทำ คือทางเลือกของเรา” และเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงคือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถลงมือปฏิบัติ และทำให้เกิดทางเลือกที่ดีกว่าทางเลือกที่ผู้รับบริการปรึกษาเคย

เลือกกระทำ งานของผู้ให้การศึกษาคือ การช่วยให้ผู้รับการศึกษากลับมาเลือกในแนวทางที่ดีกว่าแนวทางปฏิบัติเดิมที่เขาเคยเลือก

คอร์เรย์ (Corey; 1985) สรุปทัศนะพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ในแง่มุมมองของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มากกว่าขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่างๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ 2 ประการคือ

2.1 การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น

2.2 การรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์แห่งตน เป็นความต้องการที่รู้สึกว่าตนเองมีลักษณะบางอย่างแตกต่างจากบุคคลอื่น

4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองต่อความต้องการของตน ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดภายในตน

5. เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อคงไว้ซึ่งความรู้สึกว่ามีคุณค่า ไม่ว่าจะบุคคลจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลเมื่อตนเองทำถูกต้องและประเมินพฤติกรรมของตนเอง

7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองต่อความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบๆตัว อาจจะใช้การปฏิเสธกฎเกณฑ์ของสังคม และการไม่รู้รู้อะไรต่างๆตามความเป็นจริง

8. บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต มีเอกลักษณ์แห่งตน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จกระทำสิ่งต่างๆได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ความเชื่อพื้นฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แรงผลักดันทางจิตสังคมทั้งภายนอกและภายใน อาจ

เกี่ยวข้องโดยตรงกับการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับปรึกษา แต่ในระยะยาวแล้วผู้รับการปรึกษา จะแสดงออกอย่างอัตโนมัติ และเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง การกระทำทุกอย่างที่ผู้รับการ ปรึกษากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ด้านนั้น เป็นการพยายามที่จะควบคุมชีวิต ของตนเอง(Glasser, 1989) กลาสเซอร์ เชื่อว่า สมรรถนะของมนุษย์มีการชี้นำทางพันธุกรรมที่มีแรงขับ ของความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยในช่วงแรกเกิดจะเป็นการตอบสนองความ ต้องการด้านร่างกายเพื่อการมีชีวิตรอด และต่อมาจึงเริ่มผลักดันความต้องการสำหรับการเป็นส่วน หนึ่ง การมีพลังอำนาจ มีอิสรภาพ และความสนุกสนาน เพื่อความมั่นคงปลอดภัยทางสังคม (Gilliland et. al, 1994)

กลาสเซอร์(Glasser, 1990) มีความเห็นว่าระบบพฤติกรรมที่หลากหลายทำให้เกิด แนวทางในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เขาเชื่อว่าบุคคลเกิดมาพร้อมแรงขับอันมากมาย ที่ผลักดันพฤติกรรมจนกระทั่งตอบสนองความต้องการจนเป็นที่น่าพอใจ และมีความสามารถในการ ค้นหาความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองได้

ในการพัฒนาลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล กลาสเซอร์มองว่าการได้รับการ ตอบสนองทางบวกและเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการเติบโต ของงอกงามของปัจเจกบุคคล กลาสเซอร์ และ ซุนิน(Glasser & Zunin, 1979) กล่าวว่าเอกลักษณ์ของ บุคคลกำหนดความสัมพันธ์ของบุคคลกับคนอื่น ๆ ได้ ความต้องการดังกล่าวนี้มีความสัมพันธ์ เกี่ยวกับทุกส่วนของร่างกาย และเป็นแรงขับพื้นฐานในการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด การปรึกษา เชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีที่สนะว่า เอกลักษณ์แห่งตน(Identity) หมายถึง สิ่ง ที่แสดงถึงลักษณะที่มีความหมายของบุคคล ซึ่งเป็นแรงผลักดันภายในให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าว การที่บุคคลจะสามารถตอบสนองความต้องการมีเอกลักษณ์ แห่งตนได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยเช่นกัน(Corey, 1995; Glasser & Zunin, 1979)

กลาสเซอร์ได้อธิบาย เอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ(Success Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่ง ความสำเร็จคือ บุคคลที่เห็นว่าคนเรามีความสามารถ ในการตอบสนองความต้องการของตนได้ รู้สึกมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความ รับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นผู้ ที่สามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จเป็นแรงขับ พื้นฐาน ทางสังคม และอยู่บนพื้นฐานการได้รับความรักและการเห็นคุณค่าซึ่งบุคคลต้องได้รับทั้ง 2 ด้านจึง จะสมบูรณ์ หากบุคคลได้รับความรักแต่ไม่ได้รับการเห็นคุณค่า จะกลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่น

ในการประเมินคุณค่าของคน แต่หากบุคคลได้รับการเห็นคุณค่าแต่ไม่ได้รับความรัก จะทำให้เป็นคน
คนที่เห็นห่างจากบุคคลอื่น เนื่องจากไม่สนใจความสำเร็จที่ได้รับ และรู้สึกว่าคุณค่าไม่ได้รับการเอา
ใจใส่จากบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความ
ล้มเหลวจะพัฒนาตนเองไปสู่การมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่โดดเดี่ยว ต่ำหนืดตนเองหรือประเมินตนเอง
ไปในทางลบ ไม่มีเหตุผล มีพฤติกรรมที่ค่อนข้างเข้มงวดและขาดประสิทธิภาพ มักจะมีนิสัย
อ่อนแอ ไม่มีความรับผิดชอบ และขาดความมั่นใจในตนเอง บางครั้งอาจมีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่
สิ้นหวัง มีอาการที่แสดงถึงการปรับตัวที่ผิดปกติ เช่น คิดสารเสพติด เป็นต้น การที่บุคคลมี
เอกลักษณ์ แห่งความล้มเหลว เนื่องจากไม่ประสบความสำเร็จในการตอบสนองความต้องการ
มีความพยายามที่จะลดความเจ็บปวดต่อความล้มเหลว ปฏิเสธความเป็นจริง หมกมุ่นอยู่
กับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองมากเกินไป (Gilliland et.al,1994) บุคคลที่มา
รับการปรึกษามักจะเป็นบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว บุคคลเหล่านี้จะมองตนเองว่าไม่
สามารถที่จะรักและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้ ต่อต้านผู้อื่นและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพแบบ
ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ ขาดความมุ่งมั่นและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ รู้สึกว่าคุณค่ามีความเจ็บป่วยทาง
จิตใจ และไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานในชีวิต(Corey, 1995)

การพัฒนาเอกลักษณ์ของบุคคลขึ้นอยู่กับการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการมี
ภาพลักษณ์ของตน อันเกิดจากได้รับความรักและการเห็นคุณค่า ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้าง
เอกลักษณ์แห่งตนของบุคคลมากที่สุด กลาสเซอร์ เน้นว่าหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว
พิจารณาความเป็นจริง คือการช่วยให้รับผู้รับการปรึกษา ตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตใจ
นั่นคือ ความต้องการที่จะรักและถูกรัก และความต้องการที่จะรู้ว่าตนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

กลาสเซอร์(Glasser, 1965, 1969) เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ในการตอบสนอง
ต่อความต้องการพื้นฐาน เป็นกระบวนการที่ยาวนานตลอดชีวิต ดังนั้นเอกลักษณ์ของบุคคลจึง
สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และการเปลี่ยนแปลงจากการมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่
เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั้น สามารถทำได้โดยทำให้มีการเรียนรู้ใหม่(Relearning) โดยการให้
บุคคลเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และให้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ
รวมทั้งมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็เป็นวิธีสอนให้
บุคคลเรียนรู้ที่จะยอมรับการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ไปในทางที่จะช่วยให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้

ลักษณะสำคัญของการปรึกษาตามแนวจิตพิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์ (Glasser , 1981: Corey ,1986, 1994 , 1995 : Gilliland , et.al , 1994)
ได้เน้นลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้คือ

1. เน้นความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย(Human Need and Purposeful Behavior) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง พัฒนาขึ้นมาจากความเห็นที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีจุดมุ่งหมายและก่อกำเนิดมาจากแรงผลักดันภายในตัวบุคคลมากกว่าแรงผลักดันภายนอก แนวคิดนี้ให้ความสนใจแรงผลักดันที่ติดตัวมาโดยกำเนิด และพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อจะตอบสนองความต้องการของมนุษย์ กลาสเซอร์ และวูบโบลิ่ง (Glasser, 1992 : Wubbolding , 1991) จำแนกความคิดพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ด้านได้แก่ 1) ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง (Love and belonging) 2) ความต้องการพลังอำนาจ(Power) 3) ความต้องการอิสรภาพ(Freedom) 4) ความต้องการความสนุกสนาน (Fun) และ 5) ความต้องการมีชีวิตรอด(Survival) โดยอธิบายว่า ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง คือ ความต้องการในการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และความต้องการเป็นผู้รักและได้รับความรักจาก ผู้อื่น ความต้องการด้านพลังอำนาจ หมายถึงความต้องการความสำเร็จหรือต้องการเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ความต้องการอิสรภาพ คือ ความต้องการมีชีวิตที่มีความสุข มีความสบายใจในการดูแลชีวิตและสุขภาพของตนเองให้ดี มนุษย์ทุกคนพยายามที่จะได้รับความพึงพอใจในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน หนึ่งด้านหรือมากกว่านั้น

2. มีแนวคิดแบบภาวะนิยมและปรากฏการณ์นิยม(Existential / Phenomenological) เป็นพื้นฐาน แนวคิดของกลาสเซอร์ มีแนวทางมากมายที่อยู่บนพื้นฐานแนวคิดภาวะนิยม และแนวคิดปรากฏการณ์นิยม เขาเห็นว่าบุคคลรับรู้โลกภายใต้บริบทของความต้องการของตน อันเป็นการรับรู้ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง สิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษาคือการเข้าใจว่าผู้รับการปรึกษามีชีวิตอยู่ทั้งในโลกภายในและภายนอกของตนเอง แนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเน้นในเรื่องโลกของรูปธรรมที่ชัดเจน ในปัจจุบันยังคงยึดถือแนวคิดภาวะนิยมอยู่มาก โดยมีมุมมองว่า การเลือกเป้าหมายของบุคคล เป็นความรับผิดชอบในแต่ละด้านของโลกที่เราสร้างสรรค์ขึ้นมาสำหรับตัวเราเอง โดยจะไม่ยอมตกเป็นเหยื่อของการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และบุคคลสามารถสร้างชีวิตที่ดีกว่าได้ กลาสเซอร์ มีความเห็นว่า บุคคลตกเป็นเหยื่อของความซึมเศร้าและเจ็บปวด ทำให้ในบางครั้งจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ หากไม่ตระหนักรู้และลงมือกระทำตามความเป็นจริงที่ว่า สิ่งที่เราทำเป็นผลมาจากการเลือกของเรา

3. ให้ความสำคัญกับแนวคิดทฤษฎีการควบคุม(Control Theory) ทฤษฎีการควบคุมมีพื้นฐานแนวคิดว่า “ พฤติกรรมเป็นการควบคุมของการรับรู้ของบุคคล “ แม้ว่าบุคคลไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เป็จริงในโลกของความเป็นจริงได้ บุคคลพยายามจะควบคุมสิ่งที่บุคคลรับรู้ กลาสเซอร์ (Glasser, 1989) อธิบายว่า แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการควบคุม คือ “ รูปแบบใน

ความคิดของผู้รับการปรึกษา “ เนื่องจากเป็นส่วนที่สำคัญมากของชีวิตบุคคล ทุกสิ่งที่บุคคลกระทำ คิดและรู้สึก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่รอบๆ ตัวบุคคล พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นโดยความแตกต่างระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการภายในความคิดและสิ่งที่ป็นอยู่ในขณะนั้น สมมติฐานของทฤษฎีการควบคุมคือ “ พฤติกรรมของบุคคลเป็นความพยายามที่ดีที่สุดอย่างสม่ำเสมอ ในการควบคุมโลกและตัวตนของบุคคลในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของโลก ดังนั้นเราสามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้อย่างดีที่สุด โดยการควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวด้วยการเลือกกระทำ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงเน้นในสิ่งที่บุคคลได้กระทำ เพราะเชื่อว่าการควบคุมการกระทำง่ายกว่าการควบคุมความคิดและความรู้สึก

4. เน้นในเรื่องพฤติกรรมโดยรวม(Total Behavior) แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการควบคุมของกลาสเซอร์ มีความเห็นว่า “บุคคลควบคุมสิ่งที่ตนกระทำ” แนวคิดดังกล่าวนี้ สามารถอธิบายให้ชัดเจนขึ้นได้ โดยอาศัยบริบทของการเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมโดยรวมของบุคคล อันประกอบด้วย 1) การปฏิบัติ(Doing) หรือการกระทำที่แสดงออกมา เช่น การพูด 2) การคิด (Thinking) เป็นการคิดอย่างตั้งใจหรือการพูดกับตนเอง 3) ความรู้สึก(Feeling) เช่น ความโกรธ ความสุข ความเศร้า เป็นต้น และ 4) ร่างกาย(Physiology) เช่นการเหงื่อออก ปวดศีรษะ หรือการเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ พฤติกรรมที่แสดงออกมีความสัมพันธ์กันภายในระหว่างองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน และจะมีองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งที่เด่นชัดกว่าองค์ประกอบอื่นๆ บุคคลไม่สามารถเลือกพฤติกรรมทั้งหมดได้ เนื่องจากบุคคลไม่มีความสามารถพอที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกได้โดยตรง หากต้องอาศัยการลงมือกระทำหรือการคิด แต่บุคคลส่วนมากมักจะเปลี่ยนแปลงการกระทำ และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดได้ หัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยรวม อยู่ที่การเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำ หากบุคคลสามารถกำหนดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบการกระทำ เราสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและองค์ประกอบทางด้านร่างกายได้เช่นเดียวกัน(Glasser, 1992) จะเห็นได้ว่าหากส่วนใดส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป ส่วนที่เหลือทั้งหมดก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จึงเน้นในส่วนของพฤติกรรมโดยรวมทั้งหมดที่ผู้รับการปรึกษาเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง โดยเน้นที่การกระทำและการคิดในปัจจุบันขณะ หลีกเลี่ยงการเน้นที่พฤติกรรมในอดีต เพราะการเปลี่ยนแปลงสามารถทำได้เฉพาะพฤติกรรมในปัจจุบันเท่านั้น(Glasser & Zinin, 1979)

5. เน้นความสำคัญของเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ(Success Identity) เป้าหมายสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือการช่วยให้บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จให้เกิดขึ้น นั่นคือการเรียนรู้พฤติกรรมการตอบสนองความต้องการอย่างมีประสิทธิวิธามากขึ้น บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จจะมองตนเองว่า เป็นบุคคลที่สามารถ

ให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ และรู้สึกว่าคุณค่าเป็นบุคคลสำคัญสำหรับผู้อื่น รู้สึกว่าคุณค่านำไปสู่การสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ รวมทั้งตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงออกแบบมาเพื่อสอนบุคคลให้รู้ว่า ตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ผลักดันให้เกิดเอกลักษณ์แห่งความ ล้มเหลว ไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมเพื่อให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

6. เน้นความสำคัญของความรับผิดชอบ(Responsibility) ความรับผิดชอบในที่นี้หมายถึง ความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่กระทบกระเทือนต่อการตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่น(Glasser, 1965) บุคคลที่มีความรับผิดชอบจะรู้ว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต และสามารถวางแผนการเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนเองต้องการได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนที่มีความรับผิดชอบ คือคนที่เรียนรู้การตอบสนองความต้องการของตนเองตามความเป็นจริง ควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ลดความสำคัญของการเน้นอดีต(Reemphasis on Exploration of the Past) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นสภาวะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษามากกว่าที่จะสนใจความผิดพลาดในอดีตของเขา แต่ไม่ได้ปฏิเสธว่าปัญหาอาจมีรากฐานมาจากอดีต ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันต้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด แต่การแก้ไขนั้นทำได้เฉพาะเหตุการณ์ปัจจุบันหรือการวางแผนสำหรับอนาคตที่ดีกว่า จะมีการพูดถึงอดีตเพียงเล็กน้อย และมีการรับฟังเหตุการณ์ในอดีตเพื่อช่วยในการวางแผนสำหรับปัจจุบันและอนาคตที่ดีกว่า

8. ปฏิเสธการวินิจฉัยทางการแพทย์(Reject of the Medical Model) แนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ปฏิเสธการวินิจฉัยพฤติกรรมที่บ่งบอกว่า เป็นความเจ็บป่วยทางจิต การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่า อาการทางจิตและอาการประสาทไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อเป็นแนวทางในการพยายามควบคุมโลก ของตน แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้ เช่นอาการเจ็บป่วยทางกายที่สาเหตุมาจากจิตใจ การคิด ยาเสพติด การติดสุรา จะทำให้บุคคลได้รับความเจ็บปวดและไม่มีประสิทธิภาพ แต่บุคคลเลือกที่จะกระทำเช่นนั้น กลาสเซอร์(Glasser, 1984, 1985: Corey, 1996) มีความเห็นว่าบุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา นี้ เพื่อเป็นวิธีการปกปิดช่องว่างระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการกับสิ่งที่บุคคลมีอยู่ ดังนั้นความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจาก บุคคลไม่สามารถควบคุมความพึงพอใจต่อพฤติกรรมที่บุคคลเลือกได้ กลาสเซอร์กล่าวว่า ความเครียดเป็นปรากฏการณ์นามธรรม การตอบสนองต่อความเครียดของบุคคลเป็นเรื่องเฉพาะตัว และบุคคลมีศักยภาพที่จะควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

9. เน้นความสำคัญของการประเมินคุณค่า(Value Judgement) แนวคิดนี้เน้นให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาความถูกต้องและความผิดพลาดของพฤติกรรม ให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญ

กับผลการกระทำของตน และช่วยให้ผู้รับการศึกษานั่นความสำคัญของพฤติกรรมที่ถูกต้อง โดยถือว่าเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ นักจิตวิทยาการศึกษาจะให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินประเมินค่าของพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกว่าเหมาะสมเพียงใด ประเมินคุณภาพของพฤติกรรมของตน เพื่อหาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความล้มเหลว และพิจารณาการกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

10. ลดความสำคัญของการถ่ายโยง(Deemphasis on Transference) การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ปฏิเสธแนวคิดเรื่องการถ่ายโยง และมองว่าเป็นเรื่องที่ผิด เพราะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มารับบริการเป็นไปอย่างไม่จริงแท้ นักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะจัดการกับสิ่งที่ผู้รับการศึกษารับรู้ และไม่พยายามสอนผู้รับการศึกษานในสิ่งที่ เป็นปฏิกริยาตอบสนอง หรือมุมมองอื่นมากไปกว่า คำพูดของพวกเขา กลาสเซอร์ไม่สอนให้ผู้รับการศึกษานสนใจในสัมพันธ์ภาพที่ล้มเหลวในอดีต แต่ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจต่อสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในปัจจุบัน และช่วยให้ผู้รับการศึกษานจัดการกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่เขาเผชิญอย่างตรงไปตรงมา กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเน้นสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาน เพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษานสามารถมีพลังยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

11. เน้นความสำคัญของปัจจัยในระดับจิตสำนึก(Emphasis on Conscious Factors) การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไม่ให้ความสำคัญของจิตไร้สำนึก เนื่องจากเห็นว่า การเน้นจิตไร้สำนึก ทำให้ผู้รับการศึกษานขาดความรับผิดชอบและมีข้ออ้างที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความเป็นจริง ดังนั้นจึงเน้นการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึกเท่านั้น

เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลค้นพบวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการด้านความรัก ความต้องการพลังอำนาจ ความต้องการอิสรภาพ ความต้องการความสนุกสนาน กลาสเซอร์เน้นว่าในการให้การศึกษา ต้องช่วยให้ผู้รับการศึกษานเรียนรู้แนวทางที่จะควบคุมชีวิตของตนเองและแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ในกระบวนการช่วยเหลือ ต้องสนับสนุนให้ผู้รับการศึกษานตัดสินใจเลือกกระทำ คิดและรู้สึก ค้นหาวิธีการที่ดีกว่า ช่วยให้ผู้รับการศึกษานเพิ่มระดับการตระหนักรู้ในตนเอง อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในพฤติกรรมที่ขาด

ประสิทธิภาพ เปิดตนเองสู่การเรียนรู้ทางเลือกวิธีการที่จะแสดงพฤติกรรม แนวคิดนี้ให้ความสำคัญในการสอนบุคคลให้มีแนวทางในการจัดการกับโลกอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสำคัญของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือเพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษาระเมินความต้องการของตนเองตามความเป็นจริง สามารถประเมินความต้องการของตนตามความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของตน และตัดสินใจวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อันจะนำไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ แสดงออกโดยการเรียนรู้การตอบสนองตามหลัก 3 R คือ ความถูกต้อง(Right) ความรับผิดชอบ(Responsibility) และความจริง(Reality)

ความถูกต้อง(Right) หรือการกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง โดยพิจารณาจากหลักศีลธรรมจริยธรรม กฎระเบียบบรรทัดฐานหรือค่านิยมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับทั่วกันว่าถูกต้องหรือไม่ เป็นแนวทางให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องไม่นำค่านิยมของตนเองไปตัดสิน แต่เปิดโอกาสให้สมาชิกมีการอภิปรายและเลือกค่านิยมโดยชี้ให้ผู้รับการศึกษาคิดพิจารณาผลที่ตามมาจากการเลือกค่านิยมนั้น

ความรับผิดชอบ(Responsibility) เป็นความสามารถในการตอบสนองความต้องการของบุคคล โดยไม่กระทบกระเทือนหรือรุกรานสิทธิของบุคคลอื่น ความรับผิดชอบนี้ยังรวมไปถึงการมีสัจจะ การสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ บุคคลเรียนรู้ความรับผิดชอบโดยผ่านความสัมพันธ์ของการให้และรับความรักจากบุคคลที่ใกล้ชิด

ความเป็นจริง(Reality) เป็นการยอมรับความเป็นจริงหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล อันเกิดจากการที่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ หากบุคคลตระหนักถึงความจริงที่ว่า เขามีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของบุคคลอื่น และกล้าเผชิญกับความจริง บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ แม้ว่าการตอบสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคมากเพียงใดก็ตาม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มุ่งช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางอารมณ์และมีเหตุผล กลาสเซอร์กล่าวว่า “การช่วยผู้คนนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความเข้มแข็งที่จะทำในสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับชีวิตพวกเขา และขณะเดียวกันก็สามารถมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นกับบุคคลที่เขาต้องการได้” นอกจากนี้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ยังช่วยให้บุคคลบรรลุถึงการมีอิสระในตนเอง และบรรลุวุฒิภาวะแห่งตน นั่นคือความสามารถรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลต้องการและพัฒนาเป้าหมายในชีวิตได้ตรงตามความเป็นจริง(Corey, 1986)

กระบวนการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์พัฒนากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากประสบการณ์ในการบำบัดทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเรียนการสอนและการใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป หลักการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น จะใช้อย่างยืดหยุ่นตามแต่บริบทของความต้องการของผู้มารับการปรึกษา ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยมีหลักสำคัญ 8 ประการที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องที่จะต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการตามลำดับขั้น ดังนี้ (Glasser & Zinin, 1979 : Corey, 1986)

1. การสร้างสัมพันธภาพ(Personal Involvement)

สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการสร้างสัมพันธภาพผู้นำกลุ่มต้องสามารถสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เป็นมิตร มีท่าทีอบอุ่น เข้าใจ ใฝ่ใจ ห่วงใย ให้การยอมรับและนับถือในตัวตน สมาชิก สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจกัน มีความมั่นคงและอดทนต่อพฤติกรรมของสมาชิก นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องตระหนักว่าผู้มารับการปรึกษา เป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ขาดความรับผิดชอบ เมื่อสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีจนเกิดความไว้วางใจต่อกันแล้ว จะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี และกล้าเผชิญกับความเปราะบางและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง อันจะนำไปสู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในขั้นต่อไปได้

2. การเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบัน(Focus on Present Behavior)

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มได้แล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะชักชวนสมาชิกให้พิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันของตน เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักว่าการกระทำของตนเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง หลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องราวในอดีต เพราะเป็นเรื่องที่ไม่สามารถนำมาแก้ไขได้ และไม่ช่วยให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกหรืออาการทางกายของสมาชิก การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ในขั้นนี้นักจิตวิทยาจะใช้คำถามเพื่อเน้นถึงพฤติกรรมในปัจจุบันอย่างตรงไปตรงมา เช่น “ปัจจุบันนี้คุณกำลังทำอะไร” หรือ “อะไรทำให้คุณหยุดความพยายามในการทำสิ่งที่คุณต้องการจะทำ” และจะไม่ถามว่า “คุณได้ทำอะไรไปแล้ว” หรือ “คุณเคยทำอะไรบ้าง”

3. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม(Value Judgement)

เมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มได้พิจารณาพฤติกรรมและผลที่ตามมาของพฤติกรรมของตนแล้ว ในขั้นนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนว่ามีประโยชน์หรือไม่ และพฤติกรรมนั้นนำไปสู่ความสำเร็จหรือล้มเหลว สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกกลุ่มได้หรือไม่ และเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับหรือไม่ ในการประเมินดังกล่าวสมาชิกจะต้องเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องตระหนักถึงการไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิก และต้องไม่วิจารณ์หรือแสดงทัศนคติในเชิงลบต่อตัวสมาชิก แต่จะเน้นวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้เท่านั้น

4. การวางแผนเพื่อกระทำ(Positive Plan to Action)

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกอื่นๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ จนสมาชิกสามารถระบุวิธีการต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลวไปสู่พฤติกรรมที่จะประสบความสำเร็จได้ จากนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สมาชิกสามารถปฏิบัติได้จริง และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูง เพราะความสำเร็จเป็นสิ่งเสริมแรงบวกให้สมาชิกมีความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายระยะยาวให้สัมฤทธิ์ผลต่อไป สิ่งสำคัญในขั้นนี้คือการวางแผนจะต้องมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน สามารถวัดได้และมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และจะต้องเป็นแผนการที่จะทำให้สมาชิกได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จด้วย

5. ความมุ่งมั่นในคำสัญญา(Commitment)

เป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเมื่อสมาชิกมีแผนการปฏิบัติแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้สมาชิกแต่ละคนประกาศแผนการของตนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ทราบ เพื่อแสดงความมุ่งมั่นและเป็นการผูกมัดให้สมาชิกทำตามแผนการของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกตระหนักในความรับผิดชอบต่อการที่จะปฏิบัติตามแผนการ และช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจในการลงมือปฏิบัติตามแผนการ เนื่องจากสมาชิกได้รับกำลังใจ ความรักและความห่วงใยจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว(No Excuses)

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง นักจิตวิทยาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลของความล้มเหลวใดๆ ของสมาชิก ในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถทำตาม

แผนการที่ประกาศไว้ เพราะถือว่า ข้อแก้ตัวเป็นการหลอกลวงตนเอง(Self-deception) เพื่อระบายความรู้สึกแต่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่มีการตำหนิ หรือค้นหาข้อผิดพลาดใดๆของสมาชิก แต่จะช่วยให้สมาชิกยอมรับความจริงว่า ตัวเขาเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตน รวมทั้งช่วยให้สมาชิกประเมินและปรับปรุงแผนการให้เหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้จริงใหม่อีกครั้ง

7. การไม่ใช้การลงโทษ(No Punishment)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ถือว่าการลงโทษไม่ได้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการทำลายสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกอีกด้วย ดังนั้นเมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกเห็นและยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของตน และให้โอกาสสมาชิกได้ประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาและตัดสินใจว่าต้องการจะทำตามสิ่งที่มุ่งมั่นนั้นอีกหรือไม่

8. การไม่ล้มเลิกความตั้งใจ(Refuse to Give up)

นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ไม่ว่าสมาชิกจะพูดหรือกระทำอย่างไรก็ตาม เนื่องจากผู้มารับการปรึกษาหรือบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวมักจะคิดว่า คนอื่นจะหมดศรัทธาในตัวเขา และไม่เชื่อว่าเขาสามารถปรับปรุงตนเองได้ ดังนั้นนักจิตวิทยาต้องเป็นตัวแทนของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และมุ่งมั่นที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เมื่อสมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในผู้นำกลุ่มและเพื่อนร่วมกลุ่ม จะทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดพลังใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนรับรู้ว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหา และเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกและการกระทำได้

การดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

คอเรย์(Corey, 1995) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง เอาไว้ 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) สภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา(The counseling environment) และ 2) กระบวนการเฉพาะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(Procedures That Lead to Change : The WDEP System)

1. สภาพแวดล้อม หรือบรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา(The Counseling Environment) ประกอบด้วย

1.1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา(Personal Involvement with the Client) การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เริ่มต้นด้วยการที่ผู้ให้การปรึกษายกยอสร้างบรรยากาศที่จะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างความเป็นมิตรกับผู้รับการปรึกษา สร้างสัมพันธภาพ (rapport) อันเป็นพื้นฐานของสัมพันธภาพในการบำบัดรักษา ผู้ให้การปรึกษาต้องมองเห็นโลกอย่างที่ผู้รับการปรึกษามองเห็น มีการร่วมรู้สึก มีความจริงใจในการช่วยเหลือจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ในการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่จริงแท้นั้น ผู้นำกลุ่มต้องมีคุณลักษณะเฉพาะตัว ได้แก่ มีความอบอุ่น เข้าใจ ยอมรับ รับฟัง ใส่ใจ ให้ความเคารพ ศรัทธา และเชื่อมั่นในตัวผู้รับการปรึกษา มีลักษณะเปิดเผย และมีความเต็มใจที่จะสนับสนุนผู้อื่นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

วิธีการที่จะพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือ การรับฟังผู้รับการปรึกษา การพูดคุยถึงเรื่องราวเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่มอย่างต่างๆ เช่น เรื่องราวในชีวิตประจำวันและประสบการณ์ที่แสดงถึงความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต เมื่อสามารถสร้างสัมพันธภาพได้แล้ว ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับความเป็นจริงและผลของพฤติกรรมในปัจจุบันของพวกเขา

1.2 ทศนคติของผู้ให้การปรึกษา และพฤติกรรมที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลง (Counselor Attitudes and Behaviors That Promote Change)

ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มุ่งเน้นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังกระทำในปัจจุบัน ไม่ให้ความใส่ใจต่อเหตุการณ์ในอดีต นอกจากเหตุการณ์นั้นจะเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน หลีกเลี่ยงการพูดคุยถึงความรู้สึกหรืออาการทางกาย แยกออกจากพฤติกรรมโดยรวม แต่จะมุ่งเน้นการกระทำเพราะเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่การกระทำก็สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและความคิดได้ เนื่องจากทั้งหมดเป็นพฤติกรรมโดยรวม นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มุ่งที่จะสอนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมโดยรวมของตนเอง ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวต่อพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบ แต่จะพยายามสอนให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าการแก้ตัวเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่ความล้มเหลว ผู้นำกลุ่มจะไม่มีการลงโทษ แต่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและยอมรับผลจากการกระทำของเขา และถ่ายทอดทัศนคติที่จะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้มแข็งที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถทำตามแผนการที่วางไว้จนสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ โดยการพยายามคงความเชื่อมั่นและศรัทธาในความสามารถของผู้รับการปรึกษา ที่จะมีความ

รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สิ่งสำคัญคือการศรัทธาว่า “บุคคลมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงตนเอง”

2. กระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง(Procedures That Lead to change : The WDEP System) เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่อยู่บนพื้นฐานของสมมติฐานที่ว่า “มนุษย์มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อ 1. บุคคลได้ตระหนักว่าพฤติกรรมในปัจจุบันของตนไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และ 2. บุคคลมีความเชื่อว่ามีพฤติกรรมอื่นๆ ที่พวกเขาสามารถเลือกกระทำให้บรรลุความต้องการได้

ระบบ WDEP เป็นกระบวนการหลักที่สามารถประยุกต์มาใช้ในการดำเนินกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง อันประกอบด้วย กลุ่มกลวิธีในการดำเนินการ ได้แก่ W หมายถึง ความต้องการต่างๆ(wants) D หมายถึงการกำหนดทิศทางและการกระทำ(Direction and Doing) E หมายถึงการประเมิน(Evaluation) และ P หมายถึงการวางแผน (Planning) กลวิธีต่างๆ เหล่านี้ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Corey,1995)

2.1 การสำรวจความต้องการและการรับรู้(Exploring Want Needs and Perceptions) ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และเกิดความชัดเจนถึงแนวทางในการตอบสนองความต้องการของตนเอง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงค้นหากภาพ หรือสิ่งที่สะสมอยู่ภายในใจ(picture album) ของผู้รับการปรึกษา สำรวจความต้องการของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อครอบครัว เพื่อน หรือความต้องการต่างๆ ของพวกเขา อีกทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจสิ่งที่คาดหวังจากผู้ให้การปรึกษาและตนเอง รวมทั้งค้นหาแนวทางที่ผู้รับการปรึกษากระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงโลกภายนอกให้ใกล้เคียงกับโลกภายในของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น ในการสำรวจสิ่งเหล่านี้จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในกระบวนการปรึกษา เนื่องจากภาพหรือสิ่งที่สะสมอยู่ภายในใจของผู้รับการปรึกษานั้นเปลี่ยนแปลงได้ คำถามที่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและพบสิ่งที่เขาต้องการ ได้แก่ “คุณต้องการอะไร” “ถ้าคุณใช้ชีวิตตามแนวทางที่คุณปรารถนาได้ คุณอยากทำอะไร” “คุณอยากเป็นบุคคลที่มีลักษณะเช่นไร” เป็นต้น

2.2 การมุ่งเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน(Focus on Current behavior) หลังจากผู้รับการปรึกษาได้สำรวจสิ่งที่เขาต้องการแล้ว อาจจะพิจารณาพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่ในปัจจุบันว่า สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะไม่ให้ความสนใจต่อเหตุการณ์ในอดีต ยกเว้นว่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน และเป็นส่วนที่จะช่วยให้เกิดวางแผนที่ดีกว่าเท่านั้น ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงการพูดคุยถึงความรู้สึกหรือปฏิกิริยาทางร่างกายของสมาชิกกลุ่ม แต่จะเน้นที่การกระทำเพราะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงง่ายกว่าทัศนคติ หรือความคิด ดังนั้นนักจิตวิทยา

การศึกษาจะเชื่อมโยงความรู้สึกหรืออาการทางร่างกายของผู้รับการปรึกษาเข้ากับการกระทำในปัจจุบันและความคิดเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง วิธีการดังกล่าว ผู้นำกลุ่มจะถามสมาชิกกลุ่มว่า “คุณกำลังทำอะไรในตอนนี้” “โดยปกติคุณทำอะไรในสัปดาห์ที่ผ่านมา” “คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างออกไปจากสัปดาห์ที่แล้ว” “อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้คุณทำในสิ่งที่คุณพูดว่าต้องการจะทำได้” “คุณต้องการจะทำอะไรต่อไปในอนาคต” เป็นต้น

2.3 การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเอง (Getting Clients to Evaluate Their Behavior) หน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับผลของการกระทำของพวกเขา และประเมินคุณค่าของพฤติกรรมดังกล่าวว่า มีการกระทำใดที่เป็นสาเหตุของความล้มเหลว และมีสิ่งใดที่พวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การประสบความสำเร็จ สิ่งสำคัญ คือผู้นำกลุ่มจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา และไม่ประเมินความรับผิดชอบของผู้รับการปรึกษาในการประเมินคุณค่าดังกล่าว ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการถามตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันกำลังทำอะไรอยู่” “การกระทำนี้ช่วยให้ฉันตอบสนองความต้องการของตัวเองได้หรือไม่” “ฉันสามารถกำหนดทางเลือกเองได้ไหม” ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นที่จะทำการเปลี่ยนแปลง และช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรมแต่ละด้านของตนเอง

ผู้รับการปรึกษาบางคนยืนยันว่าตนเองไม่มีปัญหาและพฤติกรรมของเขาไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร จึงมีความจำเป็นที่ผู้ให้การศึกษาต้องตระหนักว่า ผู้รับการปรึกษามีการรับรู้โลกภายในของเขาเอง ผู้ให้การศึกษาจึงต้องยอมรับว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารับรู้อาจแตกต่างไปจากโลกภายนอก ในกรณีนี้ กลาสเซอร์ เสนอแนะว่า ผู้ให้การศึกษาควรมุ่งเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาต่อไป และช่วยให้เขาประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยการถามคำถามหลักในวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เขาตระหนักว่า แบบแผนของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ไม่ได้ตอบสนองสิ่งที่เขาต้องการได้

2.4 การวางแผนและการลงมือกระทำ (Planning and Acting) หลังจากสมาชิกกลุ่มตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้นำกลุ่มต้องช่วยสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง ศิลปะของการวางแผนคือ การกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติระยะสั้นที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จ เนื่องจากความสำเร็จเป็นแรงเสริมให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความพยายามที่จะมุ่งมั่นสู่เป้าหมายระยะยาวได้ การวางแผนเพื่อให้เกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบ เป็นหลักสำคัญของกระบวนการช่วยเหลือ เนื่องจากเป็นแนวทางที่ดีที่สุดที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่และช่วยให้เขาค้นพบวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ในการตอบสนองความต้องการของพวกเขา เป้าหมายของการวางแผนคือการเตรียมการเพื่อให้ประสบความสำเร็จ เมื่อแผนการดำเนินไปอย่าง

วางไว้ ผู้รับการปรึกษาจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น การวางแผนที่ดีจะต้องมีความชัดเจนว่าจะทำอะไร จะทำเมื่อไหร่ และทำบ่อยแค่ไหน

ลักษณะของการวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. แผนการนั้นควรมีความใกล้เคียงกับความต้องการของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินแผนการที่จะลงมือทำ
2. แผนการที่ดีจะต้องเข้าใจง่าย แม้ว่าแผนการนั้นจะต้องเป็นแผนที่เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรมชัดเจนและสามารถประเมินได้ แต่ก็ควรยืดหยุ่นให้มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงแผนการได้ หากผู้รับการปรึกษาต้องการจะเปลี่ยน
3. แผนการนั้นควรปฏิบัติได้จริง
4. แผนการที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นแผนการที่จะลงมือกระทำมากกว่าการไม่กระทำ
5. เป็นแผนการที่ลงมือปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น
6. เป็นแผนการที่สามารถทำซ้ำได้ และปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
7. เป็นแผนการที่ปฏิบัติเป็นกระบวนต่าง ๆ ได้ เท่าที่ต้องการ
8. แผนการที่ดีต้องเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น การวิ่งออกกำลังกายวันละ 30 นาที เป็นต้น
9. เป็นแผนการที่ประเมินได้
10. เป็นแผนการที่ผู้รับการปรึกษาผูกมัดตนเองที่จะปฏิบัติตามแผนนั้น

2.5 ความมุ่งมั่น(Commitment) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวจะมีความยุ่งยากในการประเมิน ทบทวนแผนการ การสนับสนุนให้เกิดความมุ่งมั่นในการลงมือกระทำจึงเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มจากการแสดงความมุ่งมั่น โดยให้สมาชิกแต่ละคนประกาศแผนการของตนให้สมาชิกคนอื่นๆทราบ แล้วจึงช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจแก่กันและกัน การช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจว่าจะสามารถทำตามสิ่งมุ่งมั่นได้ จำเป็นต้องช่วยให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกกลัวความล้มเหลวออกมา สมาชิกอาจจะต่อต้าน และปฏิเสธความกลัวดังกล่าว ดังนั้นการให้กำลังใจในกลุ่ม จึงเป็นสิ่งจำเป็นในช่วงเวลาดังกล่าว นักจิตวิทยาต้องช่วยให้สมาชิกค้นหาอุปสรรคที่ขัดขวางความมุ่งมั่นของเขา สมาชิกบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง และไม่สามารถทำตามที่ตั้งใจได้ ยินยอมเป็นบุคคลที่ล้มเหลว ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้เขาได้พิจารณาถึงผลของการที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำให้เขาวางแผนในช่วงเวลาสั้นๆ ที่สามารถปฏิบัติได้โดยง่าย

เทคนิคเฉพาะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง

คอร์เรย์(Corey,1991,1995) ได้อธิบายเทคนิคเฉพาะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริงดังนี้

1. ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ(The Art of Skillfull Questioning) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการตั้งคำถามในระดับที่มากกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอื่น ผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้มากขึ้น การตั้งคำถามมีวัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ คือ 1) เพื่อเข้าไปสู่โลกภายในของสมาชิกกลุ่ม 2) เพื่อรวบรวมข้อมูล 3) เพื่อให้ข้อมูลและ 4) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมการดำรงชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ศิลปะในการตั้งคำถามในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องรู้ว่าจะถาม “อะไร” ถาม “อย่างไร” และถาม “เมื่อไหร่”

2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง(Self – Help Procedures For a Personal – Growth Program) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เครื่องมือช่วยตนเองหลากหลาย โปรแกรมพัฒนาตนเองเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาพฤติกรรมความต้องการ เป็นเครื่องมือที่จะกำหนดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

3. การใช้อารมณ์ขัน(The Use of Humor) การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพต้องใช้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และต้องใช้ในบรรยากาศที่เกิดความไว้วางใจกันภายในกลุ่มแล้ว จึงจะทำให้สมาชิกเกิดอารมณ์ขันและหัวเราะได้อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเอง ผู้นำกลุ่มสามารถเป็นแบบอย่างของการมีอารมณ์ขันที่เป็นธรรมชาติ และมีอารมณ์ในลักษณะที่มีสุขภาพจิตที่ดี การใช้อารมณ์ขันช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความจริงและโลกได้อย่างตรงไปตรงมามากขึ้น และเป็นการเปิดให้สมาชิกมีโอกาสดแสดงตนเอง(self – expression) ในวิธีการใหม่และทำให้เกิดความยืดหยุ่นในการมองตนเองด้วยทัศนะใหม่ ยิ่งไปกว่านั้นการที่สมาชิกสามารถหัวเราะได้อย่างเหมาะสมจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมทักษะต่างๆระหว่างบุคคล(interpersonal skills) ดังนั้นการให้สมาชิกได้แบ่งปันอารมณ์ขันร่วมกัน จะช่วยให้เกิดการระบายออกทางอารมณ์ และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง(self – disclosure) มากยิ่งขึ้น การใช้อารมณ์ขันสามารถแสดงออกเป็นบทบาทสำคัญในกระบวนการกลุ่มได้ ซึ่งจะช่วยให้ผลักดันความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นต่อกันของสมาชิกกลุ่ม

อย่างไรก็ตามการใช้อารมณ์ขันนั้น เป็นการไม่ถูกต้องที่จะใช้ใน ช่วงก่อนเกิดสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเป็นอารมณ์ขันที่เกี่ยวกับความขัดแย้ง การเยาะเย้ยหรือขาดความเคารพ การใช้อารมณ์ขันก่อให้เกิดผลเสียได้ หากไปกระทบกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

หรือไปกระทบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจและอับอาย เป็นต้น

4. การใช้เทคนิคความขัดแย้ง(Using Paradoxical Techniques) ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มไม่ยอมกำหนดแผนการหรือไม่ทำตามแผนการ และกลับมาบอกสมาชิกในกลุ่มว่าได้พยายามทำตามแผนการแล้วแต่ไม่สำเร็จ ผู้นำกลุ่มอาจจะทำในสิ่งที่คาดไม่ถึงด้วยการใช้เทคนิคขัดแย้งได้ เช่น กล่าวว่ “คุณพยายามทำตามแผนการแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือว่าคุณไม่พยายามทำตามแผนให้สำเร็จ” วิธีการนี้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ แต่ต้องใช้ในผู้ที่ได้รับการฝึกมาอย่างเชี่ยวชาญแล้ว หากนำไปใช้อย่างไม่เหมาะสมจะทำให้สัมพันธภาพของการปรึกษาล้มเหลวในทันที

นอกจากนี้กิลแลนด์และคณะ(Gilland.et.al,1989,1994) ได้สรุปถึงวิธีการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

1. การมุ่งเน้นในทางบวก(Positiveness) ผู้นำกลุ่มจะมุ่งเน้นและสนับสนุนในทางบวกให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนและลงมือกระทำในแนวทางที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายในปัจจุบันขณะมากกว่าจะมุ่งความสนใจสิ่งที่เป็นปัญหา และความล้มเหลวต่างๆ เพราะการพูดถึง เหตุการณ์ในทางลบและเรื่องที่เลวร้าย นำไปสู่อาการซึมเศร้าและทำให้ไม่สามารถสร้างแผนการเปลี่ยนแปลงได้ กลวิธีการเอื้ออำนวยในทางบวกนี้ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับความเป็นจริง และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้หยุดรูปแบบการมองในทางลบไปสู่การวางแผนทำสิ่งใหม่ในทางบวกขึ้น

2. การควบคุมการรับรู้(Controlling Perception) คือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมองเห็นว่า เขาสามารถเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์เอง และสามารถตอบสนองความต้องการได้ด้วยตัวเอง กลาสเซอร์ กล่าวว่า สิ่งสำคัญในการที่จะรู้สึกว่ เราเป็นผู้ควบคุมอยู่ที่การกระทำสิ่งนั้น ซึ่งเกิดจาก 1) บุคคลมีความเชื่อว่ในกระบวนการที่เขากำลังกระทำอยู่เป็นสิ่งมีคุณค่า 2) เป็นวิธีการที่มีความหวังหรือมีความเป็นไปได้ที่จะสำเร็จ 3) เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ไม่ยาก เพื่อให้เกิดความสำเร็จ กลวิธีนี้สามารถนำมาใช้ในช่วงของการวางแผนการได้

3. การเผชิญหน้า(Confrontation) การเผชิญหน้าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ การแก้ตัวหรือหาเหตุผลของความล้มเหลวนั้นว่าไม่ช่วยตอบสนองความต้องการได้ การเผชิญหน้าจะใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบ โดยไม่ทำลายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่ม

4. การวางแผนและการทำสัญญาผูกมัด(Plan and Contracts) เป็นการกำหนดขอบเขตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่ามีเป้าหมายและแผนการอย่างไรในกระบวนการปรึกษา เช่น จำนวนครั้งที่จะพบกัน บทบาทหน้าที่และเป้าหมายทั้งในระยะสั้น ระยะยาว เป็นต้น ที่สำคัญคือการทำสัญญากำหนดแผนการในแต่ละครั้งว่าเมื่อถึงวันประเมินเขาจะมีความก้าวหน้าของพฤติกรรม

มากแค่ไหน การทำสัญญานี้จะต้องกำหนดการกระทำที่เฉพาะเจาะจงเป็นขั้นตอนเพื่อช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาประสบความสำเร็จ

5. การกำหนดแผนการอย่างเฉพาะเจาะจง(Specifying and Pinning Down) เป็นการกำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่น โดยระบุว่าทำอะไร เมื่อไหร่ อย่างไร กับใครเป็นต้น การกำหนดแผนการปฏิบัติยังมีความชัดเจนเฉพาะเจาะจงเท่าไร สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกมีความมุ่งมั่น และมีความหวังในการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายมากขึ้น

6. การแก้ไขความขัดแย้งในการตัดสินใจ(Resolving Conflicts) ความขัดแย้งในการตัดสินใจ กลาสเซอร์ กล่าวว่า มี 2 ประเภท ได้แก่ ความขัดแย้งที่แท้จริง(the true conflict) และความขัดแย้งที่ไม่จริง(the false conflict) ความขัดแย้งที่แท้จริงพัฒนามาจากความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองโดยที่ตนเองไม่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดจากเงื่อนไขของการควบคุมที่มีหลายเงื่อนไข แต่ไม่มีทางออกของปัญหา และเงื่อนไขนั้นไม่เป็นที่พึงพอใจที่จะกระทำ ส่วนความขัดแย้งที่ไม่จริงนั้น เกิดจากความไม่เต็มใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวทั้งๆที่สามารถแก้ไขได้ การให้ข้อมูลป้อนกลับ(feedback) สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีทางเลือกและตัดสินใจได้ บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง (Corey,1982,1995 ; Holling,1990)

หน้าที่หลักของผู้ให้การปรึกษาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริงแบบกลุ่ม คือ การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม จากนั้นช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับความเป็นจริง กลาส เซอร์ กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิด พิจารณาความเป็นจริง สอนให้บุคคล สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลตระหนักและยอมรับความ รับผิดชอบต่อการเลือกพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริงคือ 1) ช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาหลีกเลี่ยงการตำหนิตนเอง และยอมรับความรับผิดชอบต่อตนเอง 2) ผลักดันให้ผู้รับ การปรึกษามีความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 3) ให้โอกาสผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้และทดลองเลือก พฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยกระตุ้นให้ผู้รับการศึกษาเกิดการเรียนรู้ในประเด็น ต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ

1. เรียนรู้ทฤษฎีการควบคุม
2. การรู้จักเลือกพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการตอบสนองความต้องการ
3. เรียนรู้ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

4. มีความเชื่อมั่นว่าตนเอง สามารถมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้หากมีความมุ่งมั่น หรือตั้งใจจริง

วิธีการที่ผู้นำกลุ่มใช้กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ดังกล่าวได้แก่

1. การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักว่าพฤติกรรมที่เขาทำอยู่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่

2. เสนอพฤติกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการได้

3. ตกลงบริการหรือเป้าหมายในการพบกันแต่ละครั้ง

4. สร้างสัมพันธภาพที่แสดงถึงความใส่ใจ และให้เกียรติผู้รับบริการ

5. มุ่งเน้นที่พฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ ไม่สนใจกับความล้มเหลวหรือ

ข้อแก้ตัว

6. มุ่งเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบัน

7. กระตุ้นและสนับสนุนพฤติกรรมหรือจุดมุ่งหมายที่สามารถเป็นจริงได้หรือ

บรรลุได้

8. กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

9. สนับสนุนและให้กำลังใจในระหว่างที่ผู้รับบริการพยายามไปถึงจุดมุ่งหมาย

(Hollin,1990:264)

บทบาทหน้าที่ที่จำเป็นในการเป็นผู้นำกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและเป็นแบบอย่างของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกโดยอยู่บนพื้นฐานของความเอาใจใส่ เคารพนับถือ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในการตอบสนองต่อความต้องการของตน

3. ส่งเสริมสมาชิกให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือกันจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยทำที่ที่มีความรับผิดชอบ

4. กำหนดโครงสร้างในการพบปะกันของกลุ่ม

5. ช่วยสมาชิกกำหนดหรือระบุความต้องการของเขา

6. สนับสนุนการอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิกและไม่สนับสนุนข้อแก้ตัวใด ๆ ต่อพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบ

7. ช่วยสมาชิกให้มีการประเมินตนเอง สำหรับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของสมาชิกที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ตามความเป็นจริง

8. ช่วยสมาชิกกำหนดแผนการปฏิบัติ ภายใต้ข้อจำกัดของเวลาและขอบเขตของการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา
9. ช่วยให้ผู้สมาชิกประเมินความมุ่งมั่น ในแผนการที่สมาชิกจะนำไปปฏิบัติ
10. ช่วยให้ผู้สมาชิกมีความกล้า ในการที่จะนำผลที่ได้จากการนำแผนไปปฏิบัติ แล้วกลับมาบอกเล่าให้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทราบ
11. ช่วยให้ผู้สมาชิกเกิดความเข้าใจ และสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์การเข้ากลุ่มของเขา
12. ส่งเสริมให้ผู้สมาชิกกำหนดว่า เขาจะทำอะไรต่อไป เพื่อที่จะได้สนองต่อความต้องการของเขา หลังสิ้นสุดการเข้ากลุ่ม
13. ช่วยสมาชิกคิดวิธีการที่จะจัดการกับสิ่งที่ทำทลายในอนาคต
14. ช่วยสอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ได้ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน มีการรับรู้และยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เกิดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ อันเป็นสร้างเสริมคุณค่าและศักยภาพของบุคคลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงเชื่อว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลัง และการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการฟื้นพลังของตนเอง และแก้ไขปัญหาต่างๆ เมื่อต้องเผชิญความทุกข์ยากและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง

งานวิจัยในประเทศไทย

สุจิตรา สมชิต (2541) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน (Resilience) การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 จำนวน 267 คน ที่มีอายุ 9 -16 ปี โดยพัฒนาแบบสอบถามขึ้นจาก แนวคิดเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานของกรอตเบอร์ก และการทบทวนวรรณกรรมอื่นๆ แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินตนเองของนักเรียน ในเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต และพฤติกรรมด้านลบ ส่วนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนใช้คะแนนผลการเรียนเทอมสุดท้ายจากการบันทึกของโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นและทนทาน

ได้แก่ แรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์ภายนอก ลักษณะที่ติดภายในตน ทักษะทางสังคมและทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์กันทุกคู่ เพศหญิงมีคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมากกว่าเพศชาย คะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับคะแนนการรับรู้รสมุมชีวิต แต่ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้รสมุมชีวิต ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน และพฤติกรรมด้านลบ

ศุณีพิจ เปรมอมรกิจ (2542) ศึกษาองค์ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ (Resilience) โดยใช้แนวคิดของกรอตเบิร์ก(Grotberg)เป็นหลัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำกว่า 2.00 หมายถึงต่ำกว่าระดับพอใช้ จำนวน 56 คน นักเรียนชาย 29 คน นักเรียนหญิง 27 คน โดยเน้นศึกษา 3 ประเด็นคือ 1. ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์หรือไม่อย่างไร 2. ศึกษาว่ากลุ่มนักเรียนที่ทำการศึกษามีพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ นอกเหนือจากหลักของกรอตเบิร์ก หรือไม่อย่างไร และ 3. การทดสอบสมมุติฐานเพื่อพิสูจน์ว่าเพศกับลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มด้วยแกนประเด็น(Focus group) ผลการศึกษาพบว่า ประเด็นแรก นักเรียนกลุ่มนี้มีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลัง 14 ลักษณะ ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีพลัง เข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่เด่นนอกเหนือจากแนวของกรอตเบิร์กดังนี้ 1. ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่มีอยู่เพียงในความคิดซึ่งยังไม่แสดงออกมา 2. ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย คือการห่อนการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาในการเรียนให้สัมฤทธิ์ผล และ 3 ลักษณะอื่น ๆ ที่สนับสนุนการเรียน เช่นลักษณะที่แสดงออกถึงความใฝ่เรียน และประเด็นสุดท้าย ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในด้านการมีอิสระที่จะกระทำการต่างๆตามแบบของตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้าง เพียงด้านเดียวที่มีความสัมพันธ์กับเพศ โดยนักเรียนชายจะมีลักษณะนี้มากกว่า นักเรียนหญิง

บุศรินทร์ หลิมสุนทร (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้รสมุมชีวิต ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสแลมที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่น โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 11 – 20 ปี จำนวน 232 คน ที่มาเตร็ดเตร่อยู่ในสนามเด็กเล่นระหว่างเวลา 15.00 น. – 18.00 น. ในช่วงวันที่ 1 – 30 เมษายน พ.ศ. 2543 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คัดแปลงมาจากเครื่องมือประเมินปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานของเด็ก ของ สุจิตรา สมจิต ที่ใช้กรอบแนวคิดเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานของกรอตเบิร์ก การศึกษาค้นคว้าพบว่า ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานในด้านแรงสนับสนุนทางสังคมและแหล่งประโยชน์ภายนอก การรับรู้รสมุมชีวิต ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้

สารเสพติดกับกลุ่มวัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติดมีความแตกต่างกัน ส่วนลักษณะที่ดีภายใน ทักษะทางสังคม และทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับคะแนนรวมทั้ง 3 ด้านของปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างกันระหว่าง อายุ รายได้ และระดับการศึกษาของวัยรุ่นทั้งสองกลุ่ม แต่ไม่พบความสัมพันธ์กันในเรื่องเพศกับปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานและเพศกับการรับรู้มรสุมชีวิต ส่วนการรับรู้มรสุมชีวิตมีความสัมพันธ์กับอายุและระดับการศึกษา ปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา

อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน(Resilience factor) การรับรู้มรสุมแห่งชีวิต และพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 594 คนอายุระหว่าง 15 -21 ปี ที่ศึกษาระดับปวช.ของวิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า เพศ การศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย และการรับรู้มรสุมแห่งชีวิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิตทั้ง 3 อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการมีเพศสัมพันธ์ โดยที่ความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับการดื่มสุราเพียงอย่างเดียว

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบียร์ดสตี และ โปโดเรฟสกี (Beardslee and Podorefsky, 1988) ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังในวัยรุ่นที่พ่อแม่ป่วยเป็นโรคทางอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า และโรคทางจิตเวชอื่นๆ โดยเน้นความสำคัญในเรื่องการเข้าใจตนเอง (Self-understanding) และสัมพันธภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นเด็กวัยรุ่นเพศหญิงและชายอายุ 18 ปี พ่อแม่ป่วยเป็นโรคทางอารมณ์(major affective disorders) และโรคทางจิตเวชอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้จะได้รับการคัดเลือกโดยการสัมภาษณ์ในตอนแรก เพื่อประเมินว่าเป็นบุคคลที่มีการแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะที่ดี กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ จะได้รับการสัมภาษณ์ซ้ำอีกครั้งเกี่ยวกับประวัติช่วงวัย 1 ½ -3 ปี เพื่อประเมินการปรับตัวและพฤติกรรมปรับตัว โดยให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายถึงประสบการณ์ในวัยเด็กเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของพ่อแม่และการเข้าใจตนเองของพวกเขา ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานเอาไว้ว่า วัยรุ่นที่มีการปรับตัวได้ดีต่อการเจ็บป่วยทางอารมณ์ของพ่อแม่ มีการพัฒนาและแสดงออกมาโดยการเข้าใจในตนเอง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเข้าใจตนเอง มีความมุ่งมั่นต่อการสร้างสัมพันธภาพ มีความสามารถในการคิดและแสดงการแยกตัวออกจากพ่อแม่ของพวกเขา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะดูแลใส่ใจต่อความเจ็บป่วยของพ่อแม่

ลูธาร์(Luthar, 1991) ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังหรือสิ่งที่ช่วยให้เด็กดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมความสามารถทางสังคม แม้ว่าสถานการณ์ชีวิตเต็มไปด้วย

ความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้น ม. 3(ninth grade) จำนวน 144 คน ที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี(Economically disadvantaged families) ในเรื่องความเครียด ทำการประเมิน โดยดูคะแนนจากแบบวัดเหตุการณ์ทางลบในชีวิต(Negative life events) ส่วนความสามารถทางสังคมพิจารณาจาก 3 ตัวแปรที่กลุ่มเพื่อนและครูประเมิน ร่วมกับตัวแปรที่ประเมินศักยภาพของพวกเขา ส่วนตัวแปรที่บรรเทาความรุนแรง(Moderator Variables) ซึ่งประกอบด้วย เซวาน์ปัญญา ความเชื่อในอำนาจภายในตน ทักษะทางสังคม การพัฒนาตนเอง(Ego development) และการมองเหตุการณ์ชีวิตในทางบวก ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าแต่ละตัวแปรดังกล่าว เป็นเสมือนสิ่งต่อต้านความเครียด เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยตรง มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับข้อบ่งชี้ความสามารถทางสังคม ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ส่วนการทำงานในด้านการปกป้องต่อต้านความเครียดนั้น ผลของการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ความเชื่อในอำนาจภายในตนเองและทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์กัน เด็กที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตนต่ำ จะมีปัญหาทางอารมณ์ในระดับรุนแรง เนื่องจากมีความเครียดสูง ส่วนในคนที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตนต่ำจะมีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญา และการมองเหตุการณ์ในชีวิตเป็นทางบวก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความมั่นคงเข้มแข็ง นอกจากนี้พบว่า เด็กที่มีพื้นฐานมีความเครียดสูงจะมีอาการซึมเศร้า และมีความวิตกกังวลสูงกว่า เด็กที่มีพื้นฐานมีความเครียดต่ำ การค้นพบดังกล่าวนำไปสู่การศึกษาและปฏิบัติงานเกี่ยวกับการต่อต้านความเครียด และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

การศึกษาของ เนล (Nale, 1993) ติดตามผลการศึกษาบำบัดภาวะขาดเรียน ในปี ค.ศ. 1992 เพื่อระบุลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ของนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และพัฒนาคุณลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียน 52 คนที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนด้านทักษะทางสังคมสูง ที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ 80 มีคะแนนปัญหาพฤติกรรม และปัญหาด้านการเรียน (ร้อยละ27) นักเรียนในกลุ่มนี้จัดเป็นกลุ่มที่มี คุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยพบว่ามีความเชื่อในอำนาจแห่งตนอยู่ในระดับกลางถึงสูง

เฮลเดแมน และ เบเกอร์ (Haldeman and Baker, 1992 cited in Buckley, Thomgren and Kleist, 1997) ศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยการพัฒนาการคิดในทางบวก โดยการใช้แนวคิดทฤษฎีทางปัญญา-พฤติกรรม(cognitive behavioral theory) และใช้เทคนิคในการสอนตนเองด้วยวิธีการทางปัญญา(cognitive self-instruction) ทำการทดลองจัดโปรแกรมการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลในกลุ่มวัยรุ่นหญิง อายุ 16-19 ปี จำนวน 41 คน ที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลางถึงฐานะดี จุดมุ่งหมายของการทดลองเพื่อเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในการประเมินความคิดอย่างมีเหตุผล โดยประเมิน 3 ด้านได้แก่ ความสามารถ ทักษะคิดและการมารับบริการให้การศึกษาแบบรายบุคคลด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่าง

ทุกคนจะได้รับการบริการทำกลุ่ม 6 สัปดาห์ๆละ 1 ครั้งๆละ 45 นาที ผู้ดำเนินกลุ่มเป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีประสบการณ์ในโรงเรียนและทำงานด้านการปรึกษาสุขภาพจิตนาน 10 ปี และผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทำกลุ่ม เพื่อวัดระดับความรู้ทางปัญญาและการสอนตนเอง ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มทดลองจะพบกันในชั่วโมงเรียน และถ้าผู้ร่วมกลุ่มต้องการรับบริการแบบรายบุคคลผู้ให้การปรึกษาจะให้บริการด้วย ขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้รับวิธีการเช่นเดียวกัน แต่ต่างกันตรงที่ผู้ดูแลกลุ่มไม่ใช่ผู้ให้การปรึกษา ผลจากการทดลองพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในด้านความสามารถและทัศนคติ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนใน 2 ด้านนี้สูงกว่ากลุ่มควบคุม และคนที่ขอรับบริการแบบรายบุคคลทั้งหมดมาจากกลุ่มทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นเพศหญิงที่มีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลัง มีแนวโน้มจะใช้แหล่งช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมของตนเองมากกว่า วัยรุ่นเพศหญิงที่จัดว่าไม่มีลักษณะความสามารถในการฟื้นพลัง

กริบเบิลและคณะ (Gribble. et al, 1993) ศึกษามุมมองของพ่อแม่และลูกเกี่ยวกับคุณลักษณะของสัมพันธภาพระหว่าง พ่อแม่ ลูก และความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มพ่อแม่และเด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง(Urban Children) โดยการแยกสัมภาษณ์ในเชิงลึก(Separate in depth interviews) กับกลุ่มนักเรียนระดับ 4-6 ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง 2 กลุ่ม ที่มีความเครียดสูง โดยจำแนกออกเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด(Stress affected : SA) และกลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลังต่อความเครียด(Stress resilient : SR) ทำการสัมภาษณ์โดยกำหนดหัวข้อที่สะท้อนถึงองค์ประกอบ 3 ด้านของ การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่ พบว่า ทัศนคติทางบวกต่อพ่อแม่ สัมพันธภาพ(involved) และการให้การแนะแนวทาง ของพ่อแม่และลูกในกลุ่มSR สูงกว่ากลุ่ม SA ทั้ง 3 มิติของด้านสัมพันธภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า พ่อแม่ลูกในกลุ่มSR มีมุมมองเกี่ยวกับความสัมพันธ์สอดคล้องกันมากกว่าคู่ของกลุ่มSA การค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพ่อแม่ลูก มีบทบาทปกป้องที่สำคัญต่อการสนับสนุนให้เกิดความสามารถในการฟื้นพลัง ของเด็กในช่วงอายุระหว่าง 10-12 ขวบ ที่ชีวิตต้องประสบอยู่กับความเครียดเป็นหลัก

บลอคเกอร์ และ โคปแลนด์(Blocker & Copeland, 1994) ศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังในกลุ่มเยาวชนที่มีภาวะเครียดสูง เพศชาย 21 คน เพศหญิง 20 คน ที่มีอายุระหว่าง 17 – 29 ปี เพื่อระบุลักษณะความสามารถในการฟื้นพลังและการไม่มีความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง มีลักษณะการเชื่อในอำนาจแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะแยกตัวออกจากครอบครัว และใช้เวลาว่างตามลำพัง ขณะที่กลุ่มที่มีความสามารถในการฟื้นพลังจะแสวงหาการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

เวอร์เนอร์ และคณะ(Werner, 1995) ทำการศึกษาในกลุ่มชาวเมืองคาอูไอ(Kauai) ในเกาะฮาวาย โดยศึกษากับบุคคลที่เกิดในปี 1955 จำนวน 698 คนซึ่งเป็นเด็กที่เติบโตขึ้นภายใต้สถานการณ์ที่ทุกข์ยากอย่างต่อเนื่องหลายประการ เช่น ความยากจน ได้รับการศึกษาน้อย ขาดการดูแลทางจิตใจในวัยเด็ก ครอบครัวหย่าร้าง พ่อแม่ติดยาเสพติด เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า 2 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้มีการเรียนรู้หรือมีปัญหาพฤติกรรมเมื่ออายุ 10 ขวบ และมี 1 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้มีการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสามารถ มั่นใจในตนเอง ปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพดังกล่าวได้แก่

ปัจจัยภายในตัวบุคคล

ช่วงวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

1. เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ได้รับการตอบสนองทางบวกจากผู้เลี้ยงดู
2. มีความเป็นอิสระในตนเอง บวกกับมีความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ช่วงวัยเด็กตอนกลางและวัยรุ่น

1. มีทักษะในการสื่อสารและการแก้ไขปัญหา
2. มีสติปัญญาดีและความสามารถทางการเรียน
3. เชื่อในประสิทธิภาพของตนเอง
4. มีอัตมโนทัศน์ในทางบวก

ปัจจัยภายในครอบครัว

1. การได้ผูกพันอย่างใกล้ชิดกับบุคคลที่มีความสามารถและมีอารมณ์มั่นคง ซึ่งเป็นบุคคลที่สามารถปรับให้เข้ากับความต้องการของเด็กได้
2. มีแม่ที่ตระเตรียมให้เกิดปัจจัยในการปกป้องลูก
3. มีความเชื่อในทางศาสนาเพื่อทำความเข้าใจเวลาที่ชีวิตมีปัญหา

ปัจจัยภายในชุมชน

1. กลุ่มเพื่อนและผู้สูงอายุ ในชุมชนมีผู้ที่สามารถให้การปรึกษาและช่วยเหลือประคับประคองทางอารมณ์ในเวลาที่ต้องการ

2. การมีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงชีวิต เช่นมีโปรแกรมหรือกิจกรรมต่างๆในชุมชน

โกลด์สไตน์ (Glodstein, 1999) ศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังทางจิตใจ (Psychological Resilience) ในวัยรุ่นไทย โดยสำรวจคุณภาพส่วนบุคคลและประเภทของการสนับสนุนทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลังทางจิตใจ ในกลุ่มวัยรุ่นไทยที่มีอาการหดหู่ซึมเศร้า(Dysphoria) โดยใช้แบบสำรวจภาวะซึมเศร้าของเบคค์(The Beck

Depression Inventory) แบบสำรวจภาวะสิ้นหวังสำหรับเด็ก และแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 878 คน ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบหลักเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 6 รูปแบบ ที่เป็นผลบวกต่อชีวิตของบุคคลและตัวตนของบุคคล พบว่าความเข้าใจในมุมมองของบุคคล เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการอธิบายความแปรปรวนของผู้ป่วยซึมเศร้า สิ้นหวังและฆ่าตัวตาย ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังคือชุมชน ภูมิภาค ทัศนคติภาพ และการไวต่อความรู้สึก นอกจากนี้พบว่าเพศหญิง ชนกลุ่มน้อย และกลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจสังคมระดับต่ำ มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำ และมีอาการหดหู่ซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มอื่นๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

งานวิจัยในประเทศ

ภัทรสุดา ฮามคำไพ (2538) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล โดยทำการศึกษากับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มมาจากนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและคะแนนในด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและด้านหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับตั้งแต่ ค่าเฉลี่ยขึ้นไป และสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดย ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนาจากแบบวัดของคาร์เวอร์ ไชย์เออร์และไวท์ทروب ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และหลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มและต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

สุนทรี เวปุลละ (2539) ศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2,3 และ 4 จำนวน 287 คน โดยใช้แบบวัด ต้นเหตุของความเครียด แบบวัดการตอบสนองต่อความเครียด และแบบวัดการเผชิญความเครียด 6 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะการแก้ไขปัญหา การยอมรับ การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม การเบี่ยงเบนความสนใจ การหลีกเลี่ยง และการต่อต้าน พบว่า นักศึกษารายงานว่า ต้นเหตุของความเครียดที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือต้นเหตุของ

ความเครียดด้านระหว่างบุคคล รองลงมาคือด้านภายในบุคคล และด้านภายนอกบุคคลตามลำดับ ค่าเฉลี่ยการตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดลักษณะการแก้ปัญหา การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมและการเบี่ยงเบนความสนใจของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนค่าเฉลี่ยลักษณะการยอมรับอยู่ในระดับมาก ขณะที่ลักษณะการต่อต้านและการหลีกเลี่ยงอยู่ในระดับน้อย กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีความเครียดจากต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองความเครียด และการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงนี้มากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นอกจากนี้รายได้ของครอบครัว พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตต่างกันจะมีความเครียดมาจากต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดในแต่ละลักษณะไม่แตกต่างกัน ยกเว้นนักศึกษาที่มีรายได้ครอบครัวในช่วงต่ำกว่า 3,999 บาท ต่อเดือน จะมีการตอบสนองต่อความเครียดมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัวสูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน และนักศึกษาที่มีพฤติกรรมแบบ A มีการเผชิญความเครียดลักษณะการแก้ปัญหา มากกว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมแบบ B

ชุตินา พงศ์วรินทร์ (2540). ศึกษาผลของการปรึกษาปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน ที่สุ่มมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลาต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วีณา มิ่งเมือง (2540) ทำการทดลองเพื่อศึกษา ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนสตรีวัดอัสสัมชัญ จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ ต่ำกว่าค่ากลาง และมีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหาสูงกว่าค่ากลาง จากนั้นสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนที่

ไม่ได้เข้ากลุ่มและหลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาคำนกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

พาณี ขอสุข (2542). ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนคำเขื่อนแก้วชนูปถัมภ์ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 1.30-2.00 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยปรากฏว่าภายหลังการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรธิดา ศรีสะอาด (2542). ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อการเผชิญความเครียดในผู้คิดเชื่อ เอชไอวี จำนวน 16 คนที่สุ่มมาจากกลุ่มผู้คิดเชื่อเอชไอวีที่มีคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหา ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหาและด้านการมุ่งอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ไขปัญหาคำน และมีความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาสูง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ครั้งติดต่อกันในระยะเวลา 3 สัปดาห์ ๆละ 2-3 ครั้งๆละ 2.30 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาและด้านมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ไขปัญหาคำน สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่าผู้คิดเชื่อที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาคำนต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และต่ำกว่าผู้คิดเชื่อที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

สาโรช คำรัตน์ และคณะ (2544). ศึกษาการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยศึกษากับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายและหญิงจำนวน 1,720 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง นักเรียนเพศหญิงมีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาด้วยตนเองมากกว่าเพศชาย ขณะที่เพศชายจะใช้การแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบกังวลอ่อนไหวง่าย-มั่นคง

การรับรู้ความสามารถของตน และความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับวิธีการเผชิญปัญหา อีกด้วย

งานวิจัยในต่างประเทศ

พลาเนเชเรล และ โบลอกินี (Plancherel and Bolognini, 1995) ศึกษาการเผชิญปัญหาและสุขภาพจิตในวัยรุ่นตอนต้น โดยทำการศึกษาระยะยาว (ปี ค.ศ. 1989-1991) ในเรื่องสุขภาพจิตและปัจจัยปกป้องในเด็กวัยรุ่นตอนต้นชาวสวิสเซอร์แลนด์ จำนวน 276 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 13 ปี 8 เดือน ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใช้สัมพันธ์ทางสังคมเข้ามาช่วย มีการแสดงออกทางลบ มีพฤติกรรมการกิน การเดินดูและซื้อของตามห้างสรรพสินค้า มากกว่าเด็กชาย ขณะที่เด็กชายมักจะใช้อารมณ์ขัน การทำงานอดิเรกหรือเล่นกีฬา มากกว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาเหล่านี้ เป็นปัจจัยปกป้องเด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศชายและเพศหญิง จากความทุกข์ใจและปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาการนอน อารมณ์ซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล

โบลอกินี และคณะ (Bolognini, et al., 1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการเผชิญปัญหาและสุขภาพจิตของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อระบุความเหมือนและความแตกต่างของรูปแบบการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น โดยทำการศึกษากับวัยรุ่นตอนต้นที่อยู่ในชุมชนจำนวน 223 คน และวัยรุ่นตอนต้นที่มีปัญหาการเจ็บป่วย (Clinical group) ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงในชุมชน มีแนวโน้มการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาด้วยตัวเอง และใช้สัมพันธ์ทางสังคมเข้ามาช่วยด้วย ขณะที่วัยรุ่นตอนต้นเพศชาย ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมองโลกในทางบวก การเบี่ยงเบนความสนใจ และการหาทางผ่อนคลายความเครียด ด้วยการเล่นเกมส์และทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา ส่วนกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่มีปัญหาการเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

เซ็ฟเฟเก-เครนเค (Seiffge-Krenke, 2000) ทำการศึกษาระยะยาวเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง ความแตกต่างของประเภทความเครียด รูปแบบการเผชิญปัญหาและอาการทางร่างกาย ในหมู่วัยรุ่นและแม่ของพวกเขา จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิต กับความเครียดในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ขณะที่ประเภทของความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับ อาการทางร่างกายของวัยรุ่น นอกจากนี้การเผชิญปัญหาแบบถอยหนีปัญหา (withdrawal) และการหลีกเลี่ยงปัญหา สามารถเป็นตัวทำนายอาการทางร่างกายของวัยรุ่นได้ ยิ่งไปกว่านั้นการมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม นำไปสู่การถอยหนีปัญหามากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลังกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ปาร์กเกอร์ และคณะ(Parker, et al, 1990) เปรียบเทียบเด็กที่มีความเครียดสูงที่มี
 สามารถในการฟื้นพลังต่อความเครียด (stress resilience: SR) ในโรงเรียนเขตเมือง จำนวน 37 คน
 กับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด(stress affected: SA) 40 คน ซึ่งเรียนที่โรงเรียนระดับ
 ประถมศึกษาในเขตเมืองโรเชสเตอร์(The Rochester City School District) เครื่องมือที่ใช้ใน
 การศึกษาครั้งนี้มีทั้งประเมินจากพ่อแม่และตัวเด็กเอง เช่น ในพ่อแม่ ใช้แบบประเมินสภาพแวดล้อม
 และเหตุการณ์ในชีวิต (Life Event and Circumstance Checklist) ส่วนในเด็กมีแบบวัดลักษณะในแต่
 ละด้าน เช่น แบบวัดการประเมินเด็ก(The Child Rating Scale) (CRS) แบบประเมินการรับรู้ตนเอง
 (Self – Perception Profile for Children: SPPC) เป็นต้น ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า 1) เด็กในกลุ่ม
 SR , มีการปรับตัวที่ดีกว่าเด็กกลุ่ม SA 2) เด็กกลุ่ม SR มีการรับรู้ความสามารถของตนดีกว่าเด็กกลุ่ม
 SA 3) คะแนนรวมในแบบวัดการประเมินเด็ก(Child Rating Scale) แบบวัดทักษะทางสังคม(Social
 skill) แบบวัดความสนใจในโรงเรียน(School interest) แบบวัดความเชื่อในอำนาจแห่งตน(Locus of
 control) ของเด็กกลุ่ม SR สูงกว่า กลุ่ม SA 4) เด็กในกลุ่ม SR มองโลกทางบวกสูงกว่าและ มองโลก
 ทางลบต่ำกว่า รวมทั้งมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีกว่าเด็กกลุ่ม SA 5) เด็กกลุ่ม SR มีแนวทางแก้ไข
 ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าเด็กกลุ่ม SA 6) เด็กทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในแบบ
 วัดความวิตกกังวลหรือ อาการซึมเศร้า 7) เมื่อรวมคะแนนในแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง(global
 Self-worth) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก(empathy) การควบคุมได้ตามความเป็นจริง(realistic control)
 การแก้ไขปัญหา(problem solving) และ การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self-esteem) พบว่าเป็นเครื่อง
 ทำนายถึงสถานภาพทางกลุ่ม (group status) ได้ดีที่สุด

แมนด์เลโค (Mandleco, 1991) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการ
 ฟื้นพลัง ความสามารถทางสังคม ความสามารถในการเผชิญปัญหาและเพศ โดยศึกษาว่า
 องค์ประกอบ 3 ด้าน (เพศ ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและความสามารถทางสังคม)
 สามารถทำนายความสามารถในการฟื้นพลังในเด็กก่อนวัยเรียนได้หรือไม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาใน
 ครั้งนี้เป็นเด็กก่อนวัยเรียน 7 คน ที่เรียนอยู่ในเขตเมืองยูทาร์(Utah County) ความสามารถในการฟื้น
 พลังประเมินโดยใช้แบบวัด California child Q-sort ของบอล์คและบอล์ค(Block and Block, 1980)
 ความสามารถในการจัดการกับปัญหาประเมินจากแบบสำรวจการเผชิญปัญหา(Coping inventory)
 ของ ไชท์ลิน (Zeitlin,1985b) ความสามารถทางสังคมประเมินโดยใช้แบบวัด The Iowa Social
 Competence Scales Preschool ของ Pease Clark Crase , 1982) และแบบวัดSocial Competence
 Scales ของ แบบวัด Child Behavior Checklist (Achenbach and Edelbrach,1983) ผลการศึกษา
 พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กันสูง และสามารถเป็นตัวทำนายถึง
 ความสามารถในการฟื้นพลังได้ ส่วนเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถทางสังคมมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับความสามารถในการฟื้นพลัง ในกรณีที่นำตัวแปรในเรื่องเพศและความสามารถในการเผชิญปัญหา มารวมเข้าด้วยกัน

เมเจอร์, ริชาร์ด และคณะ (Major and Richards, et.al, 1998) ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคล(Personal Resilience) การประเมินทางปัญญา(Cognitive Appraisals) และการเผชิญปัญหา(Coping) ในแง่ของรูปแบบการผสมผสานเกี่ยวกับการตัดสินใจต่อการทำแท้ง โดยตั้งสมมุติฐานว่า บุคลิกภาพ 3 แบบ ได้แก่การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมและการมองโลกในแง่ดี มีผลต่อการปรับตัวภายหลังการทำแท้งอันได้แก่ การปรับตัวในแง่ของ ความทุกข์ใจ(distress) สุขภาวะที่ดี(well being) และความพึงพอใจในการตัดสินใจ(decision satisfaction) ซึ่งแสดงโดยการประเมินทางปัญญาก่อนการทำแท้ง ได้แก่ การประเมินความเครียด(stress appraisals) และการประเมินความเชื่อในความสามารถของตน(self efficacy) และแสดงการจัดการปัญหาภายหลังจากการทำแท้ง คณะผู้วิจัยคาดว่า ผลของการประเมินการปรับตัวก่อนการทำแท้งจะแสดงออกโดยการจัดการกับปัญหาภายหลังการทำแท้ง ผลของการศึกษา ในผู้หญิง 527 คน ที่มีการทำแท้งครั้งแรก ในระยะเวลา 3 เดือน(first trimester abortions) พบว่า ผลที่ได้สนับสนุนสมมุติฐานของคณะผู้วิจัย ผู้หญิงที่มีบุคลิกภาพแบบที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมากกว่า มีการประเมินการทำแท้งของตนเองว่า เป็นเรื่องน่าเครียดต่ำ และมีความเชื่อในความสามารถของตน(Self efficacy) สูง สำหรับการเผชิญปัญหาในการทำแท้ง การประเมินทางบวกในระดับที่มากกว่า ทำนายถึงการยอมรับได้มากกว่า การเผชิญปัญหาแบบมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่(reframing) และการหลีกเลี่ยงน้อยกว่าการปฏิเสธปัญหา การระบายอารมณ์(venting) การแสวงหาการสนับสนุน และการจัดการปัญหาโดยใช้ศาสนาเข้าช่วย(religions coping) การยอมรับ/การมองปัญหาในแง่ใหม่ แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวที่ดีกว่าในทุกแบบวัด ขณะที่การหลีกเลี่ยง การปฏิเสธและการระบายอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่ำทุกแบบวัด การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมที่มากกว่าจะมีความสัมพันธ์กับการลดลงของความทุกข์ใจ และ การปรับตัวโดยใช้ศาสนาเข้าช่วยจะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการตัดสินใจต่ำ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า มีการศึกษาเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่เน้นปัจจัยหลากหลายแตกต่างกัน (สุจิตรา สมจิต, 2541; สุนิพัช เปรมอมรกิจ, 2542; บุศรินทร์ หลิมสุนทร, 2543; อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ, 2544; Beardslee and Podorefsky, 1988; Luthar, 1991; Haldeman and Baker, 1992; Gribble, et. al, 1993; Nale, 1993; Blocker and Copeland, 1994; Werner, 1995; Goldstien, 1999) มีการศึกษาที่พบความแตกต่างของความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นที่มีอายุ รายได้ และระดับการศึกษาแตกต่างกัน แต่ไม่พบความแตกต่างตัวแปรด้านเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(บุศรินทร์ หลิมสุนทร, 2543)

และไม่พบความแตกต่างในตัวแปรด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่พบความแตกต่างในตัวแปรด้านเพศ (สุจิตรา สมจิต, 2541; Goldstien,1999) และยังคงมีงานวิจัยของเวอร์เนอร์และคณะ (Werner, 1995) ที่พบว่า 1 ใน 3 ของเด็กที่เติบโตภายใต้สถานการณ์ที่ทุกข์ยากอย่างต่อเนื่องหลายประการ เช่น ความยากจน ได้รับการศึกษาน้อย ขาดการดูแลทางจิตใจในวัยเด็ก ครอบครัวหย่าร้าง พ่อแม่ติดยาเสพติด เป็นต้น สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความสามารถ มีความมั่นใจในตนเอง และปัจจัยส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพดังกล่าวได้แก่ ความสามารถทางการเรียน และความสามารถในการแก้ปัญหา ขณะที่งานวิจัยของเนล (Nale, 1993) พบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีความสามารถในการฟังเสียงสูงมีทักษะทางสังคมและความเชื่อในอำนาจแห่งตนสูง มีปัญหาทางพฤติกรรมต่ำ สอดคล้องกับที่บลอคเกอร์และโคปแลนด์ (Blocker and Copeland,1994) พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟังเสียง มีความเชื่อในอำนาจแห่งตนสูง จากรายงานการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาว่า วัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะความสามารถในการฟังเสียงเป็นอย่างไรบ้าง

มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟังเสียงและความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยแมนเดโค และ เมเจอร์และคณะ (Mandleco, 1991; Major, et. al, 1998) พบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการฟังเสียง ปาร์กเกอร์และคณะ (Parker, et al, 1990) พบว่าเด็กในเขตเมืองที่มีความสามารถในการฟังเสียงต่อความเครียด มีกลวิธีการเผชิญปัญหาดีกว่าและมีแนวทางการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากกว่า เด็กกลุ่มที่มีความเครียดทางอารมณ์ เมเจอร์, ริชาร์ด และคณะ (Major and Richards, et.al, 1998) พบว่าหญิงที่มีบุคลิกภาพความสามารถในการฟังเสียงสูง มีการเผชิญปัญหาแบบมองปัญหาในแง่บวกใหม่และการหลีกเลี่ยงปัญหาน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าความสามารถในการฟังเสียง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาหรือไม่อย่างไร

นอกจากนี้มีการศึกษาถึงการพัฒนาความสามารถในการฟังเสียง และกลวิธีการเผชิญปัญหา รูปแบบต่างๆ เช่น เฮลเดแมนและเบเคอร์ (Haldeman and Baker, 1992 cited in Buckley, Thomgren and Kleist, 1997) ใช้โปรแกรมกลุ่มการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้แนวคิดทฤษฎีทางปัญญา-พฤติกรรม และเทคนิคการสอนตนเองด้วยวิธีการทางปัญญา เพื่อพัฒนาการคิดในทางบวก และความสามารถในการฟังเสียงของวัยรุ่นเพศหญิง เนล(Nale, 1993) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาคุณลักษณะความสามารถในการฟังเสียงในภาคฤดูร้อน และมีการศึกษาพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพได้ในกลุ่มต่างๆ(ภัทรสุดา สามคำไพ, 2538; ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2540; วิภา มิ่งเมือง, 2540; พาณี ขอสุข, 2542; พรริตา ศรีสะอาด, 2542) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยตั้งสมมติฐานว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลอง จะมีความสามารถในการฟังเสียง กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยา และสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ต่ำกว่าก่อนการเข้ากลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยา และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) เพื่อศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองที่มีกลุ่มควบคุม(Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาวิจัยในครั้งนี้คือ เด็กวัยรุ่นตอนต้น เพศชายและหญิง อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนประเภทสหศึกษา เป็นโรงเรียนรัฐบาลส่วนกลาง และโรงเรียนเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยส่วนที่ 1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบ Stratified random sampling ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 634 คน โดยแบ่งตามเพศ ระดับชั้นเรียนและโรงเรียน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และประเภทโรงเรียน

โรงเรียน	เพศ	ชั้นม.1	ชั้นม.2	ชั้นม.3	รวม
รัฐบาล	ชาย	53	41	72	166
	หญิง	53	54	68	175
เอกชน	ชาย	66	45	52	163
	หญิง	45	48	37	130
รวม		217	122	229	634

แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ระดับสูง กลางและต่ำ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 558 ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ระดับผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	เพศ	ชั้นม.1	ชั้นม.2	ชั้นม.3	รวม
สูง (3.26-4.00)	ชาย	34	29	35	98
	หญิง	31	27	33	91
กลาง (2.51-3.25)	ชาย	32	28	34	94
	หญิง	30	26	32	88
ต่ำ (0.00-2.50)	ชาย	34	29	36	99
	หญิง	30	26	32	88
รวม		191	165	202	558

การวิจัยส่วนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเลือกจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยส่วนที่ 1 โดยเลือกกลุ่มที่กำลังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกะปิ มีคะแนนความสามารถในการฟัง อยู่ในเกณฑ์คะแนนมาตรฐานที่(Normalized T-score) ต่ำกว่าระดับที่ 50 หรือได้คะแนนต่ำกว่า 144 คะแนน และมีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง อยู่ในเกณฑ์คะแนนมาตรฐานที่ 50

ขึ้นไป หรือได้คะแนนตั้งแต่ 63 ขึ้นไป จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน กลุ่มทดลองเป็นผู้ที่ตอบแบบสอบถามว่า มีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มควบคุมเป็นผู้ที่ตอบว่าไม่สนใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่มีความยินดีตอบแบบสอบถามอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกวัน เวลาในการเข้ากลุ่ม ตามความสมัครใจของสมาชิก โดยกลุ่มที่ 1 มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 10 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด และกลุ่มที่ 2 มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 4 คน

การที่ผู้วิจัยเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ส่วนที่ 2 เนื่องจากนักเรียนกลุ่มดังกล่าวเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต กล่าวคือเมื่อนักเรียนจบการศึกษาในชั้นนี้ นักเรียนต้องตัดสินใจเลือกเรียนต่อเพื่อวางแผนการประกอบอาชีพ หรือการดำเนินชีวิตในอนาคตข้างหน้า ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อ ส่งเสริมและช่วยเหลือให้นักเรียนในกลุ่มดังกล่าวได้มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นการเสริมสร้างพลังในตนเองที่เผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ตลอดจนสามารถตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตตนเองได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น(The Adolescent Resiliency Attitudes Scale: A.R.A.S.) และแบบสำรวจตนเอง

1. แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น พัฒนาจากแบบวัดของ บิสโคและแฮร์ริส (Biscoe and Harris, 1994) ซึ่งประเมินความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามคำจำกัดความของโวลินและโวลิน (Wolin and Wolin, 1993)

ลักษณะของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น

ลักษณะของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นแบ่งเป็น 7 ด้าน ประกอบด้วยคำถาม 45 ข้อ(ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค) ดังนี้

1. การหยั่งรู้ในตนเอง(Insight) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1 - 6

2. การเป็นอิสระ(Independence) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่คำถามข้อที่ 7-12
3. สัมพันธภาพ(Relationships) จำนวน 5ข้อ ได้แก่คำถามข้อที่ 13-17
4. การเป็นผู้ริเริ่ม(Initiative) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่คำถามข้อที่ 18-23
5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน(Creativity and Humor) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่คำถามข้อที่ 24-31
6. การมีศีลธรรมจริยธรรม(Morality) จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ข้อ 32-38
7. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 39-45

วิธีการตอบ

แบบวัดนี้ใช้มาตราประเมินค่าแบบลิเคิร์ต(Likert scale) กำหนดให้ผู้ตอบตัดสินใจว่า ข้อความแต่ละข้อตรงกับลักษณะของตนเพียงใด โดยเลือกคำตอบตั้งแต่ ไม่ตรงเลยไปจนถึงตรงที่สุดดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่ตรงเลย
- 2 หมายถึง ไม่ตรง
- 3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอๆกัน
- 4 หมายถึง ตรง
- 5 หมายถึง ตรงที่สุด

โครงสร้างของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น

แบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นแบ่งเป็น 7 ด้าน แบ่งองค์ประกอบตามแนวคิดของไวลิน และ ไวลิน ดังนี้ คือ

1. การตระหนักรู้ในตนเอง(Insight) หมายถึงความเคยชินในการค้นหาคำถามและการให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง แต่ละข้อย่อยประกอบด้วย ความคิดรวบยอด ในเรื่อง
 - 1.1 การรับรู้ความรู้สึก(Sensing) หมายถึงการอ่านอากัปกริยาต่างๆของผู้อื่น
 - 1.2 การรู้(Knowing) เป็นการจำแนกแยกแยะแหล่งที่มาของปัญหา
 - 1.3 การเข้าใจ(Understanding) คือความพยายามในการทำความเข้าใจพิจารณาว่าจะจัดการสิ่งต่างๆสำหรับตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร
2. การเป็นอิสระ(Independence) คือการรักษาขอบเขตระหว่างตนเองและบุคคลสำคัญอื่นๆได้อย่างเหมาะสม โดยมีข้อย่อยทั้งหมด 6 ข้อมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ
 - 2.1 ระยะห่าง(Distancing) หมายถึงความสามารถในการกำหนดระยะห่างทางอารมณ์จากบุคคลรอบข้าง

2.2 การแยกตัวออกห่าง(Separating) เป็นการรู้ว่าเมื่อใดควรแยกตัวออกจากสัมพันธภาพที่ไม่ดี

3. สัมพันธภาพ(Relationship) เป็นการพัฒนาและการรักษาความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกับผู้อื่น แต่ละข้อย่อยประกอบด้วย

3.1 การสร้างสัมพันธภาพใหม่(Recruiting) หมายถึง การรับรู้ความสามารถในการเลือกคบบุคคลที่ดี(healthy partners)ในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพใหม่

3.2 ความผูกพัน(Attaching) เป็นการดูแลรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

4. การเป็นผู้ริเริ่ม(Initiative) หมายถึงการพิจารณาตัดสินใจในการจัดการกับตนเองและสภาพแวดล้อมของตนเอง ประกอบด้วย

4.1 การแก้ไขปัญหา(Problem Solving) คือการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีความสุขในการคิดและประเมินว่าจะจัดการกับปัญหาอย่างไร

4.2 การสร้าง(Generating) หมายถึง การทำให้เกิดโครงสร้างกิจกรรมต่างๆ

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน(Creativity and Humor) เป็นที่หลบซ่อนที่ปลอดภัยด้วยการจินตนาการ เมื่อบุคคลสามารถพบที่พึ่งที่ปลอดภัยและจัดรายละเอียดเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองใหม่ได้จนเป็นที่พอใจของตนเอง ประกอบด้วย

5.1 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์(Creative Thinking) หมายถึงการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่ๆ และการคิดหลากหลายแนวทาง

5.2 การสร้างสรรค์ในการแสดงความรู้สึก(Creating to express feeling) คือความสามารถในการใช้การสร้างสรรค์เพื่อลิ้มความเจ็บปวดและเพื่อแสดงอารมณ์

5.3 อารมณ์ขัน(Humor) เป็นการใช้อารมณ์เพื่อลดความตึงเครียดหรือทำให้สถานการณ์ที่เลวร้ายดีขึ้น

6. ศีลธรรมจริยธรรม(Morality) เป็นการรู้ว่า สิ่งใดถูกสิ่งใดผิดและมีความมุ่งมั่นในการยืนหยัดต่อความเชื่อดังกล่าว ประกอบด้วย

6.1 การให้คุณค่า(Valuing) คือการรู้คุณค่าของชีวิต และมุ่งมั่นที่จะทำตามความเชื่อนั้น

6.2 การช่วยเหลือผู้อื่น(Helping Others) หมายถึงการขอความช่วยเหลือผู้อื่น

7. ความสามารถในการฟื้นพลังโดยทั่วไป(General Resiliency) เป็นการประเมินในด้าน

7.1 การยืนหยัด (Persistence) เป็นการยืนหยัดในการจัดการกับความยุ่งยาก

7.2 ความสามารถปรับเปลี่ยนได้(Flexibility) เป็นความมั่นใจว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เลวร้ายต่างๆได้

เกณฑ์ในการให้คะแนน

แบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟู เป็นมาตรวัดระดับแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่ตรงกับลักษณะของตนเลย ไปจนถึง 5 คือ ตรงกับลักษณะของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้ป็นรายชื่อ ตามข้อความทางบวกและลบ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน ตามลักษณะของการตอบดังนี้

คำตอบ	คะแนนข้อกระทงทางบวก	คะแนนข้อกระทงทางลบ
ตรงที่สุด	5	1
ตรง	4	2
ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3	3
ไม่ตรง	2	4
ไม่ตรงเลย	1	5

นำคะแนนแต่ละด้านมารวมกัน คะแนนรวมในแต่ละด้านมีลักษณะดังนี้

1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง คะแนนอยู่ในช่วง 6-30 คะแนน
 2. ด้านการเป็นอิสระ คะแนนอยู่ในช่วง 6-30 คะแนน
 3. ด้านการสร้างสัมพันธภาพ คะแนนอยู่ในช่วง 5-25 คะแนน
 4. ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม คะแนนอยู่ในช่วง 6-30 คะแนน
 5. ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน คะแนนอยู่ในช่วง 8-40 คะแนน
 6. ด้านการมีศีลธรรมจริยธรรม คะแนนอยู่ในช่วง 7-35 คะแนน
 7. ด้านความสามารถในการฟื้นฟูโดยทั่วไป คะแนนอยู่ในช่วง 7-35 คะแนน
- คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ในช่วง 45 - 225 คะแนน

การแปลผล

คะแนนที่สูงกว่าหมายถึงการมีความสามารถในการฟื้นฟูที่มากกว่า โดยในการตีความหมาย ใช้เกณฑ์ค่ากลาง(Mid point) ของคะแนนเฉลี่ยที่รวมในแต่ละด้าน นำคะแนนที่รวมความสามารถในการฟื้นฟูในแต่ละด้าน มาหารด้วยจำนวนข้อของด้านนั้น เพื่อปรับเป็นคะแนนที่มีช่วงระหว่าง 1 – 5 ทั้ง 7 ด้าน ค่ากลางที่ได้คือ 3 หากคะแนนที่ได้จากแบบวัดสูงกว่าค่ากลางของแต่ละด้าน แสดงว่าผู้ตอบมีแนวโน้มความสามารถในการฟื้นฟูในด้านนั้นอยู่ในระดับสูง และหาก

คะแนนต่ำกว่าค่ากลางของแต่ละด้าน แสดงว่าผู้ตอบมีแนวโน้มของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านนั้นอยู่ในระดับต่ำ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ช่วงคะแนน	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
3.50 ขึ้นไป	สูง
3.20 - 3.49	ปานกลางค่อนข้างสูง
2.80 - 3.19	ปานกลาง
2.50 - 2.79	ปานกลางค่อนข้างต่ำ
ต่ำกว่า 2.50	ต่ำ

การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง(The Adolescent Resiliency Attitudes Scale: A.R.A.S.) ของ บิสโก และ แฮร์ริส มาพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การหาความตรง(Validity)

1.1 การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา(Content validity)

1.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดความสามารถในการฟื้นฟูพลังของโวลิน อย่างละเอียด และได้ติดต่อกับเบอร์ลินดา บิสโก (Berlinda Biscoc) ที่สถาบัน Eagle Ridge รัฐโอคลาโฮมา ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อขอข้อมูลแบบวัดและขออนุญาตนำแบบวัดมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างคนไทย

1.1.2 ผู้วิจัยแปลแบบวัด A.R.A.S. เป็นภาษาไทย จำนวน 67 ข้อ และไปหาคุณภาพเครื่องมือ

1.1.3 ผู้วิจัยนำคำถามทั้ง 67 ข้อ ไปตรวจสอบความถูกต้องของการแปลการใช้สำนวนภาษาโดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิในคณะจิตวิทยา และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โครจรวิธ รองศาสตราจารย์ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และ นพ. อัมพล สุอำพัน โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่แปลเป็นภาษาไทยพร้อมกับต้นฉบับภาษาอังกฤษ คู่มือการใช้แบบทดสอบเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐาน และโครงร่างวิทยานิพนธ์ให้กับผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้พิจารณา

1.1.4 หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้พิจารณาความถูกต้องในการแปลสำนวนภาษา และความเหมาะสมในการนำไปใช้แล้ว ผู้วิจัยพร้อมด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน คือ

รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัสและรองศาสตราจารย์ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล ได้ประชุมพิจารณาคัดเลือกข้อคำถาม และปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในวัฒนธรรมไทย ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 67 ข้อ

1.1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ไปตรวจสอบความเข้าใจสำนวนภาษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไตรมิตรวิทยา จำนวน 50 คน โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม และหากไม่เข้าใจข้อคำถาม ให้ยกมือถามและทำเครื่องหมายไว้ในข้อที่ไม่เข้าใจ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ(CITC) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของเนื้อหา และคัดเลือกข้อที่มีคะแนนความสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป หากค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient alpha) ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .94 รวมได้ 36 ข้อ

1.1.6 นำแบบวัดที่ได้ไปตรวจสอบสำนวนภาษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบความเข้าใจข้อความในแต่ละข้อคำถาม จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (ชั้นละ 10 คน) รวมเป็น 30 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาปรับสำนวนภาษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและเข้าใจความหมายตรงกัน

1.1.7 นำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนในโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 50 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ(CITC) และหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .65

1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ(Concurrent Validity)

1.2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดทั้งฉบับที่มี 67 ข้อ มาปรับสำนวนภาษาอีกครั้งโดยประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านเพื่อปรับสำนวนภาษาใหม่อีกครั้ง และนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 จำนวน 50 คน เก็บข้อมูลกับเด็กชายและเด็กหญิงที่มีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด และสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยเก็บข้อมูลกับเด็กหญิง 30 คน เด็กชาย 30 คน นำข้อมูลที่ได้อ่านหาดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการทดสอบค่าที(t-test) การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อ กับคะแนนรวมของข้อ กระทั่งเหลือทั้งหมด (Corrected Item – Total Correlation : CITC) และหาค่าความเที่ยง โดย

การประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .77

1.2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดมาปรับสำนวนภาษาอีกครั้ง โดยคัดเลือกข้อที่ผ่านทั้งเกณฑ์ค่าที และค่าสหสัมพันธ์รายข้อ(CITC) ในกรณีที่ไม่มีข้อที่ผ่านทั้ง 2 เกณฑ์ ในองค์ประกอบความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านนั้น จะเลือกเอาข้อที่มีค่าทีและค่าสหสัมพันธ์ที่ดีที่สุด นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 จำนวน 50 คน และ วิทยาลัยชายและหญิง อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดประทุมธานี จำนวน 50 คน นำข้อมูลที่ได้มาหาดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการทดสอบค่าที(t-test) การวิเคราะห์รายข้อ(CITC) และหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .53

1.2.3 ผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้ง 67 ข้อมาปรับสำนวนภาษา คัดเลือกข้อที่ผ่านทั้งเกณฑ์ค่าที และค่าสหสัมพันธ์รายข้อ(CITC) แล้วแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือชุด A และ B ชุดละ 30 ข้อ โดยจัดให้ครบองค์ประกอบในแต่ละด้านของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัยจำนวน 300 คน (ชุดละ 150 คน) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มคะแนนสูง 40 คน กลุ่มคะแนนต่ำ 40 คน นำข้อมูลที่ได้มาหาดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการทดสอบค่าที(t-test) การวิเคราะห์รายข้อ(CITC) และหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ของแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังทั้งฉบับ A และ B โดย ฉบับ A มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .70 ฉบับ B มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .60

1.2.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งชุด A และ B จากข้อ 2.3 มาพิจารณาคัดเลือกข้อที่ผ่านทั้งเกณฑ์ค่าที และค่าสหสัมพันธ์รายข้อ(CITC) จัดให้ครบทุกองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ปรับสำนวนภาษาอีกครั้ง ได้ทั้งหมด 45 ข้อ นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัยจำนวนประมาณ 600 คน จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดย หาดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีการทดสอบค่าที(t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงทั้งหมด(CITC)ดังนี้

1.2.4.1 การทดสอบค่าที

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังมาคัดเลือกรายข้อ โดยพิจารณาจากผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง โดยการทดสอบค่าที(t-test) แบบกลุ่มอิสระ ระหว่างกลุ่มคะแนนสูง(27%) กับกลุ่มคะแนนต่ำ(27%) คัดเลือกข้อ

คำถามที่มีค่าจำแนกที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิเคราะห์พบว่ามีความจำแนกสูง 43 ข้อ ค่าที่อยู่ระหว่าง 3.21-12.00 (ในภาคผนวก ค)

1.2.4.2 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟู มาวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นทั้งหมด (Corrected Item – Total Correlation : CITC) กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คัดเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับผลรวมคำตอบของข้อกระทงอื่นทั้งหมด มีค่าระหว่าง .04 - .44 ได้ทั้งหมด 43 ข้อ (ในภาคผนวก ค)

เพื่อให้ครบทุกองค์ประกอบของแบบวัด ผู้วิจัยจึงเพิ่มข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 2 ข้อกระทง โดยเลือกข้อที่มีคะแนนดีที่สุดในแต่ละองค์ประกอบ รวมฉบับใช้เก็บข้อมูลจริงเป็น 45 ข้อ (ในภาคผนวก ข)

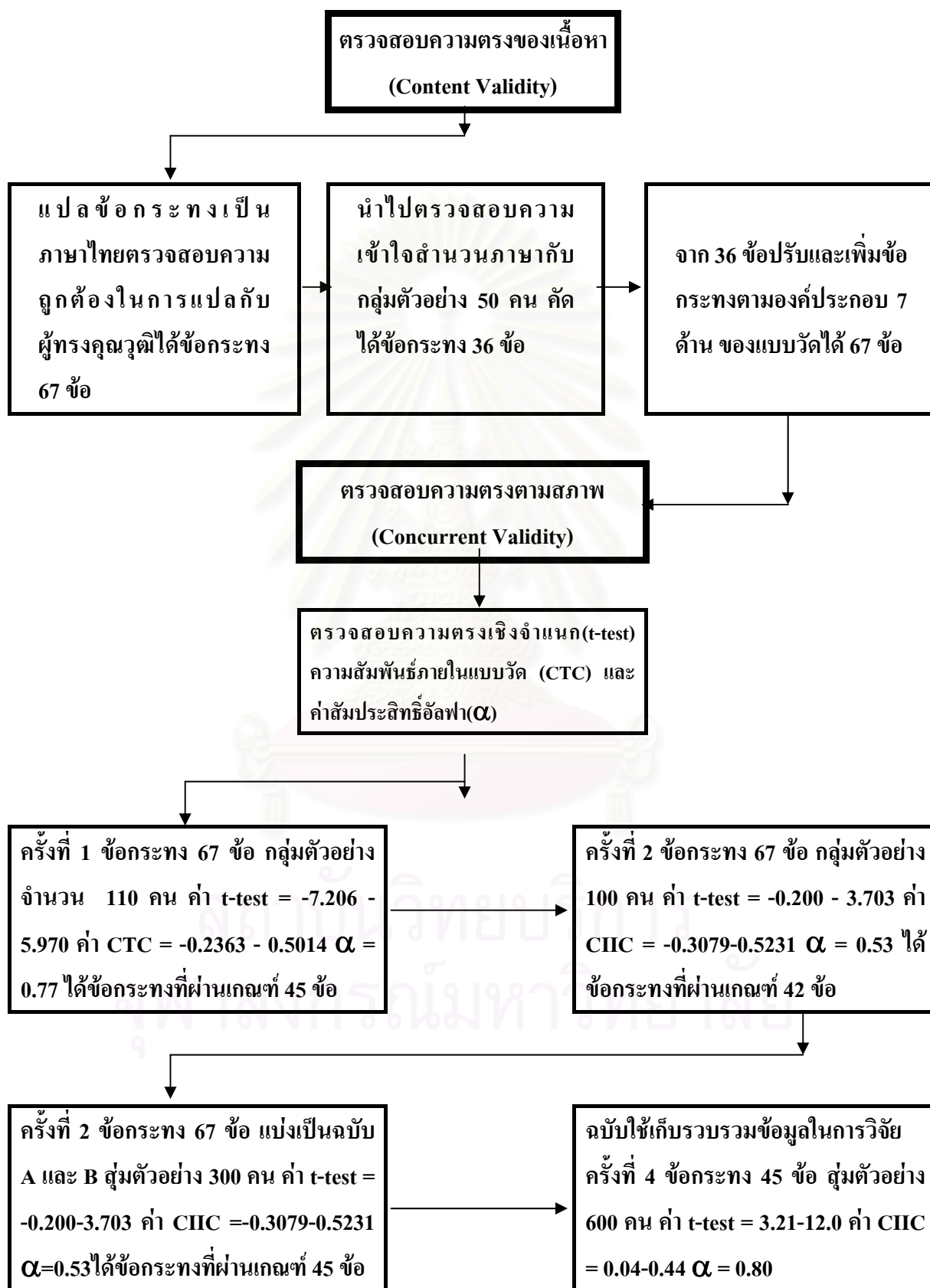
2. การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient alpha) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูฉบับนี้ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .80

3. การหาเกณฑ์ปกติ (Norm)

นำคะแนนรวมจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟู ที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 634 คนมาหาลำดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile point) และหาคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score) ด้วยสูตร $T = 50 + 10Z$ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการแปลผลและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้ค่าคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 85-196 (ในภาคผนวก ง)

สรุปขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของผู้วิจัย



2. แบบสำรวจตนเอง

แบบสำรวจตนเองพัฒนาขึ้นโดยสุภาพรรณ โคตรจรัส (2543) เพื่อประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลตามแนวของ คาร์เวอร์ ไชยเออร์ และไวท์ทروب(Carver, Schier and Wientraub, 1989) และฟรายเดนเบอร์ก และ ลูอิส(Frydenberg and Lewis, 1993) โดยมีทฤษฎีความเครียดของลาซารัส(Lazarus, 1984) เป็นพื้นฐาน

ลักษณะของแบบสำรวจตนเอง

แบบสำรวจตนเองประกอบด้วยข้อคำถามที่ประเมินวิธีการเผชิญปัญหา 3 ด้าน จำนวน 55 ข้อ ได้แก่

1. วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีจำนวน 26 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 1-26
2. วิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีจำนวน 8 ข้อคำถาม ได้แก่ข้อคำถามที่ 27-34
3. วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 35-55

วิธีการตอบ

ลักษณะการตอบคำถามเป็นการให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่า กระทำพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด โดยกำหนดให้

- 1 เท่ากับ ไม่ทำเลย
- 2 เท่ากับ ไม่ค่อยได้ทำ
- 3 เท่ากับ ทำและไม่ทำพอ
- 4 เท่ากับ ทำค่อนข้างบ่อย
- 5 เท่ากับ ทำบ่อยมาก

โครงสร้างของแบบสำรวจตนเอง

แบบสำรวจตนเองประกอบด้วยกรอบวิธีการจัดการกับปัญหา 18 วิธีการ โดยแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem Focused Coping) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาที่แสดงความพยายามในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 9 ด้าน ดังนี้

1.1 การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา(Active Coping, AC) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ไขปัญหา การดำเนินการแก้ปัญหตามขั้นตอน

1.2 การวางแผน(Planning, P) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหาวิธีการที่จะนำมาใช้ รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ

1.3 การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน(Work Hard and Achieve, W and A) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ความขยันหมั่นเพียร การทำงานหนักและทำให้สำเร็จ

1.4 การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Suppression of Competing Activities, SCA) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจ อย่างเต็มที่ในการเผชิญปัญหา

1.5 การชะลอการเผชิญปัญหา(Restraint Coping, RC) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการกระทำที่เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือกระทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น ถ้าวุ่นลงมือกระทำเสียก่อน

1.6 การตีความหมายใหม่ในทางบวก(Positive Reinterpretation and Growth, PR) ประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์ มากกว่าการปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ โดยมองสถานการณ์นั้นในแง่มุมมองใหม่ในทางบวก มองหาส่วนดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ

1.7 การยอมรับ(Acceptance, A) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการมองโลกในแง่บวก

1.8 การหาทางผ่อนคลาย(Relaxation, R) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการทำกิจกรรมที่ชอบ ทำงานอดิเรก การดูแลสุขภาพร่างกาย หาความเพลิดเพลินเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

1.9 การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Seek to Belong, B)ประกอบด้วย ข้อความที่แสดงถึงการปฏิบัติตนที่แสดงความใส่ใจ และเห็นความสำคัญในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seek Social Support) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการแก้ปัญหา โดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 2 ด้าน ดังนี้

2.1 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seeking Instrumental Social Support, SISS) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความพยายามในการเผชิญปัญหาโดยการขอคำปรึกษา ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน หรือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ(Seeking Emotional Social Support, SESS) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความพยายามผ่อนคลายความเครียด โดยการพูดระบายความทุกข์เพื่อขอความเห็นใจ คำปลอบโยน รวมทั้งการหาที่พึ่งทางใจจากแหล่งต่างๆ

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง(Avoidance) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วยวิธีการต่างๆ ในการหลีกเลี่ยงปัญหา 7 ด้าน ดังนี้

3.1 การปฏิเสธปัญหา(Denial, D)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นและไม่สนใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2 การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม(Behavioral Disengagement หรือ Not Coping, BD)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการลดความพยายามในการแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

3.3 การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด(Mental Disengagement, MD)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องที่ไม่นำไปสู่การแก้ปัญหา หรือคิดเหตุการณ์จะคลี่คลายได้เอง

3.4 การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว(Keep to Self, KS)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการไม่เปิดเผยความคิด ความรู้สึกต่างๆของตนให้ผู้อื่นรู้ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น

3.5 การตำหนิตนเอง(Self Blame, SB)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความคิดที่เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเอง

3.6 การเป็นกังวล(Worry, W)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความกังวลในเหตุการณ์ต่างๆ กังวลถึงอนาคต

3.7 การระบายทางอารมณ์(Focus on Venting of Emotion, FVE)ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบายความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่างๆ อาจทำให้

หมกมุ่นกับอารมณ์นั้นมากขึ้น หรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหามากขึ้น

เกณฑ์ในการให้คะแนนและการแปลผล

แบบสำรวจตนเอง เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต(Likert scale) 5 ระดับโดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 หมายถึงการไม่กระทำพฤติกรรมดังกล่าวเลย จนถึงระดับ 5 แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยมาก การให้คะแนนจะให้ป็นรายชื่อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนนซึ่งให้คะแนนเป็นรายชื่อตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญปัญหาในแต่ละวิธีดังนี้คือ

คะแนน	คำตอบ	ความหมาย
1	ไม่ทำเลย	ไม่ใช้เลย
2	ไม่ค่อยได้ทำ	ใช้น้อย
3	ทำและไม่ทำพอๆ กัน	ใช้ในระดับปานกลาง
4	ทำค่อนข้างบ่อย	ใช้เป็นส่วนมาก
5	ทำบ่อยมาก	ใช้เป็นประจำ

คะแนนรวมในแต่ละด้านมีลักษณะดังนี้คือ

1. ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา นำคะแนนของแต่ละวิธีการ (วิธีการที่ 1-9) มารวมกัน เสร็จแล้วจึงรวมคะแนนทุกด้านเข้าด้วยกัน คะแนนรวมมีคะแนนอยู่ในช่วง 26-130 คะแนน
2. ด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม นำคะแนนแต่ละวิธีการ (วิธีการที่10-11) มารวมกัน จากนั้น จึงรวมคะแนนทุกด้านเข้าด้วยกัน คะแนนรวมมีคะแนนอยู่ในช่วง 8-40 คะแนน
3. ด้านการหลีกเลี่ยง นำคะแนนแต่ละวิธีการ (วิธีการที่12-18) มารวมคะแนนทุกด้านเข้าด้วยกันคะแนนรวมอยู่ในช่วง 21-105 คะแนน

นำคะแนนรวมการเผชิญปัญหาแต่ละด้านมาหารด้วยจำนวนข้อของด้านนั้น เพื่อปรับเป็นคะแนนที่มีช่วงระหว่าง 1-5 ทั้ง 3 รูปแบบ

การแปลผล

คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนั้นมากกว่า โดยใช้เกณฑ์ค่ากลาง (Midpoint)ของคะแนนเฉลี่ยที่รวมในแต่ละด้าน ในการตีความหมาย คะแนนมีช่วงอยู่ระหว่าง 1 – 5 ค่ากลางที่ได้ คือ 3 หากคะแนนที่ได้จากแบบวัดสูงกว่าค่ากลางของแต่ละด้าน แสดงว่าผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านนั้นมาก และหากคะแนนต่ำกว่าค่ากลางของแต่ละด้าน แสดงว่าผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านนั้นน้อย โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ช่วงคะแนน	ระดับการเผชิญปัญหา
4.50 - 5.00	ใช้เป็นประจำ
3.50 - 4.49	ใช้มาก
3.00 - 3.49	ใช้ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างมาก
2.50 - 2.99	ใช้ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างน้อย
1.50 - 2.49	ใช้น้อย
1.00 - 1.49	ใช้น้อยมาก

การพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจตนเองของสุภาพรณ โศตรจรัส (2543) มาพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การหาความตรง(Validity)

1.1 การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา(Content Validity)

1.1.1 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจตนเองฉบับที่มีข้อกระทง 40 ข้อ และฉบับที่มีข้อกระทง 90 ข้อมาประจุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน คือรองศาสตราจารย์สุภาพรณ โศตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.ชুমพร ยงกิตติกุล เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาในแต่ละด้าน ปรับสำนวนภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้ข้อกระทงทั้งสิ้นจำนวน 36 ข้อ

1.1.2 จากนั้นนำแบบวัดการเผชิญปัญหาไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในเนื้อหากับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีวิทยา 2 จำนวน 50 คน นำข้อมูลที่ได้มาหาดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ และหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาเท่ากับ .74 ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ .55 ด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ .66 นำข้อมูลที่ได้มาปรับสำนวนภาษาพิจารณาจากค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พร้อมทั้งปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน

1.2 การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

1.2.1 นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 จำนวน 50 คน และเก็บข้อมูลกับเด็กชายและเด็กหญิงอายุระหว่าง 12- 15 ปี ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ดและเด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยเก็บข้อมูลกับเด็กหญิง 30 คน เด็กชาย 30 คนนำข้อมูลที่

ได้มาหาดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการทดสอบค่าที(t-test) แบบกลุ่มอิสระระหว่างกลุ่มทั้งสอง และวิเคราะห์รายข้อ(CITC) พร้อมทั้งหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค มีค่าสัมประสิทธิ์ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา เท่ากับ .74 ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ .59 ด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เท่ากับ .59

1.2.2 จากนั้นนำข้อกระทงที่ได้มาแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือชุด A และ B ชุดละ 45 ข้อ โดยจัดให้ครบองค์ประกอบแต่ละด้านของกลวิธีการเผชิญปัญหา นำไปทดลองใช้กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย จำนวน 300 คน นำข้อมูลที่ได้มาหา ดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์รายข้อ(CITC) และหาค่า ความเที่ยง โดยการประเมินค่าความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอ นบาค ของแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้งฉบับ A และ B โดยฉบับ A สัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .76 ฉบับ B สัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .72

1.2.3 ผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งชุด A และ B จากข้อ 1.2.2 มาพิจารณาคัด เลือกรายข้อที่ผ่านทั้งเกณฑ์ค่าที และสหสัมพันธ์รายข้อ(CITC) จัดให้ครบทุกองค์ประกอบของกลวิธี การเผชิญปัญหา ได้ทั้งหมด 55 ข้อ นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระ โขนงพิทยาลัย จำนวน 600 คน จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์รายข้อ โดยหาดัชนีอำนาจจำแนกราย ข้อ ด้วยการทดสอบค่าที(t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงรายข้อ กับ คะแนนรวมของข้อกระทงอื่นทั้งหมด(CITC) ดังนี้

1.2.3.1 การทดสอบค่าที

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหามาคัดเลือกรายข้อ โดย พิจารณาจากผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง ด้วยการทดสอบค่าที (t – test) แบบ กลุ่มอิสระ ระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (27%) กลุ่มคะแนนต่ำ (27%) คัดเลือกรายข้อคำถามที่มีค่าอำนาจที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิเคราะห์พบว่ามีความอำนาจจำแนกสูงทั้ง 55 ข้อ โดยมีค่าที่อยู่ ระหว่าง 4.39 – 20.87 (ในภาคผนวก ค)

1.2.3.2 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหา มาวิเคราะห์ข้อกระทงเป็น รายข้อ(Item Analysis) โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับ คะแนนรวมของข้อกระทงอื่นทั้งหมด (CITC) กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 พบว่ามีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมคำตอบของข้อกระทงอื่นทั้งหมดมีค่า ระหว่าง .20 - .56 (ในภาคผนวก ค)

2. การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหามาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบ สอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้งฉบับ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาแต่ละ ด้านดังนี้

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	=	0.85
ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	=	0.76
ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	=	0.84

3. การหาเกณฑ์ปกติ (Norm)

นำคะแนนรวมจากแบบวัดการเผชิญปัญหาแต่ละด้านจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 634 คน มาหาค่าดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile point) และคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T – Score) ด้วยสูตร $T = 50 + 10Z$ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการแปลความหมาย และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการ ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดย

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 62-126

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมได้คะแนนอยู่ระหว่าง 11-40

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 27-73 (ในภาคผนวก ง)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยส่วนที่ 1 การสำรวจความสามารถในการฟื้นฟู และการเผชิญปัญหา ของวัยรุ่นตอนต้น มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือราชการจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึง ผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ และโรงเรียนศรีวิกรม์ เพื่อมีหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล จากนั้น ติดต่ออาจารย์แนะแนวที่รับผิดชอบดูแลในการเก็บข้อมูล นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พร้อมทั้ง แบบสำรวจตนเองและแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูของวัยรุ่น ให้แก่นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่สุ่มมาได้ โรงเรียนละประมาณ 350 คน รวมเป็นจำนวน 668 คน ตอบ แบบสอบถามและแบบวัดดังกล่าว โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตัวเองพร้อมทั้งอาจารย์ที่ดูแลช่วย เก็บข้อมูลด้วย เมื่อนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและแบบวัดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัย เก็บรวบรวมแบบสอบถามและแบบวัดทั้งสองมาตรวจความถูกต้องและสมบูรณ์ของการตอบแบบ

วัด แล้วคัดแยกชุดที่สมบูรณ์ได้ทั้งหมด 634 ชุด จากนั้นจึงตรวจให้คะแนน นำข้อมูลที่ได้มา คำนวณหาค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวน สองทาง และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากทั้ง 2 แบบวัดรวมทั้งคำนวณหาคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score) และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile point) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยส่วนที่ 2

การวิจัยส่วนที่ 2 การศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

1. ระยะเวลาทดลอง

1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยส่วนที่ 1 ที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกะปิ มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจอยู่ในเกณฑ์ที่มีคะแนนมาตรฐานที่ต่ำกว่าระดับที่ 50 หรือต่ำกว่า 145 คะแนน และใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงใจอยู่ในเกณฑ์ที่มีคะแนนมาตรฐานที่มากกว่าระดับ 50 คะแนนขึ้นไป หรือได้คะแนนตั้งแต่ 63 คะแนนขึ้นไป ผู้วิจัยคัดเลือกมาได้ 36 คน โดยจัดให้ผู้ที่ยินดีเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน และผู้ที่ไม่ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ยินดีตอบแบบวัดภายหลังการดำเนินกลุ่มอีกครั้ง เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน

1.2 ผู้วิจัยสนทนาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อสัมภาษณ์และทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม การดำเนินงาน ระยะเวลาที่เข้าประชุมกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม รวมทั้งประเมินความต้องการและเป้าหมายของการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.3 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเลือกวันเวลาเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามความสะดวกและสมัครใจว่าจะมาวันเวลาใด โดยกลุ่มที่ 1 ดำเนินกลุ่มทุกวันจันทร์ เวลา 14.40 – 16.40 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30 – 17.30 น. มีผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 10 คน กลุ่มที่ 2 ดำเนินกลุ่มทุกวันพุธ เวลา 14.40 – 16.40 น. และวันศุกร์ เวลา 15.30 – 17.30 น. มีผู้เข้าร่วมโปรแกรม 8 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองทั้ง 18 คน จะเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ในระหว่างวันที่ 1 ก.ค. – 27 ส.ค. 2545 จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ

ประมาณ 1.30–2.00 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ รวมเวลาประมาณกลุ่มละ 20 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 40 ชั่วโมง

2.2 ในการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยทำหน้าที่ในฐานะเป็นผู้นำกลุ่มโดยมีบทบาทในการสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกได้คุ้นเคยกันมากขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ของกลุ่มสมาชิก ทำให้เกิดการยอมรับ เข้าใจกันและเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตกระแสการเคลื่อนไหวและการดำเนินไปของกลุ่ม โดยเมื่อสิ้นสุดการทำกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก สรุปทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังเกตการเรียนรู้ที่ตนเองได้รับเมื่อเข้ากลุ่มและในการเริ่มกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทบทวนสิ่งที่สมาชิกพูดในการเข้ากลุ่มครั้งก่อนเมื่อสิ้นสุดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2.3 ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะทำการบันทึกเสียง โดยขออนุญาตจากสมาชิกตั้งแต่ครั้งแรกในการพบสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเหตุผลของการบันทึกเสียง และการรักษาความลับของข้อมูล จะใช้ข้อมูลในการพิมพ์ข้อมูล และทำลายเทปบันทึกเสียง เมื่อสิ้นสุดการวิจัย

2.4 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ให้ดำเนินชีวิตตามปกติเช่นเดิม

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น และแบบสำรวจตนเอง ตรวจสอบให้คะแนนนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทั้งสองมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และนำข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงมาวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดขึ้นโดยยึดหลักสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง(Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ โดยมีหลักสำคัญ 8 ประการดังนี้ คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน
3. การประเมินพฤติกรรม

4. การวางแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. การประกาศแผนการเพื่อเป็นการผูกมัดให้ปฏิบัติตามแผน
6. การไม่ยอมรับคำแก้ตัว
7. การไม่ใช้การลงโทษ
8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ 3 ประการดังนี้ คือ

1. สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการเป็นมิตร มีความจริงใจ ใส่ใจ เกิดความไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นตัวอย่างของผู้ที่มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นสมาชิกรับรู้ได้ว่า ผู้นำกลุ่มมีความจริงใจ และ เอาใจใส่อย่างแท้จริง อันจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ซึ่งช่วยให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะสำรวจตัวเองต่อไป

2. การตระหนักรู้ในตนเอง หลังจากที่สมาชิกเกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน มีการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน จนทำให้สมาชิกรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย จนสามารถที่จะเผชิญกับความ เป็นจริงได้แล้ว ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจตนเองในเรื่องของพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองต่อสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลรอบข้าง เพื่อมุ่งเน้นให้สมาชิกแต่ละคนได้ตระหนักถึงพฤติกรรมการเผชิญปัญหา และการฟื้นฟูพลังของตนในปัจจุบัน โดยรับรู้ได้ว่าตนกำลังทำอะไร และผลการกระทำนั้นเป็นอย่างไร ถูกต้องเหมาะสมแล้วหรือไม่ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับในพฤติกรรมของตน

3. การเรียนรู้ใหม่ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาแนวทางเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่จะช่วยตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ตามความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนได้กำหนดเป้าหมายของตน วางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน ประกาศแผนการเพื่อผูกมัดตนเองให้กระทำตามแผน ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับคำแก้ตัวหรือเหตุผลของความล้มเหลวใด ๆ เมื่อสมาชิกทำตามแผนการไม่ได้ ไม่ใช้การลงโทษ หากจะเป็นตัวแทนของความมุ่งมั่นที่จะช่วยสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมีความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

ในการศึกษานำร่อง ผู้วิจัยได้นำกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีวิทยา และ สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน จ.สุราษฎร์ธานี ทำให้ผู้วิจัยได้เข้าใจกระบวนการดำเนินกลุ่มว่าไม่สามารถดำเนินไปอย่างขึ้นต่อขึ้นได้ หากมีการเคลื่อนไปอย่างต่อเนื่องภายในกระบวนการ โดย

อาศัยสัมพันธภาพอันอบอุ่นและเป็นมิตร ภายใต้กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามระบบ WDEP ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีพลังเข้มแข็งในการจะเผชิญปัญหาต่างๆในชีวิตสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นผู้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จอีกด้วย

ในการปรับปรุงโปรแกรมเพื่อดำเนินการกลุ่มในการทดลอง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อนำสมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายของการศึกษาที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่มได้กำหนดกระบวนการประชุมกลุ่มทั้งสิ้นกลุ่มละ 6 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30- 2.00 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้นกลุ่มละประมาณ 20 ชั่วโมง มีผลการดำเนินการดังรายละเอียดสรุปได้ในตารางที่ 3



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนครั้ง หลักการ วัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
แบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-11	ก า ร ส รั ้ า ง ส ั ม พ ั น ธิ ภา พ (Involvement)	- เพื่อทำความรู้จัก สร้าง ความคุ้นเคย ความรู้สึกเป็น มิตร พัฒนาความไว้วางใจ และความรู้สึกมีส่วนร่วมใน การอยู่ร่วมกัน ในกลุ่ม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการ เปิดเผยตนเองให้มากขึ้น	- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว ชี้แจง วัตถุประสงค์ และระยะเวลาใน การประชุมกลุ่ม - ให้สมาชิกได้มีโอกาสแนะนำ ตัวเอง ทำความรู้จักซึ่งกันและ กัน โดยให้สมาชิกได้บอกเล่า เรื่องราวเกี่ยวกับตนเองไม่ว่าจะ เป็นความเป็นมา ครอบครัว นิศัย ใจคอ สิ่งที่ชอบ หรือเรื่องราว ของสมาชิกที่ต้องการจะบอกเล่า ให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเอง - เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ซักถามซึ่งกันและกัน - ผู้นำกลุ่มรับฟังเรื่องราวของ สมาชิกด้วยความใส่ใจ รับฟัง เอื้อให้สมาชิกทุกคนใส่ใจต่อ เรื่องราวของสมาชิก สื่อให้ สมาชิกรับรู้ถึงความอบอุ่น เข้าใจ ยอมรับ และห่วงใยด้วยความ จริงใจ พร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้ เสมอ - เมื่อผู้นำกลุ่มได้พัฒนา บรรยากาศของความไว้วางใจให้ เกิดขึ้น โดยสังเกตได้จากการที่ สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะ เปิดเผยเรื่องราวของตนเองกับ เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-11	การสำรวจพฤติกรรม โดยเน้นพฤติกรรม ปัจจุบัน (Focus on Present Behavior)	<p>- เพื่อส่งเสริมให้สมาชิก เกิดการ รั บ ร ู้ ต น เอง ตระหนักถึงความต้องการ ของตนเองอย่างชัดเจน รวมทั้ง ตระหนักใน พฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบ ในการตอบสนองความ ต้องการ</p> <p>- เพื่อนำระบบ WDEP มา ใช้ในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้รับการ ปรึกษาโดยให้ผู้รับการ ปรึกษาสำรวจความ ต้องการและการรับรู้ของ ตนเอง มุ่ง เน้น ที่ การ กระทำในปัจจุบันของคน</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิก สำรวจชีวิตความเป็นอยู่ของคุณ ในขณะนี้ตามความเป็นจริงว่า สมาชิกกลุ่มยังมีปัญหาหรือความ ทุกข์ใดในปัจจุบันที่ยังแก้ไขไม่ได้ หรือยังมีความต้องการใดที่ไม่ สามารถทำได้อย่างตั้งใจ</p> <p>- ให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรม เล่า ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ</p> <p>- หลังจากที่สมาชิกได้บอกเล่าถึง พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิด โอกาสให้สมาชิก กลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ของตนเองมากที่สุด</p> <p>- ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกตระหนัก รั ในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือ อุปสรรคในการตอบสนองความ ต้องการในปัจจุบัน โดยเน้น ความสำคัญของความรับผิดชอบที่ อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง</p> <p>- เมื่อผู้นำกลุ่มประเมินได้ว่า สมาชิกได้ค้นพบตนเอง ว่า การ ตอบสนองความต้องการของเขา ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็น จริง ทำให้ยังคงมีปัญหา หรือความ ทุกข์ยังคงอยู่ จึงเข้าสู่การประเมิน พฤติกรรมของตนเองในการเผชิญ กับความทุกข์และฟื้นฟูพลังใจที่จะ เผชิญปัญหา</p>

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-11	การประเมินพฤติกรรม (Evaluation)	- เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ใช้เหตุผลในการพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของพฤติกรรม และตระหนักถึงพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบของตนเองในปัจจุบัน และประเมินคุณค่าของพฤติกรรมของตนเอง	<p>- โดยผู้นำกลุ่ม เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองทั้งด้านพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และผลที่เกิดจากพฤติกรรมดังกล่าว ว่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร ตลอดจนพิจารณาวิธีการที่ใช้ในการเผชิญปัญหาที่ก่อให้เกิดความรับผิดชอบ และการฟื้นฟูพลังว่าถูกต้องเหมาะสมอย่างไร</p> <p>- เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาร่วมกัน ถึงวิธีการเผชิญต่อสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ใจ หรือปัญหาที่ทำให้เกิดพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง โดยมุ่งเน้นการแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา หรือลงมือแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนทางสังคมร่วมด้วยในกรณีที่ต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือแหล่งช่วยเหลือทางสังคมอื่นๆ</p>

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-11	การวางแผนเพื่อการกระทำ (Positive Plan to Action) การประกาศความมุ่งมั่นในสัญญา (Commitment)	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับพฤติกรรมของตนเอง กำหนดวิธีการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูพลัง - เพื่อวางแผน แก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และเลือกพฤติกรรมการเผชิญปัญหาและการฟื้นฟูพลังที่เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อผู้นำกลุ่มสรุปถึงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบและเอื้อให้สมาชิกได้พิจารณาและตระหนักถึงความต้องการที่จะกระทำในปัจจุบันแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกพิจารณาวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และเลือกวิธีการเผชิญปัญหาและมีความเป็นไปได้จริงมีความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพมากที่สุด - เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพิจารณา วางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่ม - หลังจากที่สมาชิกวางแผนการเผชิญปัญหา และการฟื้นฟูพลังอย่างเหมาะสม แล้วจึงให้สมาชิกได้ประกาศความมุ่งมั่นในการนำแผนการนี้ไปปฏิบัติให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นรับรู้ว่า ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังเข้มแข็งที่เกิดขึ้นในการเผชิญปัญหาจากภายในตัวเขาเอง

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-11	<p>ดำเนินการตามแผน ไม่ใช้การลงโทษ (No punishment) ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No excuses) ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to give up)</p>	<p>- เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติของสมาชิก</p> <p>- เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ส่งเสริมให้สามารถเผชิญกับปัญหา และ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนได้</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าพลังเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเอง</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าถึงผลการปฏิบัติจากการนำวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมไปใช้ โดยให้สมาชิกเล่าถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการนำวิธีการนั้นไปปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ สมาชิกที่สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ได้ ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ และเอื้อให้เกิดการให้กำลังใจกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกจะได้รู้สึว่าตนสามารถทำได้ และภาคภูมิใจที่สามารถทำได้จนสำเร็จ สำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดเอาไว้ได้ ผู้นำกลุ่มไม่ตำหนิ หรือทำโทษใด ๆ แต่จะ ให้สมาชิกได้พิจารณาหาทางปรับปรุงวิธีการ และวางแผนวิธีการใหม่ให้เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา และเพิ่มความสามารถในการฟันฝ่าของสมาชิก ให้มีความเข้มแข็งสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้</p>

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-11	สรุปผลการบริการ ปรึกษา	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับ กำลังใจจากกันและกัน เกิด ความเข้มแข็งมีพลังใจที่จะ เผชิญความทุกข์ยาก หรือ ปัญหาต่างๆ ของตน มี ความรับผิดชอบ ต่อ พฤติกรรมของตนที่จะ จัดการกับความต้องการต่าง ๆ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิด กับตนเองได้อย่างเหมาะสม	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก แต่ละคน รายงานผลการนำ วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ไปปฏิบัติ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ได้รับ จากการ เข้าร่วมประชุมกลุ่ม รวมทั้งสรุป ถึงวิธีการเผชิญปัญหา และการ ฟื้นฟูพลังที่นำไปใช้ได้ผล เปิด โอกาสให้แสดงความรู้สึก ความ ตั้งใจที่จะนำวิธีการต่างๆ ไปใช้ หลังจากสิ้นสุดกลุ่ม - สมาชิกได้ให้กำลังใจแก่กัน และกัน ในการนำวิธีการต่าง ๆ ไปใช้ฟื้นฟูตนเอง และเผชิญ ปัญหาที่จะเกิดขึ้น ใน ชีวิตประจำวันต่อไป แสดง ความรู้สึกต่อกันและกัน รวมทั้ง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการ เข้ากลุ่มครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS คำนวณ และวิเคราะห์ค่าสถิติดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามและแบบวัดที่ตรวจสอบความถูกต้องตามเกณฑ์และ คัดเลือกจนครบจำนวนที่ต้องการแล้ว จึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของ คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

2. วิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (Two-way ANOVA) โดยใช้ตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรอิสระ วิเคราะห์ตัวแปรตามแต่ละตัวคือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหา

3. ถ้าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยวิธีการของตุ๊กกี (Tukey method)

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้เทคนิคหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

การวิจัยส่วนที่ 2

1. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t - independent test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t - independent test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหาภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t - dependent test)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น เปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหา ในส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเสนอผลการวิจัยเป็นลำดับดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด
2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหา ทั้ง 3 แบบ จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
 - 2.1.1 จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน
 - 2.1.2 จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 2.1.3 จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งการจัดการกับปัญหา
 - 2.2.1 จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน
 - 2.2.2 จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 2.2.3 จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

- 2.3.1 จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน
- 2.3.2 จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 2.3.3 จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ
 หลีกหนี

- 2.4.1 จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน
- 2.4.2 จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 2.4.3 จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการของเพียร์สัน

ผลการวิจัยส่วนที่ 1

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรทั้งหมด

1.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีช่วงคะแนนจาก 1 ถึง 5 โดยคะแนนที่สูงกว่าหมายถึงมีลักษณะเช่นนั้นมากกว่า ความหมายของคะแนนมีดังนี้ คะแนนต่ำกว่า 2.50 หมายถึง มีน้อย 2.50-2.99 หมายถึง มีค่อนข้างน้อยถึงปานกลาง 3.00-3.49 หมายถึง มีปานกลางถึงค่อนข้างมาก 3.50 ขึ้นไปหมายถึง มีมาก

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ที่กำหนดดังกล่าวสรุปได้ว่า

1.1.1 วัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ($M=3.35$) โดยมีลักษณะการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง ($M= 3.50$) มีลักษณะการเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมีศีลธรรมจริยธรรม อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง($M=3.48, 3.41, 3.40$) ส่วนลักษณะการหยิ่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระและลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไป อยู่ในระดับปานกลาง($M=3.18, 3.12, 2.94$)

1.1.2 วัยรุ่นตอนต้นมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอยู่ในระดับสูง($M=3.62$) มีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลางค่อนข้างสูง($M=3.20$) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีอยู่ในระดับปานกลาง($M= 3.03$)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของคะแนนความสามารถในการ
ฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของวัยรุ่นตอนต้น (จำนวน 634 คน)

ตัวแปร	ลักษณะของตัวแปร	M	SD
ความสามารถใน การฟื้นพลัง	ความสามารถในการฟื้นพลังโดยรวม	3.35	0.34
	การหยั่งรู้ในตนเอง	3.18	0.51
	การเป็นอิสระ	3.12	0.61
	การสร้างสัมพันธภาพ	3.50	0.56
	การเป็นผู้ริเริ่ม	3.48	0.49
	การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน	3.41	0.53
	การมีศีลธรรมจริยธรรม	3.40	0.55
	ความสามารถในการฟื้นพลังโดยทั่วไป	2.94	0.42
กลวิธีการเผชิญ ปัญหา	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.62	0.42
	การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.20	0.70
	การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	3.03	0.55

1.2 ระดับความสามารถในการฟื้นพลัง

เมื่อพิจารณาความถี่ของระดับความสามารถในการฟื้นพลังตามเกณฑ์ที่กำหนด พบว่า วัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟื้นพลังอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ร้อยละ 36.0) รองลงมาคือระดับสูงและปานกลาง (ร้อยละ 30.3 และ 30.0) และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบแต่ละด้าน พบว่า ด้านการหยั่งรู้ในตนเอง วัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 37.5) รองลงมาคือ ระดับสูง (ร้อยละ 31.5) ด้านการเป็นอิสระ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 33.1) รองลงมาคือระดับปานกลาง (ร้อยละ 29.0) ด้านการสร้างสัมพันธภาพ อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 47.3) และระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ร้อยละ 27.9) ด้านการเป็นผู้ริเริ่มอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 53.0) และระดับปานกลาง (ร้อยละ 25.2) ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขันอยู่ในระดับสูงเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 46.2) รองลงมาคือระดับปานกลางและปานกลางค่อนข้างสูง (ร้อยละ 21.1 และ 20.3) ส่วนการมีศีลธรรมจริยธรรมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 41.2) รองลงมาคือระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ร้อยละ 28.5) และด้านความสามารถในการฟื้นพลังโดยทั่วไปส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 33.6) รองลงมาคือระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (ร้อยละ 25.6) ดังปรากฏในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวน และร้อยละ ของระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นตอนต้น

องค์ประกอบ ความสามารถ ในการฟื้นฟูพลัง	จำนวน /ร้อยละ	ระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นตอนต้น					รวม
		ต่ำ	ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ	ปาน กลาง	ปานกลาง ค่อนข้างสูง	สูง	
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม	จำนวน	3	21	190	228	192	634
	ร้อยละ	0.5	3.3	30.0	36.0	30.3	100.0
การหยั่งรู้ในตนเอง	จำนวน	72	56	238	68	200	634
	ร้อยละ	11.4	8.8	37.5	10.7	31.5	100.0
การเป็นอิสระ	จำนวน	121	61	184	58	210	634
	ร้อยละ	19.1	9.6	29.0	9.1	33.1	100.0
การสร้างสัมพันธภาพ	จำนวน	17	27	113	177	300	634
	ร้อยละ	2.7	4.3	17.8	27.9	47.3	100.0
การเป็นผู้ริเริ่ม	จำนวน	21	19	160	98	336	634
	ร้อยละ	3.3	3.0	25.2	15.5	53.0	100.0
การมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน	จำนวน	37	41	134	129	293	634
	ร้อยละ	5.8	6.5	21.1	20.3	46.2	100.0
การมีศีลธรรม จริยธรรม	จำนวน	23	27	142	181	261	634
	ร้อยละ	3.6	4.3	22.4	28.5	41.2	100.0
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไป	จำนวน	96	162	213	89	74	634
	ร้อยละ	15.1	25.6	33.6	14.0	11.7	100.0

1.3 ระดับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา

จากตารางที่ 7 วัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 61.9) รองลงมาคือระดับปานกลางค่อนข้างมาก (ร้อยละ 33.1) ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระดับมาก (ร้อยละ 37.8) รองลงมาคือระดับปานกลางค่อนข้างมาก (ร้อยละ 28.7) และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลางค่อนข้างมาก (ร้อยละ 37.4) รองลงมาคือ ใช้ระดับปานกลางค่อนข้างน้อย (ร้อยละ 27.0)

ตารางที่ 7 จำนวน และร้อยละ ของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
ของวัยรุ่นตอนต้น

กลวิธีการเผชิญปัญหา	จำนวน/ ร้อยละ	ระดับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา				รวม
		น้อย	ปานกลาง ค่อนข้างน้อย	ปานกลาง ค่อนข้างมาก	มาก	
การมุ่งจัดการกับปัญหา	จำนวน	2	30	210	392	634
	ร้อยละ	0.3	4.7	33.1	61.9	100.0
การแสวงหาการสนับสนุน ทางสังคม	จำนวน	97	115	182	240	634
	ร้อยละ	15.3	18.1	28.7	37.8	100.0
การหลีกเลี่ยง	จำนวน	112	171	237	114	634
	ร้อยละ	17.7	27.0	37.4	18.0	100.0

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง

2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2.1.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน

จากตารางที่ 8 แสดงว่านักเรียนทั้งหญิงและชาย และทั้งสามระดับชั้น มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ดังตารางที่ 9 พบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศ กล่าวคือนักเรียนหญิงมีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่า($M=3.41$)นักเรียนชาย($M=3.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับชั้นเรียน

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
ของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
ม.1	119	3.28	0.34	99	3.45	0.37	218	3.36	0.36
ม.2	87	3.28	0.30	101	3.37	0.31	188	3.33	0.31
ม.3	123	3.32	0.35	105	3.40	0.30	228	3.36	0.33
รวม	329	3.30	0.33	305	3.41	0.33	634	3.35	0.34

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่ง
จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
เพศ	3766.53	1	3766.53	18.63***	.000
ชั้นเรียน	234.84	2	117.42	0.58	.560
เพศ x ชั้นเรียน	461.35	2	230.67	1.14	.321
ความคลาดเคลื่อน	127086.96	628	202.37		
รวม	131475.84	633			

***P<.001

2.1.2 ความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่งจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 10 แสดงว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลางและต่ำ มีความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่ง ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือนักเรียนหญิงมีระดับความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่ง สูงกว่า(M=3.41)นักเรียนชาย(M=3.30) แต่ไม่พบความแตกต่างของปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิทยุรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูง (M=3.41) และระดับปานกลาง(M=3.38) มีความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่งสูงกว่า วิทยุรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ(M=3.29) ดังปรากฏในตารางที่ 12

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่งของวิทยุรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	N	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ (0.00–2.50)	114	3.26	0.35	75	3.32	0.28	189	3.29	0.32
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง(2.51–3.25)	79	3.33	0.36	103	3.42	0.33	182	3.38	0.34
เกรดเฉลี่ยระดับสูง (3.26–4.00)	81	3.33	0.27	106	3.47	0.33	187	3.41	0.31
รวม	274	3.30	0.33	284	3.41	0.32	558	3.36	0.33

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่ง
จำแนกตาม เพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
เพศ	2328.62	1	2328.62	12.11**	.001
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	2214.68	2	1107.34	5.76**	.003
เพศ x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	239.12	2	119.56	0.62	.537
ความคลาดเคลื่อน	106144.34	552	192.29		
รวม	111714.65	557			

**P<.01 F(2, 552) = 3.02

ตารางที่ 12 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของวัยรุ่น
ตอนต้น (จำนวน 558 คน) ด้วยวิธีการของตุ๊กกี (Tukey)

ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	M	SD	ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
				1	2	3
1. ต่ำ (0.00-2.50)	189	3.29	0.32			
2. กลาง (2.51-3.25)	182	3.38	0.34	2 > 1*		
3. สูง (3.26-4.00)	187	3.41	0.31	3 > 1***		

***P<.001,*P<.05

2.1.3 ความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่งจำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง จากตารางที่ 14 พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกันมีความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูง มีความสามารถในการฟื้นฟูฟันปลั่งสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ดังปรากฏในตารางที่ 12 ส่วนระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน(จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ม.1			ม.2			ม.3			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	N	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ(0.00–2.50)	26	3.24	0.29	67	3.25	0.34	96	3.32	0.32	189	3.29	0.32
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง(2.51-3.25)	65	3.33	0.35	46	3.39	0.28	71	3.41	0.37	182	3.38	0.34
เกรดเฉลี่ยระดับสูง(3.26–4.00)	89	3.44	0.33	62	3.39	0.27	36	3.37	0.33	187	3.41	0.31
รวม	180	3.37	0.34	175	3.34	0.31	203	3.36	0.34	558	3.36	0.33

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง จำแนกตามระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
ชั้นเรียน	146.49	2	73.24	.374	.688
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	2717.38	2	1358.47	6.94**	.001
ชั้นเรียน x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	958.50	4	239.63	1.22	.299
ความคลาดเคลื่อน	107450.01	549	195.72		
รวม	111714.65	557			

**P<.01 F(2, 552) = 3.02

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

2.2.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน

นักเรียนทั้งชายและหญิง และในทั้งสามระดับชั้น ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง ดังปรากฏในตารางที่ 15

จากตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางพบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศ และระดับชั้นเรียนในด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือนักเรียนหญิงมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า(M=3.66) นักเรียนชาย (M=3.59) และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาสูงกว่า(M=3.68) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (M=3.58) ดังปรากฏในตารางที่ 17 ส่วนปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและระดับชั้นเรียนไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน(จำนวน 634 คน)

ชั้นเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
ม.1	119	3.64	0.45	99	3.73	0.42	218	3.68	0.44
ม.2	87	3.59	0.36	101	3.59	0.42	188	3.59	0.39
ม.3	123	3.53	0.45	105	3.65	0.36	228	3.58	0.42
รวม	329	3.59	0.43	305	3.66	0.40	634	3.62	0.42

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามเพศ และระดับชั้นเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
เพศ	551.36	1	551.36	4.70*	.031
ชั้นเรียน	935.52	2	467.76	3.99*	.019
เพศ x ชั้นเรียน	230.66	2	115.33	0.983	.375
ความคลาดเคลื่อน	73655.84	628	117.29		
รวม	75412.89	633			

*P<.05 F(1, 628) = 3.86

ตารางที่ 17 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระดับชั้นเรียน ของวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 634 คน ด้วยวิธีการของตุกี (Tukey)

ระดับชั้นเรียน	n	M	SD	ระดับชั้นเรียน		
				ม.3	ม.2	ม.1
ม. 3	228	3.58	0.42			
ม.2	188	3.59	0.39	~		
ม.1	218	3.68	0.44	1>3*	~	

*P<.05

2.2.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่ามีความแตกต่างระหว่างระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ปรากฏในตารางที่ 18 พบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า(M = 3.76) วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง(M = 3.64) และต่ำ(M = 3.49) ตามลำดับ

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	N	M	SD	n	M	SD	N	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ (0.00 – 2.50)	114	3.46	0.45	75	3.54	0.38	189	3.49	0.42
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง(2.51– 3.25)	79	3.68	0.40	103	3.61	0.39	182	3.64	0.39
เกรดเฉลี่ยระดับสูง (3.26 – 4.00)	81	3.72	0.36	106	3.79	0.39	187	3.76	0.38
รวม	274	3.60	0.43	284	3.66	0.40	558	3.63	0.41

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
เพศ	55.60	1	55.60	0.52	.472
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	4004.6	2	2002.30	18.68***	.000
เพศ x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	443.55	2	221.78	2.07	.127
ความคลาดเคลื่อน	59173.43	552	107.20		
รวม	64226.19	557			

***P<.001

ตารางที่ 20 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของวัยรุ่น
ตอนต้น จำนวน 558 คน ด้วยวิธีการของตุ๊กกี (Tukey)

ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	N	M	SD	ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
				1	2	3
1. ต่ำ (0.00-2.50)	189	3.49	0.42			
2. กลาง (2.51-3.25)	182	3.64	0.39	2 > 1**		
3. สูง (3.26-4.00)	187	3.76	0.38	3 > 1*** 3 > 2**		

***P<.001,**P<.01

2.2.3 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจำแนกตามระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่ามีความแตกต่างระหว่างระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกล่าวคือนักเรียนที่ที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า(M = 3.76) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่จัดอยู่ในระดับปานกลาง (M = 3.64) และระดับต่ำ(M = 3.49) ตามลำดับ ดังปรากฏในตารางที่ 21 แต่ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างชั้นเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ม.1			ม.2			ม.3			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	N	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ(0.00-2.50)	26	3.53	0.48	67	3.44	0.37	96	3.52	0.44	189	3.49	0.42
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง(2.51-3.25)	65	3.64	0.41	46	3.64	0.37	71	3.64	0.39	182	3.64	0.39
เกรดเฉลี่ยระดับสูง(3.26-4.00)	89	3.82	0.37	62	3.70	0.38	36	3.72	0.39	187	3.76	0.38
รวม	180	3.71	0.41	175	3.58	0.39	203	3.60	0.42	558	3.63	0.41

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
ชั้นเรียน	257.49	2	128.75	1.20	.303
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	3208.30	2	1604.15	14.92***	.000
ชั้นเรียน x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	260.61	4	65.15	0.61	.658
ความคลาดเคลื่อน	5924.21	549	107.51		
รวม	64226.19	557			

***P<.001

2.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

2.3.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน

นักเรียนทั้งชายและหญิงในทั้งสามระดับชั้น และที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ปานกลางและต่ำ ใช้การเผชิญปัญหาในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง ดังปรากฏในตารางที่ 23 และ 25 และจากตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับชั้นเรียน และปฏิสัมพันธ์ของเพศกับระดับชั้นเรียน ต่อการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน (จำนวน 634 คน)

ชั้นเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	N	M	SD	n	M	SD	N	M	SD
ม.1	119	3.25	0.70	99	3.27	0.74	218	3.26	0.72
ม.2	87	3.13	0.67	101	3.18	0.78	188	3.15	0.73
ม.3	123	3.06	0.70	105	3.31	0.60	228	3.18	0.67
รวม	329	3.15	0.70	305	3.25	0.71	634	3.20	0.70

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหา
แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จำแนกเพศและชั้นเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
เพศ	115.30	1	115.30	3.66	.056
ชั้นเรียน	71.43	2	35.71	1.33	.323
เพศ x ชั้นเรียน	119.59	2	59.79	1.88	.151
ความคลาดเคลื่อน	19793.14	628	31.52		
รวม	20115.38	633			

$P < .05$ $F(1, 628) = 3.86$

2.3.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่ามีความแตกต่างระหว่างระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง ($M=3.27$) และระดับสูง ($M=3.30$) มีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำ ($M=3.07$) ดังปรากฏในตารางที่ 27 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จำนวน 588 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	N	M	SD	N	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ (0.00 – 2.50)	114	3.06	0.75	75	3.09	0.65	189	3.07	0.71
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง (2.51 – 3.25)	79	3.30	0.68	103	3.25	0.72	182	3.27	0.70
	81	3.17	0.68	106	3.40	0.70	187	3.30	0.70
เกรดเฉลี่ยระดับสูง (3.26 – 4.00)									
รวม	274	3.16	0.72	284	3.26	0.71	558	3.21	0.71

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหา
แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
เพศ	43.64	1	43.64	1.68	.241
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	319.91	2	159.96	5.04**	.007
เพศ x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	129.59	2	64.80	2.04	.131
ความคลาดเคลื่อน	17515.93	552			
รวม	18057.80	557			

**P<.01, *p < .05

ตารางที่ 27 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของวัยรุ่น
ตอนต้น จำนวน 558 คน ด้วยวิธีการของคูกี (Tukey)

ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	M	SD	ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
				1	2	3
1. ต่ำ (0.00-2.50)	189	3.07	0.71			
2. กลาง (2.51-3.25)	182	3.27	0.70	2 > 1*		
3. สูง (3.26-4.00)	187	3.30	0.70	3 > 1**		

**P<.01, *p < .05

2.3.3 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่ามีความแตกต่างระหว่างระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง(M = 3.30) และปานกลาง (M = 3.27) คือมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 2.51 ขึ้นไป มีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำ(M = 3.07) คือผู้ที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 2.50 และต่ำกว่า ดังปรากฏในตารางที่ 27 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างระดับชั้นเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบ
แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามระดับชั้นเรียนและ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ม.1			ม.2			ม.3			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	N	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ(0.00–2.50)	26	3.05	3.05	67	3.04	0.72	96	3.10	0.69	189	3.07	0.71
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง(2.51- 3.25)	65	3.26	3.26	46	3.35	0.70	71	3.23	0.68	182	3.27	0.70
	89	3.40	3.40	62	3.17	0.73	36	3.28	0.71	187	3.30	0.70
เกรดเฉลี่ยระดับสูง(3.26–4.00)												
รวม	180	3.30	0.72	175	3.17	0.72	203	3.18	0.69	558	3.21	0.71

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหา
แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
ชั้นเรียน	11.51	2	5.75	.18	.835
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	301.99	2	151.00	4.73**	.009
ชั้นเรียน x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	128.29	4	32.07	1.00	.404
ความคลาดเคลื่อน	17522.10	549	31.92		
รวม	18057.80	557			

**P<.01 F(2, 552) = 3.02

2.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

2.4.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงจำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน

นักเรียนทั้งชายและหญิง และนักเรียนที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปี
ที่ 3 ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ดังปรากฏในตารางที่ 30

จากตารางที่ 31 และ 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางและการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่ามีความแตกต่างระหว่างระดับชั้นเรียน กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้สูงกว่า(M=3.07) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (M=2.93) แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับชั้นเรียน

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและระดับชั้นเรียน (จำนวน 634 คน)

ชั้นเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
ม.1	119	3.08	0.63	99	3.06	0.53	218	3.07	0.59
ม.2	87	2.87	0.51	101	2.99	0.57	188	2.93	0.55
ม.3	123	3.06	0.51	105	3.06	0.51	228	3.06	0.51
รวม	329	3.02	0.56	305	3.04	0.54	634	3.03	0.55

ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ จำแนกตามเพศและชั้นเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
เพศ	72.54	1	72.54	0.55	.459
ชั้นเรียน	1031.34	2	515.67	3.90*	.021
เพศ x ชั้นเรียน	220.19	2	110.10	0.83	.435
ความคลาดเคลื่อน	82951.48	628			
รวม	84199.17	633			

*P<.05 F(1, 628) = 3.86

ตารางที่ 32 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระดับชั้นเรียน ของวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 558 คน ด้วยวิธีการของตุกี (Tukey)

ระดับชั้นเรียน	n	M	SD	ระดับชั้นเรียน		
				ม.1	ม.2	ม.3
ม. 1	218	3.07	0.59	2<1*		
ม.2	188	2.93	0.55			
ม.3	228	3.06	0.51			

*p<.05

2.4.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่อการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ (0.00 – 2.50)	114	3.01	0.56	75	3.04	0.56	189	3.02	0.56
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง (2.51 – 3.25)	79	3.05	0.53	103	3.00	0.58	182	3.02	0.55
	81	3.03	0.63	106	3.02	0.49	187	3.02	0.55
เกรดเฉลี่ยระดับสูง (3.26 – 4.00)									
รวม	274	3.03	0.57	284	3.02	0.54	558	3.02	0.55

ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้
จำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
เพศ	43.64	1	43.64	1.38	.241
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	319.91	2	159.96	5.04*	.007
เพศ x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	129.59	2	64.80	2.04	.131
ความคลาดเคลื่อน	17515.93	552	31.78		
รวม	18057.80	557			

* $P < .05$ $F(1, 552) = 3.86$

2.4.3 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้จำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง พบว่ามีความแตกต่างระหว่างระดับชั้นเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้สูงกว่า ($M=3.07$) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ($M=2.94$) ดังปรากฏในตารางที่ 32 ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จำนวน 558 คน)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ม.1			ม.2			ม.3			รวม		
	n	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	n	M	SD
เกรดเฉลี่ยระดับต่ำ(0.00–2.50)	26	3.24	0.63	67	2.95	0.58	96	0.51	0.69	189	3.02	0.56
เกรดเฉลี่ยระดับปานกลาง(2.51-3.25)	65	3.11	0.62	46	2.91	0.48	71	0.52	0.68	182	3.02	0.55
	89	3.00	0.55	62	2.93	0.56	36	0.52	0.71	187	3.02	0.55
เกรดเฉลี่ยระดับสูง(3.26–4.00)												
รวม	180	3.07	0.59	175	2.94	0.54	203	3.05	0.52	558	3.02	0.55

ตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของระดับกลวิธีการเผชิญปัญหา
แบบหลีกเลี่ยงนี้จำแนกตามระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
ชั้นเรียน	1368.17	2	684.08	5.13	.006
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	138.13	2	69.06	0.52	.596
ชั้นเรียน x ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	1184.07	4	296.02	2.12	.066
ความคลาดเคลื่อน	73237.99	549	133.40		
รวม	75303.20	557			

* $P < .01$ $F(2, 552) = 3.02$

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหา

3.1 ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์จากตารางที่ 37 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรดังนี้

3.1.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา($r=.53$, $P < .01$) และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม($r=.26$, $P < .01$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้

3.1.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม($r=.52$, $P < .01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้($r=.19$, $P < .01$) และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้($r=.30$, $P < .01$)

ตารางที่ 37 ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และ กลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น(จำนวน 634 คน) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ตัวแปร	ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง
	ค่าสหสัมพันธ์	ค่าสหสัมพันธ์	ค่าสหสัมพันธ์	ค่าสหสัมพันธ์
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	1.00			
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	.53**	1.00		
การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	.26**	.52**	1.00	
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	.06	.19**	.30**	1.00

** P< .01

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 1

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 1 ผู้วิจัยพบว่า

1. ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

1.1 วัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง มีลักษณะการเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และลักษณะการมีศีลธรรมจริยธรรมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ส่วนลักษณะการหยิ่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระและความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 5)

และเมื่อพิจารณาเป็นความถี่ พบว่า วัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ร้อยละ 36.60) โดยมีองค์ประกอบด้านการเป็นอิสระ การสร้างสัมพันธภาพ การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมี

ศีลธรรมอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการหยั่งรู้ในตนเอง และความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 6)

1.2 วัยรุ่นตอนต้นเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในระดับสูง เผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 5)

เมื่อพิจารณาเป็นความถี่ในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา พบว่า วัยรุ่นตอนต้นใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก (ตารางที่ 7)

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

2.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

- 2.1.1 วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย
- 2.1.2 วัยรุ่นตอนต้นที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลางมีระดับความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
- 2.1.3 วัยรุ่นตอนต้นในชั้นเรียนที่แตกต่างกัน มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกัน
- 2.1.4 ไม่พบความแตกต่างของปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ ระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

2.2 กลวิธีการเผชิญปัญหา

- 2.2.1 วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สูงกว่าเพศชาย แต่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงไม่แตกต่างกัน
- 2.2.2 วัยรุ่นตอนต้นที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แต่วัยรุ่นตอนต้นในทั้งสามระดับชั้นใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน
- 2.2.3 วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและสูง มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่า

วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ไม่แตกต่างกัน

2.2.4 ไม่พบความแตกต่างของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่อการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

3.1 ความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้

3.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงนี้ และกลวิธีการการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ (ตารางที่ 37)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรที่สำคัญตัวหนึ่ง ที่บ่งชี้การปรับตัวทางการเรียน จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีระดับความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่การมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับที่สูงกว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มาใช้กับวัยรุ่นตอนต้น เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการฟื้นพลัง และมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น และลดการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ลง

การวิจัยส่วนที่ 2

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่า ก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่าก่อน การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ได้รับการทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา จากการศึกษาวิจัยส่วนที่ 1 ซึ่งมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าคะแนนมาตรฐานที่(Normalized T-score)ที่ระดับ 50 ลงไป คือมีคะแนนต่ำกว่า 145 คะแนน และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าคะแนนมาตรฐานที่ที่ระดับ 50 ขึ้นไป มีคะแนนตั้งแต่ 63 คะแนนขึ้นไป หลังจากที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลองโดยใช้เครื่องมือชุดเดียวกัน เพื่อนำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 38 ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของคะแนนตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	3.16	0.12	3.44	0.23	3.16	0.17	3.28	0.29
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.35	0.26	3.63	0.48	3.56	0.38	3.64	0.44
การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.69	0.69	3.63	0.48	3.69	0.58	4.07	0.58
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	3.41	0.33	2.85	0.36	3.39	0.23	3.27	0.44

2. ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับกลุ่มทดลองเพื่อเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลัง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และเพื่อลดการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษา เกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะดำรงสายสัมพันธ์อันดีต่อกัน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความกล้าเผชิญกับความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะสำรวจและเปิดเผยตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เกิดพลังใจเข้มแข็งและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เรียนรู้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความมุ่งมั่นและไม่เลิกความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

2.1 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t – independent test)

ตารางที่ 39 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t – independent test)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่า t
	M	SD	M	SD	
ความสามารถในการฟื้นพลัง	3.16	0.12	3.16	0.17	.079
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.35	0.26	3.56	0.38	1.890
การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.69	0.69	3.69	0.58	-.033
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	3.41	0.33	3.39	0.23	-.194

$P < .05$ (.05, $t_{34} = 2.032$) ทดสอบสองทาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t – independent test) ปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน

2.2 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t – independent test)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 40 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลัง การทดลองด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t – independent test)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่า t
	M	SD	M	SD	
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	3.44	0.23	3.28	0.29	-1.818*
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.63	0.48	3.64	0.44	.069
การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.86	0.84	4.07	0.58	.835
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	2.85	0.36	3.27	0.44	3.106**

**P<.01 (.01, t34 = 2.457) ทดสอบทางเดียว

*P<.05 (.05, t34 = 1.697) ทดสอบทางเดียว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t – independent test) ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลังกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกลุ่มทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.3 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t – dependent test)

ตารางที่ 41 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t – dependent test)

กลุ่ม	ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่า t
		M	SD	M	SD	
กลุ่มทดลอง	ความสามารถในการฟื้นพลัง	3.16	0.12	3.44	0.23	-5.974***
	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.35	0.26	3.63	0.48	-2.710**
	การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.69	0.69	3.63	0.48	.423
	การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	3.41	0.33	2.85	0.36	6.435***
กลุ่มควบคุม	ความสามารถในการฟื้นพลัง	3.16	0.17	3.28	0.29	-1.802*
	การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.56	0.38	3.64	0.44	-.687
	การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.68	0.58	4.07	0.58	-3.144**
	การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	3.39	0.23	3.27	0.44	.983

***P<.001 **P<.01 (.01, t17 = 2.567) *P<.05 (.05, t17 = 1.740) ทดสอบทางเดียว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t – dependent test) ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นพลัง กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือภายหลังการทดลอง นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง มีระดับความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มจากระดับปานกลางเป็นระดับปานกลางค่อนข้างสูง และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงขึ้น คือจากระดับปานกลางค่อนข้างสูงเป็นระดับสูง มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงลดลงจากระดับปานกลางค่อนข้างสูงเป็นระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ส่วนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม พบว่าไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของคะแนนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มควบคุมมีระดับความสามารถ ในการฟื้นพลังเพิ่มขึ้น และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงขึ้น ส่วน กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ไม่มีความ แตกต่างกันของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 2

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่ 2 ผู้วิจัยพบว่าภายหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลอง เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงแล้ว นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมี คะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเพิ่มมากขึ้น และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงลดลง แต่ไม่มีความแตกต่างของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง และในระยะหลังการ ทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมี คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ส่วน ค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งรูปแบบการวิจัยออกเป็น 2 ส่วนคือ การวิจัยเชิงสำรวจ และการวิจัยเชิงทดลอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการวิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

1.1 ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นตอนต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าวัยรุ่นตอนต้น มีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบต่างๆของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ตามกรอบแนวคิดของโวลินและโวลิน(Wolin and Wolin, 1993) ทั้ง 7 องค์ประกอบ โดยมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับสูง มีความเป็นผู้ริเริ่ม มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และมีศีลธรรมจริยธรรมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ส่วนการหยิ่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระและความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4)

ผลการวิจัยดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ การ์เมซี(Garmazy, 1983) ซึ่งพบว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แม้เติบโตในภาวะที่ประสบกับความยากลำบาก มี

ลักษณะการมีทักษะทางสังคมสูง มีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด มีระดับความไวต่อความรู้สึกและการตอบสนองทางสังคมสูง มีสติปัญญาดี มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) มีอารมณ์ขันและมีทักษะในการแก้ปัญหา ทำนองเดียวกับการศึกษาของ เบนาร์ด (Benard , 1993) ที่พบว่า เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีคุณลักษณะ 4 ประการได้แก่ 1) มีความสามารถทางสังคม 2) มีทักษะในการแก้ปัญหา 3) การมีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง (autonomy) และ 4) มีความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต

นอกจากนี้ มาสเต็น เบสท์ และการ์เมซี (Masten, Best, and Garmazy, 1990) ก็พบลักษณะของวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ว่ามีความสามารถในการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้ดี มีความสามารถทางเชาวน์ปัญญาในระดับปานกลางหรือสูงกว่าเกณฑ์ปกติ และมีผู้ปกครองดูแล และมีสภาพจิตใจที่ดี เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุนิพัช เปรมอมรกิจ (2543) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามกรอบแนวคิดของ กรอตเบิร์ก ดังนี้คือ ในด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) พบลักษณะการมีความมั่นใจในสัมพันธภาพมากที่สุด ส่วนด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) พบลักษณะการเป็นผู้ที่ภูมิใจในตนเองมากที่สุด และด้านความสามารถที่ฉันมี (I can) พบลักษณะความสามารถในการหาแหล่งช่วยเหลือได้จาก การมีสัมพันธภาพที่ดี

จะเห็นได้ว่าลักษณะการสร้างสัมพันธภาพ เป็นลักษณะพื้นฐานสำคัญที่พบมากในเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ดังคำอธิบายของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995, 1999) ที่ว่า ลักษณะการมีความมั่นใจในสัมพันธภาพ เป็นพื้นฐานสำคัญให้เกิดการพัฒนาไปสู่องค์ประกอบอื่นๆ โดยกรอตเบิร์กเน้นความสำคัญของการพัฒนาความไว้วางใจ และความเป็นตัวของตัวเองหรือการมีอิสระในตนเอง ในช่วงวัยแรกเกิดจนถึงสามขวบ และหากเด็กไม่ได้รับการพัฒนาในด้านดังกล่าวอย่างสมบูรณ์ จะทำให้เติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจในสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ซึ่งตรงกับที่เวอร์เนอร์ และสมิธ (Werner and Smith, 1992) กล่าวไว้ว่าปัจจัยหนึ่งที่เป็นหัวใจสำคัญของการปกป้องเด็ก คือ การจัดให้เด็กมีพื้นฐานความมั่นคงปลอดภัย เพื่อพัฒนาความไว้วางใจ การเป็นอิสระในตนเอง และการเป็นผู้ริเริ่ม (initiative) เช่นเดียวกับที่ มาสเต็น และ โคทสเวิร์ท (Masten & Coatsworth, 1998) ระบุปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังของเด็กว่าประกอบด้วย 1) ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่ดูแลใกล้ชิด 2) ความสามารถในการกำกับตนเอง (self regulation) ในด้านการมีความใส่ใจ (attention) ด้านอารมณ์และพฤติกรรม และ 3) การได้รับความอบอุ่น การเสริมสร้างระเบียบแบบแผนตนเอง และการมีความคาดหวังสูงจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู

จากผลการวิจัยที่พบว่าผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง และมีผลงานวิจัยที่พบว่าลักษณะความมั่นใจในสัมพันธภาพ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่นๆ ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเช่นการเป็นอิสระ การเป็นของตัวเอง ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ควรมีการส่งเสริมให้เด็กในวัยดังกล่าว มีความมั่นใจในการเป็นอิสระ หรือเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น โดยบุคคลในครอบครัว ครูในโรงเรียน หรือหน่วยงานต่างๆ ในชุมชน ซึ่งเป็นแหล่งที่เด็กให้ความสำคัญอยู่แล้ว เอื้อให้เด็กเกิดความพัฒนาความไว้วางใจ และการเป็นตัวของตัวเอง เพื่อเป็นพื้นฐานของการมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในการสร้างเสริมให้เด็กเกิดความมั่นใจในการเป็นตัวของตัวเอง ภาควิวมีใจในสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ รู้สึกดีกับการกระทำและการตัดสินใจของตน มีความรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตน สามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นลักษณะสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างหนึ่ง ที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลทุกคน

1.2 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และผล

สัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการวิจัยนี้พบว่าวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของกรอตเบิร์ก (Grotberg, 1995) และสุจิตรา สมจิต (2542) ที่พบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าเพศชาย ในโครงการวิจัยความสามารถในการฟื้นฟูพลังระดับนานาชาติของกรอตเบิร์กพบว่า เด็กหญิงมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ มีความสามารถให้และรับความรัก เป็นอิสระในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจในตนเอง มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ขอมรับการช่วยเหลือ และมีสัมพันธภาพได้ดีกว่าเด็กชาย (Grotberg, 1998 อ้างใน สุจิตรา สมจิต 2542) เวอร์เนอร์ (Werner, 1984, cited in Heinzer, 1995) พบว่าเด็กหญิงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กชาย และพบว่าเด็กชายและเด็กหญิงมีลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ (Werner, 1989 อ้างถึงในสุจิตรา สมจิต 2542) มาสเตอร์และคณะ (Masten, et.al.; 1988 อ้างถึงใน สุจิตรา สมจิต) พบว่าเพศหญิงมีการใช้ปัจจัยความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในด้านการแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเด็กชาย

ในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับผลสัมฤทธิ์สูง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กล่าวได้ว่าผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาฟันฝ่าอุปสรรค มีทักษะในการ

แก้ไข้ปัญหา จึงทำให้มีการปรับตัวในด้านการเรียนได้ดีกว่า ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงกว่า

ในการศึกษานี้ไม่พบความแตกต่างของระดับชั้นเรียน ผลการศึกษาดังกล่าวไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของบุศรินทร์ หลิมสุนทร(2543) ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาสูง มีปัจจัยความสามารถในการฟื้นพลังสูงตามไปด้วย ผลการศึกษาดังกล่าวอาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น(ม. 1- 3) ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับการศึกษา และช่วงอายุใกล้เคียงกัน

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

2.1 ลักษณะกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

ผลการศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นตอนต้นโดยทั่วไปใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับค่อนข้างสูง และใช้การเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงว่า วัยรุ่นตอนต้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นลักษณะของกลวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลส่วนใหญ่ใช้ เพื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ และสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต เห็นได้จากการศึกษาของสาโรช คำรัตน์ และคณะ (2544) ที่พบว่าวัยรุ่นส่วนมากใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง และกรวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) พบว่านิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก ใช้กลวิธีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลางค่อนข้างสูง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปานกลางค่อนข้างน้อย

2.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหา ในด้านเพศพบว่า มีเพียงกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเท่านั้นที่แตกต่างกัน โดยวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สาโรช คำรัตน์ และคณะ(2541) ที่พบว่าวัยรุ่นเพศหญิง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับที่โกเมซ(Gomez, 1993) พบว่านักเรียนหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาสูงกว่า

เพศชาย นอกจากนี้มีงานวิจัยที่พบว่าวัยรุ่นเพศหญิง มีการเผชิญความเครียดมากกว่าเพศชาย (Burk & Weir, 1978; Halstead, et.al., 1993; Bird & Harris, 1990) โบลอกินีและคณะ (Bolgnini, et.al. 1997) พบว่าวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง มีแนวโน้มการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และใช้สัมพันธภาพทางสังคมเข้าร่วมด้วย ขณะที่วัยรุ่นตอนต้นเพศชายใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมองโลกในทางบวก การเบี่ยงเบนความสนใจ และการหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น เล่นกีฬา เป็นต้น

วัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลาง มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจัดอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของพาร์สัน ฟรายเดนเบิร์ก และ โปโล่ (Parson, Frydenberg and Poole, 1996) ที่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำนองเดียวกับการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาของ โกเมซ (Gomez, 1993) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับกลวิธีการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านการเรียน

ในด้านระดับชั้นเรียนพบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้น ที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะเห็นได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้การเผชิญปัญหาทั้งที่มีประสิทธิภาพ และไม่มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนกลุ่มดังกล่าวกำลังอยู่ในช่วงของการเรียนรู้ในการเผชิญอย่างเหมาะสม ประกอบกับช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูล เป็นช่วงแรกของการเปิดเรียนในภาคการศึกษาตอนต้น ซึ่งนักเรียนต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งสถานที่เรียน เพื่อน อาจารย์ และรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหา

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาพบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่ไม่พบ

ความสัมพันธ์กับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แมนเดิลโค (Mandleco, 1991) ที่พบว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์กันสูงกับ ความสามารถในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการเผชิญปัญหาสามารถเป็นตัวทำนายถึงความสามารถในการฟื้นฟูพลังอีกด้วย นอกจากนี้ในการศึกษาของแมเจอร์ ริชาร์ด และคณะ (Major & Richards, et.al, 1998) ก็พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง โดยพบว่า ผู้หญิงที่มีการทำแท้งครั้งแรก ที่มีบุคลิกภาพของความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูง มีการเผชิญปัญหาในการทำแท้งแบบมองปัญหาในแงุ่มใหม่ (reframing) และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า

จากผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลมีทักษะหรือกลวิธีในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของบุคคล กล่าวคือ การที่บุคคลจะสามารถยืดหยุ่นเอาชนะความทุกข์ยากหรืออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวันได้ อย่างเข้มแข็งและรวดเร็ว นั้น ต้องอาศัยการจัดการกับปัญหาโดยตรง ทั้งการลงมือแก้ไขด้วยตนเอง และการค้นหาแหล่งช่วยเหลืออื่น ที่จะสนับสนุนให้การแก้ปัญหานั้นบรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังแก่บุคคล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะหรือกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมให้มากขึ้น ขณะเดียวกันก็ลดการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงให้น้อยลง เพราะกลวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าว ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากปัญหายังคงมีอยู่ และยังทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น หากปล่อยเวลาให้ผ่านพ้น ไปโดยไม่ได้แก้ปัญหานั้น

การวิจัยส่วนที่ 2

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง กว่าก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่า ก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. ภายหลังจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยดังนี้ ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง จากตารางที่ 36 พบว่าภายหลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงแล้ว นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ไม่มีความแตกต่างของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 เป็นส่วนใหญ่คือ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีเพียงกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเท่านั้น ที่ไม่พบความแตกต่าง

อาจเป็นไปได้ว่าในด้านการเผชิญปัญหา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเพิ่มมากขึ้น และลดวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ส่วนการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพเช่นกันนั้น ก่อนการเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านนี้ในระดับสูงอยู่แล้ว เมื่อเข้ากลุ่มการปรึกษา จึงยังมีคะแนนในด้านนี้ในระดับสูง เช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนี้ หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง มีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่าก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ในตารางที่ 35

พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและ แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ไม่พบความแตกต่าง

จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยดังกล่าว สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 ในบางส่วน คือ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและ แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ไม่สนับสนุนสมมติฐาน

การที่คะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันในด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนี้อาจอธิบายได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนด้านนี้ในระดับสูง เมื่อได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนที่เพิ่มขึ้นนั้นอยู่ในระดับสูงใกล้เคียงและไม่แตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุม

ส่วนคะแนนการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนในระดับสูงตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง ดังนั้นในระยะหลังการทดลอง ทั้งสองกลุ่มจึงยังมีคะแนนดังกล่าวในระดับสูง และไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 คือ ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลอง มีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่า วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มควบคุม

สรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นให้กับวัยรุ่นตอนต้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเฮลเดแมน และ เบเกอร์ (Haldeman and Baker, 1992 cited in Buckley, Thomgren and Kleist, 1997) ที่พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม การพัฒนาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ด้วยการคิดในทางบวก โดยใช้แนวคิดทฤษฎีทางปัญญา-พฤติกรรม และใช้เทคนิคการสอนตนเองด้วยวิธีการทางปัญญา วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ วิณา มิ่งเมือง(2540) ที่ศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยพบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงขึ้น และสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และมี

คะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงลดลง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในการศึกษาของภัทรสุดา ฮามคำไพ(2538) พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและหลีกเลี่ยงปัญหา ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มและต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับการศึกษาของ ชุติมา พงศ์วรินทร์ (2540)และพาณี ขอสสุข (2542) ที่พบว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สามารถเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพให้กับวัยรุ่นได้

ผลการวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง สามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูและเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลอง เนื่องจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลเพิ่มระดับการตระหนักรู้ในตนเอง กล้าเผชิญกับความเป็นจริง ค้นพบวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเองในด้านต่างๆตามความเป็นจริง เรียนรู้แนวทางที่ควบคุมชีวิตของตนเองและแนวการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพโดยในกระบวนการปรึกษามีการสนับสนุนให้วัยรุ่นตอนต้นสามารถประเมินความต้องการของตนเองตามความเป็นจริงและประเมินพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพในการตอบสนองตามความคิดของตนเอง สนับสนุนให้วัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลองตัดสินใจเลือกวิธีการและวางแผนเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างที่มีประสิทธิภาพส่งผลให้วัยรุ่นตอนต้นเกิดการตระรู้ในพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และขาดประสิทธิภาพของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่มและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม (ภาคผนวก จ) ผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองได้พัฒนาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูตามแนวคิดของ โวลินและ โวลิน(Wolin&Wolin) เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาตามกระบวนการเผชิญความเครียดของลาซารัส(Lazaras) และได้มีการพัฒนาไปอย่างสอดคล้องกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มพัฒนาตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 8 ประการของกลาสเตอร์ (Glasser) และระบบ “ WDEP” ดังนี้

ผู้วิจัยเริ่มด้วยการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม อันเป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผู้นำกลุ่มได้สร้างบรรยากาศของความไว้วางใจกัน จริงใจ และเป็นมิตร มีทำที่อบอุ่น เอาใจใส่ห่วงใย มีความ

เข้าใจ และยอมรับนับถือในตัวสมาชิกกลุ่มทุกคน พยายามช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกัน สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าและเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ และมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สัมพันธภาพภายในกลุ่มจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในกระบวนการกลุ่มทั้ง 11 ครั้ง ผู้วิจัยพบว่าสมาชิกมีการพัฒนา สัมพันธภาพที่อบอุ่นจริงใจกันอย่างรวดเร็ว มีความไว้วางใจกันและกันอย่างแท้จริง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นความเครียดความทุกข์ที่มีอยู่ในปัจจุบันออกมา โดยมีสมาชิกกลุ่มรับฟังและร่วมแบ่งปันประสบการณ์อย่างใส่ใจและให้กำลังใจต่อกันและกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่นนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เช่น “รู้สึกว่าคุณมีค่า เพื่อนๆคอยใส่ใจห่วงใย บอกว่าเออ! ต้องทำอย่างนี้นะ คอยตักเตือนเราเมื่อทำผิดพลาดไป” “หนูรู้สึกมีกำลังใจจากเพื่อนๆ สนับสนุนมากขึ้นมีอะไรก็จะคุยกันทำให้แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ไม่ทิ้งปัญหาเหมือนเมื่อก่อน”

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้มีการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีทั้งระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยจึงนำสมาชิกเข้าสู่กระบวนการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของโวลินและโวลินและกระบวนการเผชิญความเครียดของลาซาร์สดังนี้

1. ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังในระดับปานกลาง($M=3.16$) คือยังขาดการตระหนักรู้และเข้าใจความต้องการของตนเอง มักต้องการพึ่งพิงไม่แยกตนเองออกจากปัญหาของครอบครัว เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆในชีวิต จะขาดความพยายามในการเผชิญปัญหา ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการจัดการกับปัญหา รู้สึกหมดกำลังใจ ท้อแท้ ขาดความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง คิดว่าตนเองไม่สามารถเผชิญปัญหาและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ประสบความสำเร็จได้ เช่น “พ่อแม่ทะเลาะกัน หนูจะคิดว่าเอาทำไมไม่เหมือนครอบครัวอื่นๆเขา ครอบครัวจอยมันไม่อบอุ่น พ่อไม่มีเวลาให้” “ป๊อกลัวสอบตกมากเลยตอนนี้ เหมือนเราทำอะไรก็ผิดไปหมด ทำให้ไม่อยากทำอะไร จะเกร็งและกลัวไปหมด ทำอะไรผิดๆถูกไม่มั่นใจเลย” “พ่อชอบเอาจอยไปเปรียบเทียบกับคนที่เก่งกว่าทำให้ท้อแท้ ทำไม่ได้ ไม่มีกำลังใจจะทำ เพราะทำไปก็ไม่รู้ว่าจะได้อะไร” “ก็ไม่รู้จะทำยังไงเพราะเบื่อมานานแล้ว เมื่อก่อนเรียนได้ดี เกรด3ตลอด พอขึ้น ม.1,เกรด1 ม.2 ก็ไม่ดีขึ้น พอถึงตอนนี้ก็รู้สึกว่า มันหนักแล้วสู้ไม่ได้แล้ว ทำไม่ได้ รู้สึกว่าขยันแล้วแต่มันได้แค่นี้เอง เกรด1 ได้แค่นี้ก็คิดว่ายังงี้ก็ไม่รอดแล้วแหละคิดว่าจะดีก็คงได้แค่ 1”

ผู้วิจัยได้นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการประเมินปัญหาและความต้องการโดยให้สมาชิกได้นำปัญหาและความต้องการมาประเมินใหม่ เพื่อให้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในภาวะขณะนี้ และนำกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ เอาระบบ “WDEP” มาใช้ร่วมกัน เพื่อเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลังของสมาชิกกลุ่มในขั้นแรก เมื่อสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มสามารถพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้ จนเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง และเผชิญปัญหาของตนเองตามความเป็นจริงได้แล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำการประเมิน ให้โอกาสสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนี้ รวมทั้งพฤติกรรมในปัจจุบัน และค้นหาความต้องการต่างๆของตนเอง (W= wants/Needs/Perception) โดยผู้นำกลุ่มค้นหาภาพที่สะสมอยู่ในใจ (picture album) ของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสิ่งที่คาดหวังของตนเอง จากผู้นำกลุ่มและบุคคลรอบข้างดังนี้

ยะ : ก็มีเรื่องเรียนค่ะ หนูกลัวเรียนไม่จบ กลัวจะไปต่อม.4ไม่ได้ เพราะยะเป็นคนไม่ขยันเรียนด้วย ชอบชวนเพื่อนคุยค่ะ ทำให้ผลการเรียนแย่งเรื่องๆ ม.1 เคยได้ 2.03 ม.2 ก็ประมาณ 1.53

ผู้นำกลุ่ม : แล้วยะอยากให้การเรียนเป็นอย่างไรคะ

ยะ : ก็อยากจะไม่คุย ตั้งใจเรียนมากกว่านี้ ก็ยะจะทำงานไม่เสร็จ ไม่ได้ส่งงานเยอะเลย เวลาเป็นเพื่อนๆเขาสนุกกัน ยะจะอยากไปสนุกกับเขา ก็ เออๆไม่ทำแล้ว สุดท้ายงานของเราก็ไม่เสร็จ การบ้านก็ไม่ได้ส่ง ผลัดไปเรื่อยๆจนไอ้โห พอเพิ่มเติมไปหมดเลย

เมื่อสมาชิกได้สำรวจถึงความต้องการและพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน และพบว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการตามพื้นฐานความเป็นจริงได้ ผู้นำกลุ่มยังนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การประเมินขั้นที่สองของกระบวนการเผชิญความเครียดด้วยการให้พิจารณาพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในขณะนี้ (D=Doing/Direction) ว่าตอบสนองความต้องการของสมาชิกหรือไม่ เป็นการเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Present Behavior) ช่วยให้สมาชิกได้เชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำในปัจจุบันเข้าด้วยกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง รวมทั้งช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อตนเองรวมทั้งช่วยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง (E=Evaluation) หรือประเมินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgement)

ผู้นำกลุ่ม : อดใจไม่ไหว เวลาเพื่อนๆคุยกัน ทำให้ทำงานไม่เสร็จ แล้วปกติยะทำอะไรบ้าง
เพื่อให้ตนเองทำงานให้เสร็จและคุยน้อยลง

ยะ : หนูพยายามเปลี่ยนที่นั่งค่ะ หนูอยู่กับจำแล้วก็อดคุยไม่ได้

จำ : ยะชอบชวนเราคุยนะ

ยะ : เราไม่รู้ แต่เราอดไม่ได้ จะเป็นคนที่ทนเจ็บไม่ได้ ทำงานที่โรงเรียนก็ไม่มีสมาธิ กลับบ้านก็เขิน เรียนไม่เคยเข้าใจ การบ้านก็เลยลอกอย่างเดียว คือโง่งอย่างเดียวเลยอะ มัวแต่ชอบคุยอะไรอย่างนี้ ไม่เคยสนใจเลย แต่ยะก็อยากเรียนให้ได้ดีๆ นะคะ อยากได้เกรดดีๆ เวลาไปเรียนหนังสือหรือทำงานที่ไหนก็จะหางานง่ายๆ

สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองที่ไม่มีประโยชน์และไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เป็นการไม่รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังนำไปสู่ความล้มเหลวในการเรียนด้วย สมาชิกตระหนักถึงที่มาของปัญหาในปัจจุบันของตน เกิดการหยิ่งรู้ในตนเอง สามารถพิจารณาและตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดีกว่าเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง พยายามค้นหาวิธีการต่างๆ ที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกอื่นๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกัน (P=Planning and Action) จนสามารถระบุวิธีการต่างๆ อย่างชัดเจนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ความสำเร็จได้

ผู้นำกลุ่ม : ยะอยากได้เกรดดีๆ และคิดว่าทำอย่างไรดีเพื่อให้ได้เกรดดี

ยะ : ยะอยากส่งงานให้ครบ ตั้งใจเรียนในห้องเรียน ไม่จี๋คุยแล้ว ไม่เล่นแล้ว รีบกลับบ้านไปทบทวน จะได้เรียนรู้เรื่องขึ้น

บูม : เวลาเรียนในห้อง ยะก็ต้องตั้งใจฟังคำอธิบายอาจารย์จะได้ไม่ต้องคุย แล้วคิดตาม อาจารย์ไปด้วยจะเข้าใจและสนุกในการเรียน กลับบ้านก็ไปทบทวน ขยันทำการบ้านยิ่งทำให้เข้าใจมากขึ้นไปอีก

โอ้ : อย่างแรกนะ ยะต้องกลับบ้านก่อนเลยจะได้มีเวลาทำงาน ตอนนี่ยะกลับบ้านดึกเลยอะ 2 ทุ่ม

ยะ : ยะจะพยายามกลับให้เร็วขึ้นอะ จะกลับสัก 6 โมง ถึง 6 โมงครึ่ง แต่ยะจะดูหนังสือ

ทบทวนได้แค่แป็บเดียว อย่างคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจเลย เข้าใจได้แป็บเดียวก็งงแล้วยะเป็นคนใจร้อนด้วยอะ อาจจะทบทวนสลับกับการอ่านการ์ตูนหรือหาอะไรทำแก้เบื่อกสักพัก

ผู้นำกลุ่ม : ยะจะกลับบ้านประมาณ 6 โมงถึง 6 โมงครึ่งนะคะ แล้วที่มีปัญหาตอนนี้คือ วิชาคณิตศาสตร์กับภาษาอังกฤษที่ยังไม่เข้าใจ และอีกอย่างคือรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิในการทบทวนนัก ยะคิดว่าปัญหาเหล่านี้จะทำอย่างไรดี

ยะ : หนูว่าหนูคูหนังสือทบทวนทุกวันดีกว่า วันละนิดๆหน่อยๆ เรื่องสมาธินี้ยาก ทำอะไรนานๆจะอึดอัด ขอทำบ่อยๆดีกว่า

ผู้นำกลุ่ม : แล้วยะอยากจะทบทวนวิชาอะไรวันไหนคะ

ยะ : วันจันทร์ถึงศุกร์ วันละครึ่งชั่วโมงหลังกินข้าวเสร็จ จะดูคณิตศาสตร์แล้วคู่วีลิสก์หน่อย ก่อนนอนดูภาษาอังกฤษค่ะ ราวๆสักช่วง3ถึง4ทุ่มสักครึ่งชั่วโมงก็พอ แล้ววันเสาร์ตอนเช้าคณิตศาสตร์ ตอนบ่าย ภาษาอังกฤษ ถ้าไม่เข้าใจจะโทรหาบูมได้ไหม

บูม : ได้ ถ้าเราเข้าใจก็อธิบายได้

สมาชิกวางแผนการที่จะปฏิบัติอย่างชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริง เห็นกระบวนการที่สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และอาศัยแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามสภาพการณ์ที่เป็นจริงได้ สมาชิกได้รับการช่วยเหลือและคำแนะนำจากกลุ่มเพื่อนทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้บอกเล่าแผนการณ์และความมุ่งมั่นในการทำตามแผนการณ์ที่ตั้งใจเอาไว้ เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความมั่นใจและไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เนื่องจากได้รับรู้ถึงความห่วงใยและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่วางแผนไว้

วา : ถ้ายะชวนคุยอีกเราจะว่าเลขนะ

จำ : เราด้วยอย่ามาชวนเราคุยนะสัญญากับเราไว้ว่าจะไม่โดดเรียนแล้วด้วย ขอข้อนี้ด้วยได้ไหม

ยะ : ได้เราสัญญาจะทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจ

จุ่ม : เราเป็นพยานนะ

นุช : ต่อไปเราจะไม่กวนแล้วนะ จะแอบเล่นไม่ยั่วแล้ว

จำ : พี่พัค พวกเรามาเกี่ยวกับสัญญากันดีกว่านะ

หลังจากที่สมาชิกได้นำแผนการไปปฏิบัติแล้วไม่สามารถทำตามแผนได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No Excuses) หรือเหตุผลความล้มเหลวของสมาชิก ไม่ตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด ไม่ใช้การลงโทษ(No punishment) และไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to Give up) แต่จะกระตุ้นให้สมาชิกยอมรับผลที่จะตามมาจากพฤติกรรมของตน ให้โอกาสสมาชิกได้ประเมินตนเองใหม่อีกครั้ง ว่าต้องการจะทำสิ่งที่มีงมงมนั้นอีกหรือไม่ กระตุ้นให้เกิดความมั่นใจและพลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

- ยะ : ตั้งใจเรียนได้แล้วแต่ยังไม่มากค่ะ ตอนนี้ออกบ้านเร็วขึ้นเยอะ เมื่อก่อน 2 ทุ่มทุกวันเรื่องโคคเรียนวันศุกร์ที่แล้วยังโคคอยู่ และงานก็ทำให้เสร็จแล้วแต่ยังไม่ได้อ่านค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่เหลือทำไม่ได้ คือเรื่องโคคเรียน กับส่งงานให้ครบแต่ส่งงานนี้ก็ทำเสร็จแล้วเหลือแค่ส่งอาจารย์
- ยะ : ค่ะ เรื่องโคคเรียนนี้ยะก็พยายามแล้วนะคะแต่มีปัญหาที่พี่เซษฐค่ะ คือทะเลาะกันต้องไปเคลียร์ค่ะ ถ้าไม่ไปก็ไม่มีสมาธิเรียนค่ะ
- จำ : มีปัญหาหัวใจ พุดง่ายๆค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : มีเรื่องถูกเงินเข้ามาทำให้ต้องโคคเรียนอีก แล้วยะคิดว่าจะแก้ไขปัญหานี้ยังไงดีคะ หากว่ามีเรื่องถูกเงินขึ้นอีก
- วา : ยะก็เอาไว้คุยตอนเลิกเรียนสิ หรือโทรคุยกันที่หลังก็ได้
- จำ : ใช่ ถ้าไม่รีบมากก็บอกเขาว่าเอาไว้คุยตอนเรียนเสร็จแล้วได้ไหม อะไอย่างนี้
- ยะ : ก็คงได้ต่อไปคงไม่โคคหรอกค่ะ คิดว่าจะไม่ให้มีอีก ยังไงก็ต้องเอาเรียนไว้ก่อน
- ผู้นำกลุ่ม : ตั้งใจว่าจะทำให้ได้นะคะ พี่ก็ขอให้ยะเข้มแข็งที่จะทำให้ได้ การห้ามใจก็สำคัญนะคะ เพื่อนๆก็ช่วยแนะด้วยนะว่า การจัดลำดับความสำคัญก่อนว่าเรื่องไหนควรทำก่อน เพราะถ้ายะโคคเรียนบ่อยๆ ผลที่ตามมายะก็รู้แหละ
- ยะ : ใช่ค่ะ เกือบ ม.ศ. ไป 2 ครั้งแล้วค่ะ ต่อไปยะจะต้องยังคิดก่อน เอาเรื่องเรียนมาก่อนเรื่องอื่นค่อยแก้ไขได้ที่หลัง จะไม่ใจร้อนแล้ว

สมาชิกยังคงมุ่งมั่นที่จะทำตามความตั้งใจให้ได้ เกิดความพยายามที่จะไม่ท้อแท้ต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น ตระหนักรู้ในการกระทำของตนเอง และเรียนรู้ในการตัดสินใจในการเผชิญเหตุการณ์ประจำวันได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลังจากยุติกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการหยั่งรู้ในตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี เรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง มีความคิดในทางบวก มีพลังใจเข้มแข็ง กล้าเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง ลงมือจัดการกับปัญหาและรับผิดชอบกับตนเองมากขึ้น ดังที่สมาชิกบอกว่า “ คิดไม่ถึงว่าเราจะทำได้ ไม่เคยลองไง พอลองทำก็รู้สึกว่าจะตัวเองทำได้ มันก็เป็นแนวทางว่าอนาคตนี้ถ้าอยากจะทำอะไร หากเราตั้งใจจริงๆ เราก็ทำได้อยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับตัวเราและความตั้งใจว่าเราจะทำหรือเปล่า ถ้าตั้งใจทำก็สำเร็จได้...รู้สึกว่าจะตัวเองมีความรับผิดชอบต่อตนเองขึ้นเยอะ” “ ค้นพบความหวังในตัวเองค่ะ ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องมาตำหนิตัวเองแล้ว และไม่มีความกลัวแล้ว เฉยๆ

ได้ ธรรมดาได้อ่างไม่น่าเชื่อเลยคะ” “ได้แง่คิดว่าจะทำอะไรสักอย่าง ก็ขึ้นอยู่กับตัวเองว่าจะทำอะไร ไม่ใช่แต่แง่คิดว่าจะไม่คิดตลอดแล้วไม่ทำอะไรเลย” “ก็ดีคะ มีเพื่อนเพิ่มขึ้น 9 คนเลยคะ ได้มองคนอื่นเปลี่ยนไป ได้พบว่าตัวเองมีความกล้าเหมือนกัน ไม่เคยคิดมาก่อนว่าตัวเองกล้า”

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

เมื่อมีปัญหาหรือความเครียดเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มหลีกเลี่ยงการมุ่งจัดการกับปัญหา ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบการปฏิเสธปัญหา ไม่ลงมือแก้ปัญหาใช้การปฏิเสธทางการกระทำและความคิด เก็บความรู้สึกเอาไว้คนเดียว ต่ำหนืดตนเอง มีความวิตกกังวล และระบายอารมณ์ออกมาอย่างไม่เหมาะสม เช่น “บางทีหนูก็คิดเอาเองไปเลยว่าเขายังไม่กลับมา” “เหมือนกัน ที่บ้านจะรักที่กัน แต่เราหมาหัวเน่าจริงๆ เราต้องไปนั่งกรี๊ดอยู่ในห้องเรา อะไรก็โดนหมด” “ใช่ มันทำให้หนูอารมณ์ไม่ดี เก็บเอาความคิดตลอด ถ้ามีอะไรทำก็จะลืมๆ ไป แต่ถ้าเป็นช่วงที่เพิ่งเจอ ก็จะคิดมากหน่อยอยู่กับเพื่อนๆ ก็จะพยายามทำตัวสนุกสนานไม่คิดอะไร แล้วพอลบกลับบ้านไปเจอก็หงุดหงิดอีก” “ทำให้หนูอึดอัด ไม่มีความสุขเลย พาลเกลียดตัวเองไปเลยนะคะ อย่างหนูชอบเขาอย่างนี้ หนูก็ไม่กล้าแสดงออก ทั้งๆที่ใจก็อยากบอกว่า เออ เราชอบนะนี่ เราชอบมากเลย จะอายคะ คิดว่าน่าเกลียดมากเลย หน้าตาก็อปลักษณ์ ยังจะมีหน้าไปบอกเขาได้ เดียวเขาจะค่าเอาว่าไม่คู่ตัวเองเลย ที่ไปชอบเขา” “วิชาคณิตศาสตร์นี้การบ้านหนูก็ไม่ได้ทำ ไม่เคยจับเลยแค่เห็นหนังสือนี้ก็ไม่เอาเลย เห็นคณิตศาสตร์เป็นตัวน่ารังเกียจ” “ผมไม่ได้ทำอะไรรับ งานก็ส่งไม่ครบบางทีก็โดดเรียนมาโรงเรียนก็สาย เด็กเรียนตะบอกลเสร็จกลับบ้านประมาณ 1 ทุ่ม กินข้าวเสร็จก็นอนครับ ถ้าไม่ดูทีวี”

จากการที่สมาชิกเผชิญปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงดังกล่าว ทำให้ความเครียดยังคงอยู่ สมาชิกจะมองตนเองในทางลบและไม่ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงนำสมาชิกเข้าสู่การประเมินขั้นต้น ในกระบวนการความเครียดของลาซารัส โดยให้สมาชิกมีโอกาสพิจารณาเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดใหม่อีกครั้ง เพื่อให้ได้ค้นหาความต้องการของตนเอง (W=Wants/Need/Perception) ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นบนพื้นฐานของความเป็นจริง

หุลย์ : ตอนนี้ผมเรียนแย่มากครับ ผมไม่ค่อยตั้งใจเรียน รู้สึกว่าปีนี้ละเทะมากเลย

นนท์ : มันเมาทุกวันแหละ ไอ้

ผู้นำกลุ่ม : ที่หุลย์ว่าแย่งนี้คือยังไงคะ อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมคะ

หุลย์ : คือเกรดผมต่ำลงทุกวิชา บางวิชาไม่ผ่าน ตกไปเลยอย่างภาษาไทย นี้ผมก็คิด

ม.ศ. ผมไม่ค่อยเรียน บางครั้งนั่งเฉยๆ ไม่สนใจเรียนเลย ส่งงานก็ไม่ครบ ผมเอง

ก็รู้แต่ไม่ค่อยได้สนใจนัก

.....

หุยส์ : ไม่ครับ คือผมไม่ได้สนใจเรียนตั้งแต่ต้น ตอนม.1 ม.2 ก็ยังพอจะเรียนบ้าง แต่มา ม.3 นี้ผมไม่ได้เรียนเลยตั้งแต่ต้น มันก็เลยไม่รู้เรื่องไปเลย และทะเลไปเลยครับ พอนึกอยากจะตั้งใจเรียนมันก็รู้สึกว่าจะสายไปแล้ว ต่อไม่ติดครับ ก็เลยไม่อยากจะสนใจไปลอยมันไปเรื่อยๆ

ผู้นำกลุ่ม : พอนึกจะตั้งใจเรียนขึ้นมาก็เรียนไม่ทัน ทำให้หมดกำลังใจ แล้วตอนนี้ยังรู้สึกอยากจะตั้งใจอยู่ไหมคะ

หุยส์ : คือผมไม่ค่อยจะแน่ใจ 50:50 ครับ

ผู้นำกลุ่ม : ไม่มั่นใจว่าตัวเองจะทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจอะไรคะ

หุยส์ : คือผมก็อยากจะตั้งใจนะครับ แต่ผมว่ามันเยอะมากๆเลย

ผู้นำกลุ่ม : นึกดูแล้วก็เลยท้อนะคะ ไม่รู้จะเริ่มค้นวิชาไหนดี แล้วกลัวจะไม่ทันแล้วด้วย เพราะตอนนี้ใกล้สอบเต็มที

หุยส์ : ครับ ถ้าเป็นไปได้ผมก็ไม่อยากตก ถ้าได้เกรด 2 ขึ้นไปก็ดีครับ

ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การประเมินขั้นที่สองของกระบวนการเผชิญความเครียด หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาความต้องการของตนเอง โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แล้วให้สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน (D=Doing/Directions) ว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ รวมทั้งมองเห็นผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้นๆ

ผู้นำกลุ่ม : แต่ใจจริงหุยส์ก็อยากจะตั้งใจเรียน แล้วหุยส์ทำอะไรบ้างคะในช่วงที่ผ่านมา

หุยส์ : ผมไม่ได้ทำอะไรครับ งานก็ส่งไม่ครบ บางทีก็กลับบ้านประมาณ 1 ทุ่ม กินข้าวเสร็จแล้วก็นอนครับ ถ้าไม่ดูทีวี

เมื่อสมาชิกกลุ่มพิจารณาถึงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบันและตระหนักถึงผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นๆแล้วว่าเป็นสิ่งที่ควรเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจึงนำไปสู่สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนเอง(E=Evaluation)ที่ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ดังเช่น

ผู้นำกลุ่ม : จากการที่หุยส์ไม่ได้สนใจเรียนไม่ส่งงาน โดดเรียน และไม่มีเวลาให้กับเรื่องเรียนเลย ส่งผลยังไงกับหุยส์ในขณะนี้บ้างคะ

หุยส์ : ผมก็กลัวว่าจะไม่จบ ม.3 ครับ เพราะมันใกล้สอบเต็มทีแล้วพอจะอ่านหนังสือสอบขึ้นมาไม่รู้เรื่องเลยครับ เครียดเลย นั่งเรียนก็งไปเลย

ผู้นำกลุ่ม : แล้วหุยส์อยากจะให้เป็นอย่างไรคะ คิดว่าจะทำอย่างไรบ้างเพื่อให้สอบผ่านและเรียนได้เกรด 2 ขึ้นไป

หุลยส์ : ผมก็ยังไม่แน่ใจนัก คือตอนนี้ก็จะตั้งใจฟังตอนเรียนในห้องให้มากขึ้น จะส่งงานให้ครบครับ แล้วก็ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่โดดเรียน ผมจะต้องพยายามมากเหมือนกัน เพราะมันเยอะครับ มันหลายวิชาที่ยังไม่ได้ส่งงาน

สมาชิกยังไม่มั่นใจนักว่าตนเองจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการให้สำเร็จได้ แต่ตระหนักว่าต้องรับผิดชอบตนเอง และไม่ควรหลีกเลี่ยงปัญหาอีกต่อไป ผู้นำกลุ่มจึงช่วยให้สมาชิกได้วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (P= Planning) โดยพยายามให้สมาชิกระบุพฤติกรรมและวิธีการที่ชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จ เช่น

ผู้นำกลุ่ม : วิชาอะไรบ้างคะที่ยังไม่ได้ส่งงาน

หุลยส์ : ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ประเทศของเรา ศิลปะครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วหุลยส์คิดว่าจะเริ่มทำงานส่งเมื่อไหร่คะ

หุลยส์ : ตอนนี้ผมก็ทำวิชาภาษาไทยอยู่แล้ว ภาษาอังกฤษกำลังทำครับ ส่วนอีก 2 วิชาที่คิดว่าถ้า 2 วิชาที่เหลือก็จะทำครับ

ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าจะเสร็จประมาณกี่วันคะ

หุลยส์ : ก็คงอาทิตย์นี้ครับความจริงอีก 3 วันก็คงเสร็จ 2 วิชาก่อน อีก 2 วิชานี้อาทิตย์หน้าคงจะเสร็จครับ แต่ผมไม่แน่ใจนัก เพราะไม่รู้ว่าต้องทำอะไรมาใหม่ และจะมีเวลาพอไหมครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วหุลยส์แบ่งเวลายังไงคะ ตั้งใจจะทำงานช่วงไหน

หุลยส์ : ก็คงช่วงเลิกเรียนกลับบ้านกับวันเสาร์อาทิตย์จะมีเวลาที่ตอนบ่าย แต่เย็นๆหลังเลิกเรียนนี้บางวันผมกลับบ้านเย็น ก็อาจมีเวลาน้อยครับคงทำได้ไม่มาก

ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่คิดไว้ตั้งใจว่าจะทำงาน 4 วิชานี้ให้ครบภายใน 2 อาทิตย์ จะใช้เวลาตอนเย็นหลังเลิกเรียนกับวันเสาร์-อาทิตย์นะคะ แล้วที่บอกว่าตั้งใจเรียนนี้คือจะทำยังไงคะ

หุลยส์ : ผมจะไม่เล่นในห้อง และตั้งใจฟังอาจารย์สอนครับ จะทบทวนด้วยครับ

กัน : ทำการบ้านส่งด้วยนะหุลยส์

หนุ่ม : ต่อไปไม่ต้องมาชวนเราคุยนะ

ผู้นำกลุ่ม : หุลยส์บอกว่าจะทบทวนด้วย จะใช้เวลาช่วงไหนคะ

หุลยส์ : ก็คงตอนเลิกเรียนครับ อยู่บ้านก่อนนอนหรือตื่นเช้า แต่ผมว่าคงจะเป็นก่อนนอนมากกว่า

ผู้นำกลุ่ม : จะกำหนดไว้หน่อยไหมคะว่าวิชาไหนทบทวนเมื่อไหร่ ยังไง

หุยยส์ : วันจันทร์ผมว่าจะดูภาษาไทยก่อนนอนสักครึ่งชั่วโมง วันอังคารประเทศของเรา
วันพุธพระพุทธศาสนา วันพฤหัสบดีสุขศึกษา วันศุกร์ คณิตศาสตร์ เสาร์-อาทิตย์
ช่วงบ่ายวิทย์กับอังกฤษครับ

หลังจากสมาชิกได้วางแผนการและกำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว
ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าถึงความมุ่งมั่น และสัญญาเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะทำ
ตามแผนเพื่อช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบต่อตนเอง

นนท์ : หุยยส์จะอยู่บ้านทุกวันเสาร์ อาทิตย์ไหม ถ้าไม่อยู่หละ

หุยยส์ : ถ้าไม่อยู่ก็ต้องอ่านตอนเย็น เราตั้งใจแล้ว คราวนี้เอาจริงไม่งั้นไม่จบ ม.3 แน่

หลังจากที่สมาชิกลงมือไปปฏิบัติแล้ว ได้นำกลับมาบอกเล่าให้ในกลุ่มฟัง โดย
หากสมาชิกทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ ผู้นำกลุ่มจะยอมรับฟังข้อแก้ตัว หรือเหตุผลของการไม่กระทำตาม
ความตั้งใจ ไม่ใช่การลงโทษและไม่ยอมรับล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะพยายามช่วยให้สมาชิก
ปรับเปลี่ยนแผนการ เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา

หุยยส์ : ผมก็ลองไปทำครับ ทำได้บ้างนิดหน่อย คือมันจะง่วงนอนเร็วครับ ผมจะทำได้
วันละ 30 นาที แต่ก็พยายามทำทุกวันครับ มีบ้างที่ผมไม่ได้ทำ เพราะต้องรีบ
ทำงานให้เสร็จก่อน ตอนนี่ก็ส่งงานไป 3 วิชาเหลือแต่ศิลปะครับ

ผู้นำกลุ่ม : เรื่องงานที่เหลืออีก 1 วิชาจะเสร็จเมื่อไหร่คะ

หุยยส์ : ก็คิดว่าเย็นนี้จะกลับไปทำครับ

ผู้นำกลุ่ม : ส่วนเรื่องที่ตั้งใจจะอ่านหนังสือทบทวนที่เรียนไปนี่ ยังทำไม่ค่อยได้เพราะมี
งานเยอะและบางวันก็เหนื่อย แล้วหุยยส์จะทำยังไงคะ

หุยยส์ : คือบางวันมันไม่ไหวจริงๆครับ ผมกลับบ้านเย็นถึงบ้านก็เหนื่อยแล้ว ทานข้าว
เสร็จอาบน้ำก็ง่วงนอนครับ

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าวันไหนเหนื่อยอยากจะเปลี่ยนเวลาไหมคะ

หุยยส์ : ถ้าเปลี่ยนเวลาก็คงเป็นเช้า ผมอาจจะตื่นเช้ารีบมาโรงเรียน แล้วก็นั่งดูตอนก่อน
เข้าแถวก็พอได้ครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเรื่องโดดเรียนกับตั้งใจเรียนในห้องนี้ทำได้แค่ไหนแล้วคะ

หุยยส์ : ผมไม่โดดเรียนแล้วครับ แต่ก็จะมีใจลอยบ้าง อดไม่ได้ต้องคอยเตือนตัวเองครับ
ผมไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไร

ผู้นำกลุ่ม : หุยยส์พยายามที่จะแก้ไขอยู่นะคะ แต่เท่าที่ตั้งใจนี้ทำได้บางส่วนแล้ว เหลือต้อง
ปรับปรุงบ้าง แล้วคิดว่าจะทำต่อไปไหมคะ หรืออยากทำอะไรเพิ่มไหม

หุลย์ : ผมคิดว่าจะพยายามทำให้ได้ครับ เรื่องเรียนในห้องนี้ต้องควบคุมตัวเองให้ได้
 ครับ จะพยายามตั้งใจฟังครับ มีอะไรค่อยคิดตอนไม่เรียนครับ
 ผู้นำกลุ่ม : พี่ก็ขอให้หุลย์ทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจนะค่ะ

จะเห็นได้ว่าเมื่อสมาชิกเริ่มลงมือจัดการกับปัญหาของตนเอง สมาชิกมีโอกาสดำเนินการ
 ประเมินพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนแผนการให้เหมาะสม ในการ
 ปฏิบัติให้ได้จริง เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้

3. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

สมาชิกกลุ่มมีกลวิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่ามุ่งเน้น
 การแก้ปัญหา เช่น “ก็โคตรเรียนบ้างคะ มันเรียนไม่รู้เรื่อง” “วิชาคณิตศาสตร์นี้การบ้านหนูก็ไม่ได้ทำ
 ไม่เคยจับเลย แต่เห็นหนังสือก็ไม่เอาเลย” “ตอนนี้ทำใจว่าตกแน่ๆแก้อะไรก็ได้ ต้องรอซ่อม
 อย่างเดียว ไม่มีใครกล้าพูดกับอาจารย์เลย ไม่มีใครกล้าหือสักคน” การเผชิญปัญหาดังกล่าวเป็นการ
 ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มจึงนำสมาชิกเข้าสู่
 กระบวนการประเมินความเครียดของตน ร่วมกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม
 แนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและระบบ”WDEP”เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญ
 ความเครียดในด้านการมุ่งเน้นการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินปัญหา
 ในขณะนี้ว่าเป็นอย่างไร สำนวญพฤติกรรมจัดการกับปัญหาและความต้องการของตนเองใน
 ปัจจุบัน(W= Want) ดังนี้

จอย : ก็คิดหลายอย่างคะ พ่อเขาอยากให้ออยเรียนเก่ง จอยก็อยากจะได้ 4 บ้างเหมือน
 กัน แต่จอยว่ามันยาก โดยเฉพาะวิชาเลข ไม่เข้าใจเลย

ผู้นำกลุ่ม : จริงๆ ก็อยากเรียนให้ได้ดีกว่านี้ แต่ไม่มั่นใจว่าจะทำได้ โดยเฉพาะวิชาเลข มีอะไร
 ที่ทำให้จอยคิดว่าตัวเองจะทำไม่ได้คะ อย่างตอนเรียนเลข จอยเรียนยังงัยบ้าง

จอย : ก็โคตรเรียนบ้างคะมันเรียนไม่รู้เรื่อง กลับบ้านก็ไม่เคยดูหนังสือเลย การบ้าน
 บางครั้งก็ไม่ได้ทำ

สมาชิกมีโอกาสดำเนินการตรวจสอบความต้องการของตนเอง และพิจารณาความต้องการของ
 ตนเองว่าไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองมีโอกาเลือกทำ
 ในสิ่งที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ได้ ผู้นำกลุ่มจึงนำสมาชิกเข้าสู่กระบวนการประเมินขั้นที่สองของ
 กระบวนการการเผชิญความเครียด โดยช่วยให้สมาชิกมีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง

(E=Evaluation)ว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่เป็นอุปสรรคต่อการตอบสนองความเครียด และมีทางเลือกใดที่จะใช้ในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพได้

จอย : ตอนก่อนจอยเคยได้เกรด 2.77 ตอนนี้จอยได้แค่ 2.30 จอยว่าจะขอสัก 2.50 ก็พอ นะคะ

นนท์ : เราเหลือแค่ 2.40 เอง

จอย : พ่อชอบเอาหนูไปเปรียบเทียบกับคนที่เก่งกว่าเรา ทำให้เราท้อแท้ทำไม่ได้ ไม่มีกำลังใจจะทำ เพราะทำไปก็ไม่รู้จะได้อะไร ก็เลยเรียนให้ผ่านๆไปนั่นแหละ

สมาชิกประเมินคุณค่าของพฤติกรรมและสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการในขณะนี้ สมาชิกค้นหาทางเลือกและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา โดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหาโดยตรง ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(P=Planning) โดยระบุพฤติกรรมอย่างชัดเจน มีการกำหนดวันเวลาที่จะสามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จดังเช่น

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าจอยอยากจะทำอะไรบ้างที่จะทำให้ได้เกรด 2.50 นะ

จอย : จอยจะไม่โดดเรียนแล้วคะ แล้วก็ตั้งใจเรียนให้มากขึ้น เรียนเลขก็จะเรียนให้มากขึ้น

.....

จอย : จอยจะทำแบบฝึกหัด และถามเพื่อนๆ พี่ๆ จะทำการบ้านด้วยตัวเอง จัดเวลา ทบทวนให้วิชาคณิตด้วย

ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าจะทำวันไหน ช่วงเวลาไหนบ้างคะ

จอย : ช่วงเวลาว่างคะ พอทำงานทำการบ้านเสร็จ จอยว่าสัปดาห์ละ 3- 4 ครั้ง ช่วง 6 โมงครึ่งเป็นต้นไป หรือทุ่มอะไรอย่างงี้คะ

จากการที่สมาชิกได้วางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่จะช่วยให้สามารถลดความกังวลใจในเรื่องการเรียนได้ สมาชิกเกิดการเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความเครียดด้วยการมุ่งจัดการกับปัญหามากขึ้น ขอมรับว่าตนต้องลงมือจัดการกับปัญหาและมองการแก้ไขปัญหาในทางบวก อันเป็นการช่วยผ่อนคลายความกังวลและมีพลังใจเผชิญปัญหาต่อไป ผู้นำกลุ่มจึงส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่น(Commitment) ในการลงมือแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยการให้สมาชิกบอกเล่าถึงความตั้งใจในการกระทำเป็นการให้สัญญากับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ในกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการช่วยเหลือห่วงใย และรู้สึกมีส่วนร่วมในการดูแลกันและกัน เกิดความรับผิดชอบและเห็นคุณค่าในตนเอง

จอย : หนูก็คิดว่าจะทำให้ได้คะ ถ้าหนูตั้งใจจริงๆ ก็ต้องทำได้

หลังจากสมาชิกได้นำแผนการไปปฏิบัติแล้ว สมาชิกเรียนรู้การเผชิญที่มีประสิทธิภาพ มีการประเมินพฤติกรรมตนเอง เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงตนเอง พยายามหาวิธีแก้ไข ปัญหาด้วยการมุ่งจัดการกับปัญหา ดังเช่น “จอยรู้สึกว่าจะอยเรียนรู้อะไรขึ้นมากกว่าเดิม จอยก็พอใจนะที่ทำได้ แต่อยากให้รู้เรื่องมากกว่านี้ จอยว่าตอนเรียนจอยยังไม่ค่อยตั้งใจเท่าไร ยังมีเล่นอยู่บ้าง ... คือจอยชอบคุยกะ ทำให้ตอนเรียนไม่ค่อยได้ฟัง แค่ว่าก็แทบไม่ทันต้องลอกเพื่อน ทำให้ไม่ได้ฟัง อาจารย์อธิบาย ต่อไปจอยจะพยายามไปนั่งข้างหน้าดีกว่าคะ จะได้ไม่คุยกับเพื่อน”

4. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

สมาชิกกลุ่มไม่พยายามค้นหาแหล่งช่วยเหลือทางสังคมอื่น ๆ มาใช้ในการแก้ไข ปัญหา เมื่อมีปัญหาหรือความเครียดเกิดขึ้นจะไม่มีกำลังใจจัดการกับปัญหา และหลีกเลี่ยงการแก้ไข ปัญหา เก็บปัญหาเอาไว้คนเดียว เช่น “บางทีก็นอนไปเลย บางทีก็เก็บข้าวของที่มีนรกๆ รื้อๆ จัดๆ เสร็จก็อาบน้ำเข้านอน มันก็จะหลับไปเลย ตื่นขึ้นมาบางทีก็จะหาย บางทีก็ยังคงคิดอยู่ บางครั้งทำอะไร ไม่ได้ก็ขังตัวเองในห้อง ร้องไห้ มันก็ดีขึ้นมา วาจะชอบเอารูปเก่าๆ มาดู เอาของหรือบางทีก็เขียนระบายแล้วชอบเอามาอ่าน” “เราไม่เคยถามใครเลย ไม่คิดแม้แต่จะอ่านวิชานี้เพราะไม่รู้จะดูอะไร” สมาชิกไม่พยายามค้นหาแหล่งช่วยเหลือจากสังคมรอบข้าง หรือพูดคุยกับคนใกล้ชิดเพื่อหาทางจัดการกับปัญหาหรือระบายความกังวลความเครียดต่างๆ

ผู้วิจัยจึงนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการความเครียดของลาซาร์สอีกครั้ง โดยให้สมาชิกกลุ่มได้นำเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในปัจจุบันมาประเมินกันใหม่ ย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ พร้อมทั้งนำกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้ง 8 ประการ รวมทั้งระบบ “WDEP” มาใช้ร่วมกัน โดยการให้สมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการประเมินขั้นต้นของกระบวนการความเครียด ว่าขณะนี้มีปัญหาหรือความเครียดอย่างไร รวมทั้งพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันและค้นหาความต้องการของตัวเอง สมาชิก (W=Want/need/Perceptions) ดังที่สมาชิกบอกว่า

อ้อย : เรียนไม่รู้เรื่องบางทีเรียนไม่เข้าใจคะ คือบางทีเราว่าเราอ่านแล้วอ่านแล้วแต่ไม่เข้าใจเป็นเพราะสมองเรารับไม่ได้หรือเปล่าก็ไม่รู้ บางทีเบลลอรุณจะเป็นเพราะเพื่อนตบหัวหรือเปล่าก็ไม่รู้ จะโดนบ่อยคะ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนี้เวลาเรียนอ้อยเรียนยังไงคะ ทำยังไงบ้าง

อ้อย : ก็จะใช้ช่วงกลับบ้านตอนกลางคืน จะมีหนังสือเกี่ยวกับวิชาต่างๆเป็นหนังสือติวเข้มของแต่ละวิชา จะเอามาดูเพราะว่ามันจะเป็นเนื้อหาที่ง่ายมากกว่านี้แต่ที่ไม่เข้าใจเลยคือ คณิตกับอังกฤษ อยากจะเรียนให้เข้าใจมากกว่านี้

เมื่อสมาชิกค้นพบความต้องการของตนแล้วผู้นำกลุ่มจะนำสมาชิกเข้าสู่การประเมินในขั้นที่สองของกระบวนการความคิด โดยการใช้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน (D=Doing/Directions) ว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลจากการกระทำดังกล่าวของตน

อ้อย : วิชาคณิตศาสตร์นี้การบ้านหนูก็ไม่ได้ทำ ไม่เคยจับเลย แค่เห็นหนังสือนี้ก็ไม่เอาเลยเห็นคณิตศาสตร์เป็นตัวน่ารังเกียจคะ ไม่ชอบ

กัน : พอเห็นคณิตศาสตร์ เรายากหาพาราเลย

นนท์ : ของเราไม่เป็นไรนะ พอรู้เรื่องบ้าง

ผู้นำกลุ่ม : นนท์ทำอย่างไรบ้างคะ

นนท์ : ก็ลอกตามอาจารย์ แล้วก็ไปดูที่บ้าน ดูวิธีที่เขาทำให้ดู จะทำให้เข้าใจมากขึ้น อันไหนไม่เข้าใจค่อยถามคนอื่น

อ้อย : เราไม่เคยถามใครเลย ไม่คิดแม้แต่จะอ่านวิชานี้เพราะไม่รู้จะดูอะไร

จากนั้นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่การประเมินพฤติกรรมของตนเอง (E=Evaluation) เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาคุณค่าของแต่ละพฤติกรรมว่ามันมีพฤติกรรมใดบ้างที่เป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลวในการตอบสนองความต้องการของตนเอง อันจะนำไปสู่การตัดสินใจในการเลือกเปลี่ยนแปลงการกระทำที่จะสามารถตอบสนองความต้องการได้สำเร็จดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นวิธีของอานนทนะคะ ทีนี้ของอ้อยละคะ ตอนนี้อยู่จะมองเห็นผลที่ตามมาไหมคะ จากวิธีการเรียนคณิตกับภาษาอังกฤษของอ้อย

อ้อย : ก็ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เวลาสอบก็ทำไม่ได้ เป็นปัญหาที่หนักใจ เครียดมากคะ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วคิดว่าจะทำอย่างไรดีเพื่อแก้ไขปัญหานี้คะ

อ้อย : ก็อยากให้อาจารย์สอนเราแบบว่าสอนไปเรื่อยๆ ไม่ใช่สอนไปเพื่อให้ผ่านบทนี้คือให้เขาสนใจคนทั้งห้อง ไม่ใช่สนใจคนที่เขาดังใจเรียนอย่างเดียว อาจารย์เขามองว่าคนที่นั่งหน้าคือคนที่ตั้งใจเรียน คนที่นั่งหลังคือคนที่ไม่สนใจเรียน ก็ในเมื่อข้างหน้านั้นเต็มก็ต้องไปนั่งข้างหลัง แล้วเขาก็จะพูดเสียงค่อย คนที่นั่งฟังอยู่ด้านหลังก็ไม่ได้ยิน

ผู้นำกลุ่ม : แล้วที่ผ่านมามีอ้อยทำอย่างไรบ้างคะ ตอนเรียนคณิตศาสตร์

อ้อย : จดเสร็จแล้วก็เก็บไปเรื่อยๆ อย่างนี้ไม่เคยสนใจ ไม่ทำอะไรเลย

ผู้นำกลุ่ม : แล้วคิดว่าอยากจะทำอะไรบ้างไหมคะ

อ้อย : ถ้าถามว่าอยากทำอะไร ก็อยากจะมีเพื่อนสอนให้

กัน : นี่ไง จิระเก่ง

สมาชิกได้ประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนเองว่า เขาหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ยอมรับผิดชอบต่อปัญหาของตนตามความเป็นจริงนั้น ทำให้ไม่สามารถลดความเครียด และจัดการกับปัญหาได้ การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองโดยมุ่งลงมือจัดการกับปัญหาด้วยตัวเองโดยการ ค้นหาแหล่งช่วยเหลือที่อยู่ใกล้ตัว ผู้นำกลุ่มจึงช่วยให้สมาชิกได้วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(P = Planning) รวมทั้งพิจารณาหาวิธีการลดความเครียดของตนเองลงไป โดยระบุพฤติกรรมที่จะกระทำให้ชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริง และมีโอกาสตอบสนองความต้องการได้สำเร็จ ดังเช่น

ผู้นำกลุ่ม : วิธีการที่จะช่วยให้ฮ้อยได้เข้าใจมากขึ้น มีอะไรบ้างคะ

ฮ้อย : ไม่รู้ นึกไม่ออก สำหรับอาจารย์คนนี้ เองง่ายที่สุดตอนนี้คือจะจดให้ทันแล้วฮ้อยจะให้เพื่อนที่เข้าใจช่วย ให้อ่านเขาให้ช่วยสอน ถ้าจะกลับไปดูเองนี่คงต้องเป็นวันที่แบบว่าต้องตั้งใจจริงๆ วันนั้นต้องมีสมาธิและทำไปเรื่อยๆ คือใจเย็นๆ ถ้า คิดแล้วไม่ลงล็อกที่ต้องการจะทำให้เบื่อก็คือปิดหนังสือไป ลอกเพื่อนก็ได้อะใช้อย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วฮ้อยอยากเลือกวันไหนดีคะที่จะให้เวลากับวิชาคณิตศาสตร์

ฮ้อย : บางทีก็อยากเลือกเสาร์-อาทิตย์ก็ไม่มีเวลาพักเลย ก็คงจะเป็นหลังเลิกเรียน แต่หลังเลิกเรียนบางทีการบ้านมันก็เยอะ จะให้มาทบทวนวิชานี้โดยตรงก็คงไม่มีเวลา คิดว่าอยู่ที่ตัวเองแล้วละ ว่าวันนี้ก็อยากจะอ่าน ถ้าการบ้านไม่ค่อยเยอะ ก็อาจจะอ่าน

ผู้นำกลุ่ม : กำหนดให้ชัดเจนไปเลยจะดีกว่าไหมคะ ถ้าเกิดการบ้านเยอะทุกวัน หรือมีอะไรยุ่งๆ เข้ามาเบียดวิชาคณิตศาสตร์ออกไปหมดจะทำยังไง กำหนดไว้ก่อนดีไหม ตั้งใจไปเลยนะคะ

ฮ้อย : ค่ะ ก็คิดไว้อย่างนี้ แต่จะทำได้ดีแค่ไหน สำเร็จไหม ยังไม่แน่ใจค่ะ คงต้องทำดูก่อน ถ้าพอจะได้ก็คงเป็นวันศุกร์เย็นช่วง 6 โมง-ทุ่มค่ะ แล้วก็ส่งการบ้านทุกครั้ง ตอนเช้าๆ ตรงไหนไม่เข้าใจจะถามอาจารย์ให้เขาช่วยอธิบาย

เมื่อสมาชิกได้วางแผนการเปลี่ยนแปลง และกำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้บอกเล่าความมุ่งมั่นที่จะกระทำ ในสิ่งที่ตั้งใจให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจ และเป็นการย้ำถึงความรับผิดชอบต่อตนเองในการปฏิบัติตามแผนการดังเช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ตั้งใจแล้วนะคะ เพื่อนๆก็รับรู้ว่าย่อยจะทำสามอย่างนี้คือ 1.ตั้งใจเรียนในห้องเรียน จดให้ทัน 2.ทำการบ้านส่ง ตามเพื่อนในข้อที่ไม่เข้าใจ 3. ทบทวนทุกเย็นวันศุกร์ เป็นความตั้งใจที่น่ายินดีนะคะ ที่เป็นกำลังใจให้อ่อยทำให้ได้
- อ้อย : หนูตั้งใจว่าจะทำให้ได้ เพราะเมื่อมานานแล้ว คราวนี้จะเอาจริงค่ะ
- เอ : อ้อยทำได้ เชื่อเราสิ บอกเราด้วยนะ ถ้าเราช่วยได้ มีอะไรก็
- จอย : ใช่ อ้อยลองทำเลย แล้วจะเห็นผลตัวเอง
- นนท์ : ใช่แล้ว กลับไปดูที่บ้านอาจจะเข้าใจกว่าในห้องเรียนก็ได้
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนๆก็ให้กำลังใจและเอาใจช่วย ตอนนี้อยู่ที่ตัวอ้อยแล้วค่ะ ว่าจะเป็นอย่างไง พี่ก็เชื่อมั่นว่าย่อยจะทำได้อย่างที่ตั้งใจนะคะ

หลังจากที่สมาชิกได้ลองนำไปปฏิบัติแล้ว ได้นำกลับมาบอกเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง ผู้นำกลุ่มจะไม่สนใจรับฟังข้อแก้ตัวใดๆจากสมาชิก ไม่ใช้การลงโทษและไม่ยอมลืมนึกความตั้งใจ แต่จะช่วยให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนแผนการเพื่อตอบสนองความต้องการได้สำเร็จ

- อ้อย : พี่พัก หนูไปทำแล้วนะคะ แต่ว่าไม่ค่อยได้ทบทวนที่บ้านนัก ส่วนมากจะมาถามเพื่อนมากกว่า หนูยังทำได้ไม่ครบเลย เพราะทบทวนด้วยตัวเองไม่ค่อยเข้าใจก็เลยจะมาถามเพื่อนตอนมาโรงเรียนตอนเช้ามากกว่า

ผู้นำกลุ่ม : แล้วผลเป็นยังไงบ้างคะ

- อ้อย : ก็พอจะรู้เรื่องมากขึ้นคะ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วที่กลับไปทบทวนที่บ้านยังไม่ได้นี่คิดตรงไหนคะ

- อ้อย : งานเยอะคะไม่ค่อยมีเวลา ต้องเคลียร์งานก่อนถึงจะมีสิทธิมานั่งทบทวน แต่บางทีจะทบทวน เสาร์-อาทิตย์ คือวันศุกร์ไม่ได้ทำก็อ่านเสาร์-อาทิตย์ สัก 20-30 นาที แต่วันศุกร์ทำไม่ค่อยได้ ส่วนมากจะเพื่อยหลับ

ผู้นำกลุ่ม : แสดงว่าวันเสาร์-อาทิตย์พอจะมีเวลาทบทวนได้

- อ้อย : ค่ะ ช่วงบ่าย 2-3 โมงนี่ทำได้

ผู้นำกลุ่ม : จะลองเปลี่ยนวันดูไหมคะ จากวันศุกร์เป็นวันเสาร์-อาทิตย์ช่วงบ่าย 2-3 โมง

- อ้อย : ก็คิดอย่างนั้นคะ วันศุกร์จะได้นอนอย่างสบายใจ

สมาชิกได้พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยมุ่งจัดการกับปัญหาและใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยให้เพื่อนช่วยสอนในส่วนที่ไม่เข้าใจ ทำให้มีกำลังใจและมั่นใจในตนเอง เกิดมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง ให้สามารถจัดการปัญหาต่างได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ดังเช่น

อ้อย : รู้สึกดีขึ้นนะคะ แต่ยังไม่พอใจนัก อยากจะเข้าใจให้มากกว่านี้อีกคะ ตอนนีู้สึกว่ามันยากอยู่ อยากเข้าใจทั้งหมดไม่ต้องถามเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : อยากทำได้ด้วยตนเอง แล้วอ้อยคิดว่าจะทำอย่างไรคะถ้าไม่ถามเพื่อน

อ้อย : หนูจะอ่านชีทสรุปหรือคีย์พวกนี้คะ แต่บางข้อก็ไม่เข้าใจต้องถามเพื่อนอยู่ดี

ผู้นำกลุ่ม : อยากเรียนรู้ด้วยตัวเองก่อน

อ้อย : ใช่คะ อยากทำได้ด้วยตัวเอง

จะเห็นว่าสมาชิกมีความมั่นใจในการเผชิญปัญหากับความเครียด เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ยอมรับปัญหาได้ตามสภาพที่เป็นจริง ตระหนักในความสามารถของตน มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้

หลังจากผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้พิจารณาสำรวจประเมินตนเอง ตามกระบวนการของความเครียดของลาซารัส(Lazarus) ร่วมกับกระบวนการ 8 ประการของกลาสเซอร์(Glasser) และระบบ”WDEP”ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทำให้บุคคลได้ประเมินเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาใหม่ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาสูงขึ้น และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงลดลง

จึงกล่าวได้ว่ากระบวนการทั้ง 2 อย่างนี้ได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ในปัญหาของตน เข้าใจที่มาของปัญหาและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา มีการประเมินพฤติกรรมและตัดสินใจเลือกแนวทางที่จะควบคุมตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ตนต้องการ มีความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางแก้ไขปัญหา และมีความพยายามที่จะยื่นหยัดต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต เรียนรู้การวางแผนการกระทำและกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นบุคคลที่พัฒนาไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพในเด็กวัยรุ่นตอนต้น

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้นที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหา

การวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

2. สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนน ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำว่าก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

3. กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยส่วนที่ 1

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักเรียนชายและหญิง อายุระหว่าง 12-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในปีการศึกษา 2545 โรงเรียนบางกะปิ และโรงเรียนศรีวิกรม์ จำนวน 600 คน

การวิจัยส่วนที่ 2

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ 1 ที่กำลังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกะปิ มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าคะแนนมาตรฐานที่ระดับ 50 (ตั้งแต่ 145 คะแนนลงไป) และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้สูงกว่าคะแนนมาตรฐานที่ระดับ 50 (ตั้งแต่ 63 คะแนนลงไป) จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน ที่ตอบสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลุ่มควบคุม 18 คน ที่ตอบไม่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ยินดีให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในระยะหลังการทดลองอีกครั้งหนึ่ง

4. การออกแบบการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

การวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) เพื่อศึกษาลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น เพศชายและหญิงที่กำลังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 –3 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนบางกะปิ และโรงเรียนศรีวิกรม์ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน

การวิจัยส่วนที่ 2

การวิจัยเชิงทดลอง(Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ ที่มีกลุ่มควบคุม(Prestest – Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีแบบสอบถาม 3 ชุด คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แบบวัดของบิสโค และแฮร์ริส (Biscoe and Harris, 1994) เป็นพื้นฐาน
3. แบบสำรวจตนเอง ของสุภาพรณ โคตรจรัส (2543) โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุง เพื่อนำมาใช้ในการประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

6. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยติดต่อขอหนังสือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิและโรงเรียนศรีวิกรม์ เพื่อมีหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล จากนั้นติดต่ออาจารย์แนะแนวที่รับผิดชอบดูแลในการเก็บข้อมูล เพื่อนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นและแบบสำรวจตนเอง ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ที่สุ่มมาได้ โรงเรียนละ ประมาณ 350 คน รวมเป็นจำนวน 668 คน ตอบแบบสอบถามและแบบวัดดังกล่าว โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทั้งอาจารย์ที่ดูแลช่วยเก็บข้อมูลด้วย เมื่อนักเรียนตอบแบบสอบถามและแบบวัดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามและแบบวัด แล้วคัดแยกชุดที่สมบูรณ์ได้ทั้งหมด 634 ชุด จากนั้นจึงตรวจให้คะแนนและนำข้อมูลที่ได้ออกมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคำนวณหาค่าคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized – T – Score) และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Point) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรในแต่ละด้าน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

การวิจัยส่วนที่ 2

1. ระยะก่อนทดลอง

1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยส่วนที่ 1 ที่กำลังเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกะปิ มีคะแนนความสามารถในการฟังพลังจิตอยู่ในระดับต่ำ และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีจัดอยู่ในระดับสูง ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มควบคุม 18 คน ที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ยินดีตอบแบบสอบถามอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.2 ผู้วิจัยสนทนาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อสัมภาษณ์และทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม การดำเนินงาน ระยะเวลาของการเข้าประชุมกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับจากกลุ่ม รวมทั้งประเมินความต้องการและเป้าหมายของการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่าง เลือกวันเวลาเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามความสะดวกและสมัครใจ โดยกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ดำเนินกลุ่มทุกวันจันทร์ เวลา 14.40 - 16.40 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 15.30- 17.30 น. มีผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 10 คน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ดำเนินกลุ่มทุกวันพุธ เวลา 14 .40 – 16.40 น. และ วันศุกร์ เวลา 15.30 – 17. 30 น. มีผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 8 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองทั้ง 18 คน เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ระหว่างวันที่ 1 ก.ค. – 27 ส.ค. 2545 จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1.30 – 2.00 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ รวมเวลาดูแลประมาณ 15-20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีการบันทึกเสียงตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม

2.2 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้ เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ดำเนินชีวิตตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟังพลังของวัยรุ่น และแบบสำรวจตนเอง จากนั้นจึงนำแบบวัดทั้งสองมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทั้ง 2 มาวิเคราะห์ทางสถิติ และนำข้อมูลจากแบบบันทึกเสียงมาวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS จำนวน และวิเคราะห์ค่าสถิติดังนี้

การวิจัยส่วนที่ 1

1. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหา
2. วิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง(Two - way ANOVA) โดยใช้ตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรอิสระ วิเคราะห์ตัวแปรตามแต่ละตัว คือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา
3. ในกรณีที่ผลการวิเคราะห์ ความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการของตุกี(Tukey method)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยการใช้เทคนิคหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

การวิจัยส่วนที่ 2

1. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของคะแนนแบบวัดเจตคติของความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น และแบบสำรวจตนเอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่วัดก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที(t- independent test)
3. ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที(t – dependent test)

8. สรุปผลการทดลอง

การวิจัยส่วนที่ 1

1. ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

1.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบต่างๆของความสามารถในการฟื้นฟูพลังพบว่า ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพอยู่ในระดับสูง ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และการมีศีลธรรมจริยธรรม อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ด้านการหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ และความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 กลวิธีการเผชิญปัญหา

กลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลางค่อนข้างสูง และแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

2.1 ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1.1 นักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมสูงกว่านักเรียนชาย

2.1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกัน

2.1.3 ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและระดับกลาง สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลาง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่แตกต่างกัน

2.2 กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้น

2.2.1 วัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่าเพศชาย ในขณะที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงไม่แตกต่างกัน

2.2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ไม่แตกต่างกันทั้ง 3 ระดับชั้นเรียน

2.2.3 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและต่ำ ตามลำดับ และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลาง ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 3 ระดับ ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงไม่แตกต่างกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น

3.1 ความสามารถในการฟื้นพลัง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

3.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ในขณะที่กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

การวิจัยส่วนที่ 2

1. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในขณะที่การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่พบความแตกต่าง

2. หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าควบคุม และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

จากผลสรุปและข้อสังเกตในการครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการศึกษาดังนี้ คือ

1. การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาในกลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาปีที่1-3 ในเขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น ไม่ได้เน้นในกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือเติบโตขึ้นมาท่ามกลางความทุกข์ยากต้องการศึกษาที่ผ่านมา จึงพบว่าความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน และเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้อย่างปกติสุข ดังนั้นเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในลักษณะของ ความสามารถในการฟื้นพลังให้กว้างขวางยิ่งขึ้น การศึกษาความสามารถในการฟื้นพลัง จึงควรมีการศึกษาในบุคคลกลุ่มต่างๆให้หลากหลายมากขึ้น เช่นในกลุ่มบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต กลุ่มที่เติบโตอยู่ในสภาพแวดล้อมแตกต่างกันเช่น ในสังคมชนบท ในเมือง ในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น เพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการฟื้นพลัง อันเป็นประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลต่อไป

2. จากการศึกษาพบว่าความสามารถในการฟื้นพลังของวัยรุ่นตอนต้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ที่จะช่วยสามารถเผชิญกับปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆได้ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและสนับสนุนความสามารถดังกล่าวหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งในส่วนที่เป็นปัจจัยภายในเช่น ความเชื่อในอำนาจแห่งตน ความสามารถและทักษะในการเผชิญปัญหา บุคลิกภาพ เป็นต้น และปัจจัยภายนอกเช่น การมีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือต่าง ๆทางสังคม ดังนั้นในการศึกษาวิจัยควรมีการศึกษาปัจจัยทั้งสองด้านไปด้วยกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากที่สุด อันจะเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือและสร้างเสริมความสามารถในการฟื้นพลัง ให้พัฒนาทั้งสองด้านไปพร้อมๆกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

3. ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการฟื้นพลังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ดังนั้นการส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังอีกด้วย จึงควรมีการจัดโปรแกรมพัฒนาทักษะดังกล่าวกับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อันเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องอาศัยความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ประสิทธิภาพในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต

4. ผลจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ประสิทธิภาพให้กับวัยรุ่นตอนต้นได้ ดังนั้นจึงควรมีการนำกระบวนการดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มวัยรุ่นทั้งที่อยู่ในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา

5. จากข้อสังเกตในการศึกษา ผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นตอนต้นมีลักษณะการเป็นอิสระ และการหยิ่งรู้ในตนเองในระดับปานกลาง ลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจที่มาของปัญหา เข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้าง สามารถแยกแยะปัญหาและรู้ว่าจะดำรงตนอย่างไรในท่ามกลางปัญหา ดังนั้นบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแล และช่วยเหลือกลุ่มวัยรุ่นดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นมีคุณลักษณะดังกล่าวมากขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิ๋ว เขาว์ถาวร. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ตามแนวโรเจอร์ส ต่อวิธีการเผชิญความเครียดของมารดาที่มีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมีย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จีน แบร์. (2535). “คาร์ล อาร์ โรเจอร์” เอกสารประกอบการเรียนวิชาทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน การรับรู้ความสุขชีวิต ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสแลมที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรธิดา ศรีสะอาด. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พานี ขอสุข. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 7 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรสุดา ฮามคำไพ. (2538). ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หลุย จำปาเทศ. (2534). ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สาโรช คำรัตน์, วัชรภรณ์ ลือไชสงค์ และ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2544). การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี. รายงานวิจัย. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- สุจิตรา สมชิต. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนิพัช เปรมอมรกิจ (2542). องค์ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้” : การศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนทรี เวปุลละ. (2539). การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2530). แนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัครสำเนา)
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). “ความเครียดและการบริหารความเครียด” เอกสารการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย เรื่องเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน 6 – 7 กรกฎาคม 2539.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2543). แบบสำรวจตนเอง. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ขงกิตติกุล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย. รายงานวิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและความทนทานการรับรู้มรสุมแห่งชีวิตและพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัญชลี สีลาเกษ. (2539). ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในเขตเมืองอุบลราชธานี. รายงานการวิจัย โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ภาษาอังกฤษ

- Antony, E.J. and Cohler, B. (1987). *The invulnerable child*. New York: Guilford Press.
- Beardslee, W.R. and Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationship. *American Journal of Psychiatry*, Vol.145, pp.63.
- Benard , B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership*, Vol.59, pp. 44–48
- Benard, B. (1996). Resilience in action: Bouncing back form risk and adversity: Ideas for youth family and Communities. *Retrived from: World Wide Web: [http://www. resilience in action.inc](http://www.resilience in action.inc)*.
- Bird, G.W. and Harris, R.L. (1990). A comparison of role strain and coping strategies by gender and family structure among early adolescents. *Journal of Early Adolescent*, Vol 10.
- Biscoe, B. Harris, B. (1994). *Adolescent resiliency attitude scale*. Eagle ridge Institute, Inc., New Destiny Oklahoma city, Oklahoma.
- Biscoe, B. (1999). A Closer Look at Resilience: Rebounding from the pain of the Past. *Retrived from: World Wide Web: [http://www. region 7 .ou.edu/papers/resiliency.html](http://www.region7.ou.edu/papers/resiliency.html)*.
- Blocker,L.S. & Copeland,E.P. (1994).Determinants of resilience in high-stressed youth. *High school Journal*, Vol.77(4), pp.286-293.
- Bolognini,M., Plancherel, B., Halfon, O.& Dumont, M. (1997). Coping Strategies : A Comparative study of Clinical group and a community sample. *Medicine, Mind and Adolescence*, Vol.XII(1-2).
- Bruk ,R.J. & Weir, T. (1978). Sex difference in adolescent Life stress, social support and well-being. *Journal of Psychology*, Vol. 98.
- Bucky, M. R., Thorngern, J. M. and Kleist, D. M. (1997). Family resilience: A neglected family construct. *Family Journal*, Vol.5, pp.241-246.
- Cafasso,L.L. (1998). Subjective Well-Being of inner-city Rescident and non Resident Young adolescents. *Dissertation Abstracts International*. Vol : 58-12.Section B.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, I.K. (1989). Asserting coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, pp. 267-283.

- Cook, S.W. & Heppner, P.P. (1997). A psychometric study of three coping Measure. *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 57(67), pp. 906-923
- Corey, G. (1982). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey,CA : Brooks/Cole.
- Corey, G. (1985). *Theory and Practice of Group Counseling*. 2 nd ed. USA: Brook / Cole.
- Corey, G. (1986). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 3 rd ed. California: Brook / Cole .
- Corey, G. (1991). *Case Approach to Counseling and Psychotherapy*. (3rd,ed). Pacific Grove, CA : Brooks/Cole .
- Corey, G. (1995). *Theory and Practice of Group Counseling*.(4th,ed). Pacific Grove, CA : Brook/Cole.
- Cosini, R.J. (1994) *Encyclopedia of Psychology*. (2nd,ed). New York; John Willey & Sons.
- Christiansen, J. and Christiansen, J.L. (1997) Using protecting factors to enhance resilience and school success for at-risk student resilience. *Professional School Counseling*. Vol. 1, pp. 26 – 31.
- Dugan, T., and Coles, R. (Eds). (1989). *The child in our time: Studies in the development of resiliency*. New York: Bruner / Mazel.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgett and Target, M. (1994). The emanuel miller memorial lecture 1992 theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol.35, pp. 232.
- Garmezy, N. (1993). *Stressors of childhood*. In M. Rutter & N. Garmezy (Eds.), *Stress Coping and Development in children*. New York : McGraw-Hill.
- Garmezy, N. (1993). Child in poverty: Resilience despite the risk. *Psychiatry*, Vol. 56, pp.127-136.
- Gazda, G.M. (1984). *Group Counseling: A Developmental Approach*. 4 th ed. Boston: Allyn and Bacon .
- Gilliland, B.E., James, R.K. & Bowman, J.T. (1994). *Theories and strategies in Counseling and Psychotherapy*.(3rd.ed). Allyn and Bacon.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy : A new approach to psychiatry*. New York : Harper & Row.
- Glasser, W. (1969). *School without failure*. New York : Harper & Row.

- Glasser, W. & Zunin, L.M. (1979). *Reality Therapy*. In R. Corsini(Fd) *Current Psychotherapies*. (2nd Ed). Itasea, III : Peacock.
- Glasser, W. (1981). *Station of mind*. New York : Harper & Row.
- Glasser, W. (1984). *Take effective control of your life*. New York : Harper & Row.
- Glasser, W. (1985). *Control theory : A new explanation of how we control our lives*. New York : Harper & Row.
- Glasser, W. (1989). *Control theory in the practice of reality therapy : Case studies*. New York : Harper & Row.
- Glasser, W. (1992). Reality therapy. *New York State Journal for Counseling and Development*, Vol7(1), pp. 3-13.
- Goldstien. L.S. (1999). *Psychological Resilience in Thai Adolescents*. The Degree of Bachelor of Arts with Honors in the Subject of Psychology, Harrvard-Radcliffe College.
- Gomaz, C. (1993). The relationship between academic achievement and coping with stress among public junior high school adolescent. *Dissertation Abstracts International*. Vol53 : 11A.
- Gribble, P.A., Cowen, E.L., Wyman, P.A. Work, W.C., Wannon, M. and Raoof, A. (1993). Parent and child views of parent-child relationship qualities and resilient outcome among urban children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol.34 (4), pp. 507.
- Grotberg, E.H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8) The Hgne, The Netherlands, the Bernard van leer Foundation.
- Grotberg, E.H. (1999). *Tapping your inner strength : How to find the Resilience to deal with anything*. Oakland :New Henderson.
- Halstead, M., Johnson, S.B. & Cumingham, W. (1993). Measuring coping in adolescent : An application of the Way of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol22.
- Heinzer, M. (1995). Loss of a parent in childhood: Attachment and coping in amodel of adolescent resilience. *Holistic Nursing Practice*, Vol.9 (3).
- Holaday, M. and McPhearson, R.W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, VoL. 75, pp. 348.

- Hollin, C.R., (1990). *Cognitive Behavioral Interventions With Young Offenders*. New York: Pergamon.
- Howard, S. and Dryden, J. (1999). Childhood resilience : Review and critique of literature. *Oxford Review of Education* Vol.25
- Irwin, H.J. (1996). Traumatic childhood events. Perceived availability of emotional support ; and the development of dissociative tendencies. *Child Abuse Neglect*. Vol.20
- Johnson, A.C. (1995). Resilience mechanisms in culturally diverse families. *Family Journal*, Vol.3, pp. 316-324
- Joseph, J.M. (1994). Resilience. *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*. New York: Plenum Press. pp. 25 – 33.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G.S. Sander & J. Sule (Eds.) *Social psychology of health and illness*. pp. 3-28. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Krovetz, M.L. (1999). Fostering resilience : All student can overcome adversity if important protective factors are present in their lives. *Education Leadership*. Vol, 28(5).
- Lazarus, R.S. & Folkman, S., (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lewis, J.M., and Looney, J. G. (1983). The long struggle: Well functioning working class black families. New York: Bruner/ Mazel.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, Vol. 62(3), pp.600-616.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, Vol. 71, pp.543.
- Major, B., Richard, C. Cooper, M.L., Cozzarelli, C., and Zubek, J. (1998). Personal resilience, Cognitive appraisals, and Coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.74(3), pp. 735.
- Mandleco, B.L.H. (1991). The relationship between resilience, social competence, coping ability and gender. *Dissertation Abstracts International*. Vol. 48-40B.
- Mary, S. (1997). Strengthening rural youth resilience through the church. *Journal of health education*. Vol.28(4).

- Masten, A.S., Bert, K.M.& Garnezy, N. (1990). Resilience and development :Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. Vol. 2,Abstract from : PsycLIT AN1991-27558-001.
- Masten, A.S. and Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environment : Lessons from research on successful children. *American Psychologist*. Vol. 53,
- Mothner,H.D. (1995). A personal assessment for understanding student resiliency. *Education*, Vol.116.
- Nale, M.K.(1994). And exploration of the development of a resilience characteristics profile Based Upon social skills, problem behaviors, Academic Competence and perceived locus of control of at risk students. *Dissertation Abstracts International*. Vol. 54-07A.
- Ohlsen, M.M. (1988). *Group Counseling*. 3 rd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc.
- Osborn, A. E. (1990). Resilient children: A longitudinal study of high achieving socially disadvantaged children. *Early Child Development and Care*, Vol.62, 23-47.
- Patterson, C.H. (1966). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New York: Harper and Row Publishing.
- Parker, G.R., Cowen, E.L., Work, W.C.and Wyman, P.A. (1990). Test correlates of stress resilience among urban school children. *Journal of Primary Prevention*, Vol.11,
- Parr, G.D. and Montgomery, M. et.al. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling* , Vol.1,
- Parson, A.,Frydenberg, E.,& Poole, C.(1996). Overachievement and coping strategies in Adolescentmales. *Journal of Educational Psychology*. Vol66:109-114.
- Plancherel, B. & Bolognini, M. (1995). Coping and Mental health in early adolescence. *Journal of Adolesence*. Vol:18(4).
- Plunkett, S.W., Radmacher, K.A. & Moll-Phanara, D. (2000). Adolescent Life Events Stress and Coping : A Comparison of Communities and Genders. *Professional School Counseling*.Vol3(5)
- Rank, C.F.and Patterson, L.E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development*, Vol.74, pp. 368-373.
- Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton. Mifflin Inc.Educational Division Meredith Corporation, 1962.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity : Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal Psychiatry*, 147.
- Sagor, R. (1996). Building resiliency in students. *Educational Leadership*. September, pp. 38-43
- Samany, S.I. (1994). Load and stress in school: Their sources and possibility of coping with them. *Studia Psychological*. Vol.36.
- Samuel, T. & Gladding. (1992). *Counseling a Comprehensive Profession*(3rd,ed) New York: Macmilon.
- Schultz, D.P. (1977). *Growth Psychology: Model of the Healthy Personality*. New York: Litton Education Publishing.
- Seiffge-Krenke, I. (2002) Causal Links between stressful events Coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence*. Vol23.
- Sherman, K. C. (2000) CT/RT in Chronic Pain Management: Using Choice Theory /Reality Therapy as a Cognitive Behavioral Intervention for Chronic Pain Management : A Pilot study International. *Journal of Reality Therapy*. Vol XIX(2).
- Shertzer, B. and Stone, S.C. (1968). *Fundamental of Counseling*. New York: Houghton. Mifflin Inc.
- Smith, J. & Prior, M (1995) Temperament and Stress resilience in school-age Children: a within-families study. *Journal of American Academic Child and Adolescent Psychiatry*, 34 (2)
- Stewart, M., Reid, G., and Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, Vol.12 (1)
- Weinreb, M.L. (1997). Be resiliency mentor: you may be a life save for a high-risk child. *Young children* .January,
- Werner, E.E. & Smith, R. (1982). *Vulnerable at Invincible. A Longitudinal study of resilient children and youth*. New York : McGraw-Hill .
- Werner, E.E. & Smith, R. (1982). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Inthaca, New York : Cornell University .
- Wesner, E.E. (1995). Resilience in development. *American Psychological Society*, Vol.4, pp.81-85.
- Whaley, L. F. & Wong, D.L. (1987). *Nursing care of infants of infants and children*. (3rded) . St. Louis: The C.V. Mosby.

Winfield, L.F. (1999). Developing Resilience in Urban Youth. Retrieved from World Wide Web:<http://www.nerel.org/sdrs/areas/issues/educatrs/leadership/Leowin.html>

Wolin, S.J. and Wolin S. (1993). The challenge of the troubled family. In *the resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity* (pp.5). New York: Villard Books. pp. 5.

Wobbolding, R.E. (1991). *Understanding reality therapy*. New York : Harper & Row.

Young- Eiesendrath, P. (1996). Some advantages of a difficult childhood. *The gifts of suffering: finding insight, and renewal*. Massachusetts Addison - wesley Publishing Company. Inc,



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

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

เมื่อ	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของค่าคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

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

เมื่อ	SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนน
	$\sum (x - \bar{x})^2$	แทน	ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่าง คะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
	N	แทน	จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบวันเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และแบบวัดการเผชิญปัญหา สถิติที่ใช้ทดสอบคือ ค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t-independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

เมื่อ	df	=	$n_1 + n_2 - 2$
	\bar{x}_1	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	\bar{x}_2	=	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	n_1	=	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	n_2	=	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	S_1^2	=	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2^2	=	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

2.2 สถิติทดสอบค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) จากสูตร

$$r = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ	r	แทน	ค่าสหสัมพันธ์
	x	แทน	คะแนนเป็นรายชื่อของแต่ละคน
	y	แทน	คะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน
	N	แทน	จำนวนคน

ที่มา : ประคอง กรรณสูตร (2538 : 37)

2.3 วัดค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ α (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[\frac{1 - \sum s_i^2}{s^2_x} \right]$$

เมื่อ	n	แทน	จำนวนข้อทดสอบ
	S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_x^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด หรือกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 การทดสอบค่าความแปรปรวนแบบจำแนกสองทาง (Two – way anova with interaction)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
A	SSA	a-1	MSA	MSA/MSE
B	SSB	b-1	MSB	MSB/MSE
AB	SSAB	(a-1)(b-1)	MSAB	MSAB/MSE
Error	SSE	ab(n-1)	MSE	
Total	SST	abn-1		

$$F = \frac{MSA}{MSE}$$

$$F = \frac{MSB}{MSE}$$

$$F = \frac{MSAB}{MSE}$$

$$MSA = \frac{SSA}{b-1}$$

$$MSB = \frac{SSB}{a-1}$$

$$MSAB = \frac{SSAB}{(a-1)(b-1)}$$

$$MSE = \frac{SSE}{ab(n-1)}$$

$$SST = \sum^n \sum^a \sum^b Y^2 - C$$

$$SSA = \frac{\sum^a (\sum^n \sum^b Y)^2}{nb} - C$$

$$SSB = \frac{\sum^b (\sum^n \sum^a Y)^2}{na} - C$$

$$SSAB = \frac{\sum^a \sum^b (\sum^n Y)^2}{na} - C$$

$$SSE = SST - SSA - SSB - SSAB$$

$$C = \frac{(\sum^a \sum^n \sum^b Y)^2}{nab}$$

โดยที่	SST	แทน	ผลบวกของความผันแปรทั้งหมดที่องศาอิสระ $abn - 1$
	SSA	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย A ที่มีองศาอิสระ $a - 1$
	SSB	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากปัจจัย B ที่มีองศาอิสระ $b - 1$
	SSAB	แทน	ผลบวกของความผันแปรที่เกิดจากอิทธิพลร่วมของปัจจัย A และ B ที่มีองศาอิสระ $(a - 1)(b - 1)$
	SSE	แทน	ผลบวกของความคลาดเคลื่อนยกกำลังสองที่มีองศาอิสระ $ab(n-1)$

ที่มา : กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2539)

3.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธีของ Tukey

$$\text{HSD} = Q_{\alpha, k, n-k} * S_x \text{ โดยที่}$$

$$S_x = \sqrt{\frac{MSE}{n}}$$

HSD แทน ค่าสถิติของ Tukey ที่คำนวณสำหรับประชากรที่มี i และ j
 $Q_{\alpha, k, n-k}$ คือ ค่าที่ได้จากตารางมาตรฐานของ Studentized Range
 n คือ จำนวนข้อมูลหรือขนาดของตัวอย่างในแต่ละกลุ่มซึ่งมีจำนวนเท่ากัน

ที่มา : ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2545)

3.3 สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) จากสูตร

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

เมื่อ $df = n - 1$

D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N แทน จำนวนคู่

3.4 สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่ แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t-independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ

\bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

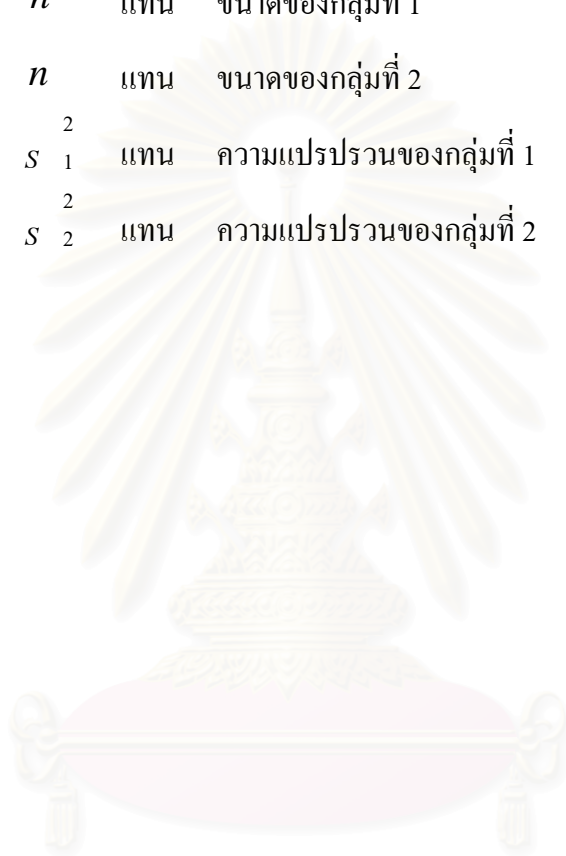
\bar{X}_2 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

n แทน ขนาดของกลุ่มที่ 1

n แทน ขนาดของกลุ่มที่ 2

s_1^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

s_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบวัดที่ใช้ในงานวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสำรวจตนเอง

คำแนะนำในการตอบ

แบบสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจว่านักเรียนมีมุมมองต่อตนเองอย่างไร กรุณาแสดงความคิดเห็นต่อข้อความด้านล่างตามความเป็นจริง ข้อความดังกล่าวไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ผู้วิจัยขอรับรองว่าคำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับและไม่ส่งผลเสียใดๆต่อนักเรียน ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **ถูก 3** ลงตรงช่องแสดงความคิดเห็นด้านขวามือของแต่ละข้อความ ที่อธิบายความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนได้ตรงที่สุด กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อด้วยความระมัดระวัง แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อความตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียนมากน้อยเพียงใด

โปรดตอบทุกข้อ

ตัวอย่างการตอบ

ข้อความ	ตรงที่สุด	ตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ไม่ตรง	ไม่ตรงเลย
1. ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	5 ✓	4	3	2	1

จากตัวอย่างข้างบนแสดงว่าข้อความดังกล่าวตรงกับกรกระทำของนักเรียนที่สุด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อความ	ตรง ที่สุด	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ไม่ ตรง	ไม่ ตรง เลย
1. ส่วนมากแล้วฉันไม่เข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้ใหญ่ ที่ใกล้ชิด	5	4	3	2	1
2. ฉันไม่เก็บปัญหาของคนอื่นมากังวล	5	4	3	2	1
3. ฉันพยายามเข้าใจการแสดงออกของคนอื่น	5	4	3	2	1
4. ฉันหันเหไปตามคำนิทนาบว่าร้ายของคนอื่น	5	4	3	2	1
5. เมื่อผู้ใหญ่ทำให้ฉันรู้สึกกลัวฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี	5	4	3	2	1
6. ฉันมักจะวุ่นวายใจไปกับปัญหาของคนอื่น	5	4	3	2	1
7. เมื่อคนในครอบครัวมีปัญหา ฉันจะไม่สนใจเรียน	5	4	3	2	1
8. ฉันเบื่อคร่ำครวญเมื่อคนที่ฉันรักทำตัวไม่สมเหตุผล	5	4	3	2	1
9. เมื่อคนในครอบครัวทะเลาะหรือทำร้ายกันฉันจะเลี้ยวไปที่อื่น	5	4	3	2	1
10. เมื่ออยู่กับพ่อแม่ฉันมักทำตัวเป็นเด็กไม่รู้จักโต	5	4	3	2	1
11. คนเราควรพยายามทำในสิ่งที่คนที่เรารักต้องการ แม้ว่า จะเป็นสิ่งที่มักถูกต้อง	5	4	3	2	1
12. ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาของครอบครัว และสามารถดำเนินชีวิต ต่อไปได้โดยไม่มีปัญหา	5	4	3	2	1
13. ฉันมีความสามารถในการผูกมิตรกับเพื่อนใหม่	5	4	3	2	1
14. ฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะสามารถหาเพื่อนที่ดีได้	5	4	3	2	1
15. ฉันไม่มีความสามารถพอที่จะทำให้ใครชอบหรือไม่ชอบฉัน ได้	5	4	3	2	1
16. ฉันสามารถคบกับคนอื่นได้นาน	5	4	3	2	1
17. ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้	5	4	3	2	1
18. ฉันใช้ความผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนเพื่อทำให้อนาคต ดีขึ้น	5	4	3	2	1
19. ฉันไม่พยายามค้นหาว่าสิ่งต่างๆดำเนินไปอย่างไร	5	4	3	2	1
20. มีเพียงไม่กี่อย่างที่ฉันทำได้ดี	5	4	3	2	1
21. ฉันสามารถดูแลตนเองได้ดีและตอบสนองความต้องการของ ตนเองได้	5	4	3	2	1
22. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลงได้	5	4	3	2	1

ข้อความ	ตรง ที่สุด	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ไม่ ตรง	ไม่ ตรง เลย
23. ฉันจะไม่ทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก	5	4	3	2	1
24. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่มีความคิดแปลกใหม่	5	4	3	2	1
25. เมื่อได้ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือเต้นรำ ทำให้ฉัน ลืมปัญหาต่างๆได้	5	4	3	2	1
26. ฉันใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกดีขึ้น เมื่ออยู่ ในสถานการณ์ที่เลวร้าย	5	4	3	2	1
27. ปัญหาส่วนมากมีทางแก้ไม่มากนัก	5	4	3	2	1
28. ทางหนึ่งที่ฉันแสดงความรู้สึก คือการแสดงออกผ่านทาง การทำงาน ศิลปะ เล่นดนตรี เต้นรำหรือการเขียน	5	4	3	2	1
29. การใช้จินตนาการไม่ช่วยให้ฉันแก้ปัญหาได้	5	4	3	2	1
30. การทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือเต้นรำ ทำให้ฉัน สามารถลืมความเศร้าหรือความโกรธได้	5	4	3	2	1
31. ฉันเคร่งเครียดจริงจังกับชีวิตทุกเรื่อง	5	4	3	2	1
32. เป็นเรื่องง่ายที่จะเลือกระหว่างความถูกต้องกับความผิด	5	4	3	2	1
33. ฉันทำในสิ่งที่ช่วยให้ผู้อื่นดีขึ้น	5	4	3	2	1
34. บางครั้งฉันก็ทำอะไรที่ไม่สมควรจะทำกับเพื่อนๆของฉัน	5	4	3	2	1
35. ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น	5	4	3	2	1
36. ฉันเข้าไปช่วยเพื่อนที่ถูกเพื่อนๆล้อเลียน	5	4	3	2	1
37. ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อนแม้ว่าเราจะไม่ช่วยเหลือตนเอง	5	4	3	2	1
38. ฉันจะยืนหยัดสู้กับคนที่ทำอะไรไม่ซื่อสัตย์หรือร้ายกาจ	5	4	3	2	1
39. ฉันสามารถทำชีวิตของฉันให้ดีขึ้น	5	4	3	2	1
40. เมื่อสอบตกฉันต้องการรู้ว่าฉันทำผิดพลาดตรงไหน	5	4	3	2	1
41. ไม่ว่าฉันจะพยายามสักเพียงใดฉันก็ไม่สามารถทำในสิ่งที่ ถูกต้องได้	5	4	3	2	1
42. ฉันหาทางแก้ไขปัญหาได้ดีทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน	5	4	3	2	1
43. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้	5	4	3	2	1
44. บางครั้งฉันทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก	5	4	3	2	1
45. เมื่อมีปัญหาฉันไม่เข้มแข็งพอที่จะเผชิญปัญหาทุกอย่างได้	5	4	3	2	1

แบบสำรวจตนเอง

สุภาพรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำแนะนำในการตอบ

เมื่อท่านพบกับสภาพการณ์ที่ยุ่งยากและเป็นปัญหาในชีวิต เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ท่านย่อมมีวิธีการมากมายหลายวิธีในการได้ตอบต่อความเครียด ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทำและรู้สึกเมื่อท่านประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบสำรวจทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร ทำเครื่องหมายถูก ✓ ทับตัวเลขที่ตรงกับตัวเลือก ตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด” **โปรดตอบทุกข้อ**

คำตอบให้เลือก ในแต่ละข้อมีตัวเลือกให้เลือก ดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|---|
| 1 = ไม่ทำเลย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย |
| 2 = ไม่ค่อยได้ทำ | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย |
| 3 = ทำและไม่ทำพอกัน | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง |
| 4 = ทำค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก |
| 5 = ทำบ่อยมาก | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ |

ตัวอย่างการตอบ

เมื่อพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยากเป็นปัญหา หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงไร

วิธีการที่ใช้	ทำบ่อยมาก	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำและไม่ทำพอกัน	ไม่ค่อยทำ	ไม่ทำเลย
1. ฉันระบายความรู้สึกออกมา	5	4✓	3	2	1

แสดงว่าเมื่อท่านพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหาในชีวิต หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านมักจะระบายความรู้สึกออกมาเป็นส่วนมาก

เมื่อพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยากเป็นปัญหา หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้ บ่อยเพียงไร

วิธีการที่ใช้	ทำบ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำพอๆกัน	ไม่ค่อย ทำ	ไม่ทำ เลย
1. ฉันลงมือแก้ไขปัญหามจนสุดความสามารถ	5	4	3	2	1
2. ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆในการลงมือแก้ปัญห	5	4	3	2	1
3. ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จอย่างดี	5	4	3	2	1
4. ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
5. ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหานี้ โดยละความสนใจจากสิ่งอื่น ไปบ้าง	5	4	3	2	1
6. ฉันรอเพื่อหาโอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือแก้ปัญห	5	4	3	2	1
7. ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างดีที่สุด	5	4	3	2	1
8. ฉันขยันทำงานมาก	5	4	3	2	1
9. ฉันนำวิธีใหม่ๆมาใช้แก้ปัญห	5	4	3	2	1
10. ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง เพื่อให้แก้ปัญหได้ดีขึ้น	5	4	3	2	1
11. ฉันพยายามทำงานให้เสร็จทันตามกำหนด	5	4	3	2	1
12. ฉันคิดหาทางแก้ปัญหานี้ โดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน	5	4	3	2	1
13. ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายเพราะ การกระทำที่เร็วจนเกินไป	5	4	3	2	1
14. ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่นเพื่อใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่าง เต็มที่	5	4	3	2	1
15. ฉันพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรเร็วเกินไป	5	4	3	2	1
16. ฉันพยายามมองเหตุการณ์ที่ประสบในแง่มุมที่ดี	5	4	3	2	1
17. ฉันคิดถึงคนที่มีปัญหามากกว่าฉัน	5	4	3	2	1
18. ฉันเล่นกีฬา ออกกำลังกายให้หายเครียด	5	4	3	2	1
19. ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	5	4	3	2	1
20. ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันเรียนรู้และรู้สึกว่าคุณดีขึ้น	5	4	3	2	1
21. ฉันทำใจให้เป็นสุขกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1

วิธีการที่ใช้	ทำบ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำพอๆกัน	ไม่ค่อย ทำ	ไม่ทำ เลย
22. ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองโลกให้ สดใสเบิกบาน	5	4	3	2	1
23. ฉันหาเวลาเพื่อทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ฉันชอบ	5	4	3	2	1
24. ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ	5	4	3	2	1
25. ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่าน หนังสือการ์ตูน เล่นเกมส์ เล่นอินเทอร์เน็ต ฯลฯ	5	4	3	2	1
26. ฉันพยายามผูกมิตรกับผู้อื่น	5	4	3	2	1
27. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง นั้นๆ	5	4	3	2	1
28. ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและเห็นอก เห็นใจฉัน	5	4	3	2	1
29. ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน	5	4	3	2	1
30. ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	5	4	3	2	1
31. ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นเพื่อช่วยหาทางแก้ปัญหมาให้ ฉัน	5	4	3	2	1
32. ฉันขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง	5	4	3	2	1
33. ฉันแสวงหากำลังใจจากบุคคลรอบข้าง	5	4	3	2	1
34. ฉันสวดมนต์เพื่อขอให้ทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี	5	4	3	2	1
35. ฉันหันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
36. ฉันรู้สึกไม่สบาย	5	4	3	2	1
37. ฉันบอกตนเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	5	4	3	2	1
38. ฉันตัดปัญหาออกไปจากใจ และไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
39. ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้ายๆกลับกลายเป็นดี	5	4	3	2	1
40. ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	5	4	3	2	1
41. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	5	4	3	2	1
42. ฉันเก็บความรู้สึกต่างๆเอาไว้คนเดียว	5	4	3	2	1

วิธีการที่ใช้	ทำบ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำพอๆกัน	ไม่ค่อย ทำ	ไม่ทำ เลย
43. ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และไม่พยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป	5	4	3	2	1
44. ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้เอง	5	4	3	2	1
45. ฉันไม่ให้ใครรู้ว่าฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	5	4	3	2	1
46. ฉันคิดถึงเรื่องอื่นๆที่จะทำให้จิตใจสบาย แทนที่จะมัวเป็นกังวล	5	4	3	2	1
47. ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
48. ฉันกังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	5	4	3	2	1
49. ฉันบอกกับตนเองว่าเป็นความผิดของฉัน	5	4	3	2	1
50. ฉันตำหนิตนเอง	5	4	3	2	1
51. ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
52. ฉันสบายใจขึ้นเมื่อได้ระบายใส่ใครสักคน	5	4	3	2	1
53. ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้โวยวายหรือนอนหลับ	5	4	3	2	1
54. ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	5	4	3	2	1
55. ฉันระบายความรู้สึกออกมา	5	4	3	2	1

ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 1

สำหรับผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล.....	<input type="checkbox"/> เพศชาย <input type="checkbox"/> เพศหญิง	<input type="checkbox"/>
อายุ <input type="checkbox"/> 12 ปี <input type="checkbox"/> 13 ปี <input type="checkbox"/> 14 ปี <input type="checkbox"/> 15 ปี <input type="checkbox"/> 16 ปี <input type="checkbox"/> อื่นๆ(ระบุ).....		<input type="checkbox"/>
กำลังเรียนชั้น <input type="checkbox"/> ม. 1 <input type="checkbox"/> ม.2 <input type="checkbox"/> ม.3		<input type="checkbox"/>
โรงเรียน.....		<input type="checkbox"/>
คะแนนเฉลี่ยสะสม(หรือเกรดเทอมสุดท้าย).....		<input type="checkbox"/>
สถานภาพสมรสของบิดามารดา <input type="checkbox"/> อยู่ด้วยกัน <input type="checkbox"/> แยกทาง / หย่าร้าง		
<input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....		<input type="checkbox"/>
ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ <input type="checkbox"/> บิดา-มารดา <input type="checkbox"/> บิดา <input type="checkbox"/> มารดา		
<input type="checkbox"/> บิดาและญาติ <input type="checkbox"/> มารดาและญาติ		
<input type="checkbox"/> พี่-น้อง <input type="checkbox"/> ญาติ		
<input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ).....		<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 2

ผู้วิจัยจะจัดโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการฟังและการเผชิญปัญหาขึ้นสำหรับนักเรียนชั้น ม.3 ที่สนใจพัฒนาตนเองในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาต่างๆในชีวิต โดยผู้วิจัยจัดโปรแกรมดังกล่าวขึ้นในช่วงเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม พ.ศ. 2545 หากนักเรียนมีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรดังกล่าว กรุณาทำเครื่องหมายถูก 3ลงในช่อง แสดงความประสงค์ด้านล่าง

ยินดีเข้าร่วมโครงการ

ไม่ยินดีเข้าร่วมโครงการ



ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 42 ค่าความเที่ยงโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

องค์ประกอบ	α (n = 530)
I. การหยั่งรู้ในตนเอง	.38*
1. การรับความรู้สึกรู้สึก	.19
2. การรู้	.20*
II. การเป็นอิสระ	.35*
3. การแยกตัวออกห่าง	.37*
4. ระยะห่าง	-.03
III. สัมพันธภาพ	.49*
5. การสร้างสัมพันธภาพใหม่	.00
6. การติดต่อสัมพันธ์	.33*
IV. การเป็นผู้ริเริ่ม	.47*
7. การแก้ไขปัญหา	.25*
8. การลงมือปฏิบัติ/ การทำให้เกิดโครงสร้างใหม่	.31*
V. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน	.56*
9. การมีความคิดสร้างสรรค์ในการจินตนาการ	.48*
10. การมีความคิดสร้างสรรค์ในการแสดงออก	.70*
11. อารมณ์ขัน	.10
VI. การมีศีลธรรมจริยธรรม	.59*
12. การให้คุณค่า	.39*
13. การช่วยเหลือผู้อื่น	.57*
VII. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยทั่วไป	.51*
14. การยืนหยัด การเชื่อในตนเอง	.22*
15. ความเชื่อในความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ	.28*
รวมทั้งฉบับ	.80*

* P < .05

ตารางที่ 43 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นทั้งหมด(CITC) ของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

ลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	ข้อกระทง	ค่าที (t-test) n = 621	CITC n = 621
I. การหยั่งรู้ในตนเอง			
1. การรับความรู้สึก	1. ส่วนมากแล้วฉันไม่เข้าใจอารมณ์และการแสดงออกของผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด (R) 3. ฉันพยายามเข้าใจการแสดงออกของคนอื่น 5. เมื่อผู้ใหญ่ทำให้ฉันรู้สึกกลัว ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี (R)	5.23** 8.29*** 6.99***	.15 .29* .24*
2. การรู้	2. ฉันไม่เก็บปัญหาของคนอื่นมาทำให้ตัวเองไม่สบายใจ 4. ฉันหันไปหาไปตามคำนิทาว่าร้ายของคนอื่น (R) 6. ฉันมักจะวุ่นวายใจไปกับปัญหาของคนอื่น (R)	4.33*** 6.07*** 7.92***	.15 .20* .31*
II. การเป็นอิสระ			
3. การแยกตัวออกห่าง	7. เมื่อคนในครอบครัวมีปัญหาฉันจะไม่สนใจเรียน (R) 9. เมื่อคนในครอบครัวทะเลาะหรือทำร้ายกันฉันจะเลียงไปที่อื่น 11. คนเราควรพยายามทำในสิ่งที่คนที่เรารักต้องการ แม้ว่าจะเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง (R)	8.77*** 3.21*** 9.56***	.28* .04 .31*
4. ระยะห่าง	8. ฉันเบื่อหรือสนใจเมื่อคนที่ฉันรักทำตัวไม่สมเหตุผล (R) 10. เมื่ออยู่กับพ่อแม่ฉันมักทำตัวเป็นเด็กไม่รู้จักโต (R) 12. ฉันไม่จมอยู่กับปัญหาของครอบครัว และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่มีปัญหา	3.95*** 3.21** 7.05***	.05 .25* .31*
III. สัมพันธภาพ			
5. การสร้างสัมพันธภาพใหม่	13. ฉันมีความสามารถในการผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ 15. ฉันไม่มีความสามารถพอที่จะทำให้คนอื่นชอบหรือไม่ชอบฉันได้ (R)	8.35*** 7.79***	.28* .26*
6. การติดต่อสัมพันธ์	14. ฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะสามารถหาเพื่อนที่ดีได้ (R) 16. ฉันสามารถคบกับคนอื่นได้นาน 17. ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้	7.20*** 7.91*** 7.80***	.28* .24* .32*
IV. การเป็นผู้ริเริ่ม			
7. การแก้ไขปัญหา	18. ฉันใช้ความคิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียน เพื่อทำให้ออนาคตดีขึ้น 19. ฉันไม่พยายามค้นหาว่าสิ่งต่างๆดำเนินไปอย่างไร (R) 23. ฉันจะไม่ทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก	10.24*** 6.84*** 8.07***	.36* .28* .34*
8. การลงมือปฏิบัติ/การทำให้เกิดโครงสร้าง	20. มีเพียงไม่กี่อย่างที่ผมทำได้ดี (R) 21. ฉันสามารถดูแลตนเองได้ดี และตอบสนองความต้องการของตนเองได้ 22. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จลงได้	6.96*** 7.54*** 9.78***	.20* .27* .40*

ลักษณะความสามารถในการ พื้นหลัง	ข้อกระทง	ค่าที (t-test) n = 621	CITC n = 621
V. การมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน			
13. การมีความคิด สร้างสรรค์การ จินตนาการ	24. ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่มีความคิดแปลกใหม่ (R) 27. ปัญหาส่วนมากมีทางแก้ไม่มากนัก (R) 29. การใช้จินตนาการไม่ช่วยให้ฉันแก้ปัญหาได้ (R)	6.11*** 8.53*** 7.83***	.25* .28* .29*
14. การมีความคิด สร้างสรรค์ในการ แสดงออก	25. เมื่อได้ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือเต้นรำ ทำให้ฉันลืมปัญหา ต่างๆได้ 28. ทางหนึ่งที่ฉันแสดงความรู้สึกคือ การแสดงออกผ่านทางการทำงาน ศิลปะ เล่นดนตรี เต้นรำหรือการเขียน	7.42*** 8.44***	.25* .28*
15. อารมณ์ขัน	30. การทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือเต้นรำ ทำให้ฉันลืมความเศร้า หรือความโกรธได้ 26. ฉันใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้ตนเองและผู้รอบรู้รู้สึกดีขึ้น เมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่เลวร้าย 31. ฉันแสร้งเครียดจริงจังกับชีวิตทุกอย่าง (R)	8.62*** 7.71*** 7.50***	.28* .29* .22*
VI. การมีศีลธรรมจริยธรรม	32. เป็นเรื่องง่ายที่จะเลือกระหว่างความถูกต้องกับความผิด 34. บางครั้งฉันก็ทำอะไรที่ไม่สมควรจะทำกับเพื่อนๆของฉัน (R)	6.04*** .73	.22* -.05
16. การให้คุณค่า	36. ฉันเข้าไปช่วยเพื่อนที่ถูกเพื่อนๆล้อ 38. ฉันจะยืนหยัดสู้กับคนที่ทำอะไรไม่ซื่อสัตย์หรือร้ายกาจ	5.17*** 7.30***	.21* .26*
17. การช่วยเหลือผู้อื่น	33. ฉันทำในสิ่งที่ช่วยให้ผู้อื่นดีขึ้น 35. ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น 37. ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อน แม้ว่าเขาจะไม่ช่วยเหลือตนเอง (R)	8.04*** 10.04*** 1.16	.35* .41* -.00
VII. ความสามารถในการพื้น หลังโดยทั่วไป			
14. การยืนหยัด การเชื่อใน ตนเอง	39. ฉันสามารถทำชีวิตของฉันให้ดีขึ้นได้ 41. ไม่ว่าฉันจะพยายามสักเพียงใด ฉันก็ไม่สามารถทำในสิ่งที่ถูกต้องได้ 43. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้	12.00*** 9.20*** 8.10***	.44* .31* .30*
15. ความเชื่อใน ความสามารถในการ จัดการสิ่งต่างๆ	40. เมื่อสอบตกฉันต้องการรู้ว่าฉันทำผิดพลาดตรงไหน 42. ฉันหาทางแก้ไขปัญหาได้ดีทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน 44. บางครั้งฉันทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก 45. เมื่อมีปัญหาฉันไม่เข้มแข็งพอที่จะเผชิญปัญหาทุกอย่างได้	8.45*** 8.01*** 5.69*** 9.11***	.32* .33* .17* .31*

***P < .001 * P < .05

หมายเหตุ ข้อกระทงที่มีเครื่องหมาย (R) เป็นข้อกระทงทางลบ

ตารางที่ 44 ค่าความเที่ยงโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของแบบวัดการเผชิญปัญหาในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

กลวิธีการเผชิญปัญหา	α n = 530
1.การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	.85*
1. การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา	.69*
2. การวางแผน	.65*
3. การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน	.71*
4. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	.37*
5. การชะลอการเผชิญปัญหา	.41*
6. การตีความหมายใหม่ในทางบวก	.49*
7. การยอมรับ	.62*
8. การหาทางผ่อนคลาย	.46*
9. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่ง	.68*
2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	.76*
10. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา	.65*
11. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ	.64*
3 .การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	.84*
12. การปฏิเสธ	.50*
13. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม	.56*
14. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด	.52*
15. การเก็บความรู้สึกเอาไว้คนเดียว	.63*
16. การตำหนิตนเอง	.65*
17. การเป็นกังวล	.67*
18. การระบายออกทางอารมณ์	.68*

* P < .05

ตารางที่ 45 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นทั้งหมด(CITC) ของแบบวัด การเผชิญปัญหา ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

รูปแบบการเผชิญปัญหา	ข้อกระทง	ค่าที (t-test) n = 530	CITC n = 530
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			
1. การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา	1.ฉันลงมือแก้ปัญหจนถึงสุดความสามารถ	15.09***	.50*
	4.ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	15.60***	.52*
	9.ฉันนำวิธีใหม่ๆมาใช้แก้ปัญห	14.47***	.49*
2. การวางแผน	2.ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆในการลงมือแก้ปัญห	17.09***	.56*
	7.ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหอย่างดีที่สุด	16.44***	.50*
	10.ฉันเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อให้แก้ปัญหได้ดีขึ้น	12.90***	.46*
3. การทำงานหนัก	3.ฉันพยายามทำงานให้สำเร็จอย่างดี	14.78***	.48*
	8.ฉันขยันทำงานมาก	10.63***	.32*
	11.ฉันพยายามทำงานให้เสร็จทันตามกำหนด	13.26***	.42*
4. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	5.ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหานี้โดยละความสนใจจากสิ่งอื่นไปบ้าง	5.64***	.23*
	12.ฉันคิดหาทางแก้ปัญหานี้โดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน	12.69***	.39*
	14.ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่นเพื่อใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น	5.79***	.23*
5. การชะลอการเผชิญปัญหา	6.ฉันรอเพื่อหาโอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือแก้ปัญห	9.08***	.32*
	13.ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	10.63***	.34*
	15.ฉันพยายามควบคุมตัวเองไม่ให้ทำอะไรเร็วเกินไป	8.74***	.28*
6. การตีความหมายใหม่ในทางบวก	16.ฉันพยายามมองเหตุการณ์ที่ประสบในแง่บวกที่ดี	18.39***	.53*
	20.ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ฉันเรียนรู้และรู้สึกว่ามันดีขึ้น	13.80***	.43*
7. การยอมรับ	17.ฉันคิดถึงคนที่มีปัญหามากกว่าฉัน	11.52***	.32*
	21.ฉันทำใจให้เป็นสุขกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น	11.57***	.38*
	22.ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองโลกให้สดใสเบิกบาน	16.68***	.48*
8. การหาทางผ่อนคลาย	18.ฉันเล่นกีฬา ออกกำลังกายให้หายเครียด	6.87***	.26*
	23.ฉันหาเวลาเพื่อทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ฉันชอบ	11.89***	.33*
	25.ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่นฟังเพลง อ่านหนังสือการ์ตูน	7.84***	.22*
9. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่ง	19.ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	12.36***	.44*
	24.ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ	15.28***	.45*
	26.ฉันพยายามผูกมิตรกับผู้อื่น	13.04***	.44*

รูปแบบการเผชิญปัญหา	ข้อกระทง	ค่าที(t-test) n = 530	CITC n = 530
2. การเผชิญปัญหาแบบการ แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			
10. การแสวงหาการสนับสนุน ทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา	27. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ 29. ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน 31. ฉันพูดคุยปัญหาให้กับคนอื่น เพื่อช่วยหาทางแก้ปัญหาให้ฉัน 32. ฉันขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง	16.78*** 19.10*** 20.03*** 13.97***	.45* .53* .52* .35*
11. การแสวงหาการสนับสนุน ทางสังคมเพื่อ กำลังใจ	28. ฉันเล่าปัญหาของฉันและรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจฉัน 30. ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง 33. ฉันแสวงหากำลังใจจากบุคคลรอบข้าง 34. ฉันสวดมนต์เพื่อขอให้ทุกๆ สิ่งเป็นไปด้วยดี	20.87*** 20.65*** 19.58*** 14.06***	.56* .54* .49* .31*
3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง			
12. การปฏิเสธ	35. ฉันหันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้น 37. ฉันบอกตนเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง 38. ฉันตัดปัญหาออกไปจากใจ และไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	7.27*** 11.31*** 7.38***	.27* .41* .29*
13. การไม่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรม	36. ฉันรู้สึกไม่สบาย 41. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป 43. ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และไม่พยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป	12.42*** 13.51*** 11.76***	.41* .45* .42*
14. การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด	39. ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้ายๆ กลับกลายเป็นดี 44. ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆ จะคลี่คลายไปได้เอง 46. ฉันคิดถึงเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้จิตใจสบาย แทนที่จะมัวเป็นกังวล	11.90*** 11.49*** 4.39***	.37* .42* .16*
15. การเก็บความรู้สึกเอาไว้คน เดียว	40. ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน 42. ฉันเก็บความรู้สึกต่างๆ เอาไว้คนเดียว 45. ฉันไม่ให้ใครรู้ว่าฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	12.20*** 13.22*** 11.51***	.41* .42* .42*
16. การตำหนิตนเอง	47. ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา 49. ฉันบอกกับตนเองว่าเป็นความผิดของฉัน 50. ฉันตำหนิตนเอง	13.51*** 16.02*** 16.86***	.45* .54* .52*
17. การเป็นกังวล	48. ฉันกังวลว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน 51. ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น 54. ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	16.27*** 15.66*** 14.40***	.50* .50* .41*
18. การระบายออกทางอารมณ์	52. ฉันสบายใจขึ้นเมื่อได้ระบายใส่ใครสักคน 53. ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ ไว้อาลัย หรือนอนหลับ 55. ฉันระบายความรู้สึกออกมา	12.87*** 14.23*** 12.18***	.50* .43* .39*

*** P < .001 * P < .05



ภาคผนวก ง
ค่าที่ปกติและระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 46 คะแนนดิบ (Raw score) ค่าที่ปกติ(Normalized T- scored) และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile point) ของคะแนนรวมจากแบบวัดความสามารถในการฟังของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (จำนวน 634 คน)

คะแนน ดิบ	ค่าที่ ปกติ	ระดับ เปอร์เซ็นต์ ไทล์	คะแนน ดิบ	ค่าที่ ปกติ	ระดับ เปอร์เซ็นต์ ไทล์	คะแนน ดิบ	ค่าที่ ปกติ	ระดับ เปอร์เซ็นต์ ไทล์	คะแนน ดิบ	ค่าที่ ปกติ	ระดับ เปอร์เซ็นต์ ไทล์
196	81	99	165	64	92	139	47	40	113	27	
195	80	99	164	64	92	138	46	36	112	27	
192	77	99	163	63	91	137	45	33	111	26	
191	77	99	162	62	90	136	44	30	110	25	
190	76	99	161	62	89	135	44	27	107	24	
189	75	99	160	62	88	134	43	24	106	23	
188	75	99	159	61	87	133	42	22	105	22	
185	74	99	158	60	85	132	41	19	86	21	
184	74	99	157	60	84	131	40	17	85	19	
183	73	99	156	59	82	130	39	15			
182	72	99	155	59	81	129	39	13			
181	72	99	154	58	79	128	38	12			
179	71	99	153	57	77	127	37	10			
178	71	98	152	56	74	126	36	9			
177	70	98	151	56	71	125	36	7			
176	70	98	150	55	69	124	35	7			
175	69	97	149	54	66	123	35	6			
174	69	97	148	53	64	122	34	5			
173	68	96	147	53	62	121	33	4			
172	67	96	146	52	60	120	32	3			
171	67	96	145	51	57	119	31	2			
170	67	95	144	50	53	118	30	2			
169	66	95	143	50	51	117	29	1			
168	66	94	142	49	47	116	28	1			
167	65	94	141	49	45	115	27				
166	65	93	140	48	43	114	27				

ตารางที่ 47 คะแนนดิบ (Raw score) ค่าที่ปกติ(Normalized T- scored) และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile point)ของคะแนนรวมจากแบบวัดการเผชิญปัญหา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (จำนวน 565 คน)

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง		
คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์
126	79	99	40	81	99	73	59	82
124	76	99	39	76	99	72	58	79
123	75	99	38	73	99	71	57	76
122	74	99	37	71	98	70	56	74
121	73	99	36	69	97	69	55	71
118	72	98	35	67	96	68	54	68
117	71	98	34	65	94	67	53	65
116	70	97	33	63	90	66	53	60
115	69	97	32	61	88	65	52	58
114	68	96	31	60	85	64	51	54
113	67	95	30	58	81	63	50	49
112	66	95	29	56	74	62	49	45
111	65	94	28	54	69	61	48	43
110	64	93	27	50	61	60	47	41
109	63	91	26	49	55	59	46	37
108	62	89	25	48	47	58	45	33
107	61	87	24	47	40	57	45	31
106	60	85	23	45	33	56	44	28
105	59	82	22	43	27	55	43	26
104	59	81	21	42	22	54	42	23
103	58	78	20	41	18	53	41	19
102	57	77	19	39	15	52	41	18
101	56	73	18	37	12	51	40	16
100	55	70	17	36	8	50	38	13
99	54	68	16	35	6	49	38	11
98	54	65	15	33	6	48	37	9

ตารางที่ 47(ต่อ) คะแนนดิบ (Raw score) ค่าที่ปกติ(Normalized T- scored) และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile point)ของคะแนนรวมจากแบบวัดการเผชิญปัญหา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (จำนวน 565 คน)

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง		
คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์
97	53	62	14	31	4	47	35	8
96	52	58	13	28	2	46	33	6
95	50	54	12	23	1	45	32	5
94	50	50	11	19	1	44	32	3
93	49	44				43	32	3
92	48	42				42	31	3
91	47	39				41	30	2
90	46	36				39	28	2
89	45	32				38	27	1
88	44	28				37	25	1
87	43	25				35	24	
86	42	23				33	22	
85	41	20				27	19	
84	41	18						
83	40	16						
82	39	14						
81	38	12						
80	37	10						
79	35	7						
78	34	6						
77	33	5						
76	33	3						
75	32	3						
74	31	3						
73	30	3						
72	28	2						

ตารางที่ 47 (ต่อ) คะแนนดิบ (Raw score) ค่าที่ปกติ(Normalized T- scored) และระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ (percentile point)ของคะแนนรวมจากแบบวัดการเผชิญปัญหา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (จำนวน 565 คน)

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา			การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม			การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง		
คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนดิบ	ค่าที่ปกติ	ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์
71	27	1						
69	26	1						
68	25							
66	24							
62	21							

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

กลุ่มที่ 1

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กับเด็กนักเรียนชั้น ม.3 ร.ร บางกะปิ จำนวน 10 คน ระหว่างวันที่ 1 ก.ค – 26 ส.ค. 2545 ดำเนินกลุ่มจำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 15.00 -16.30 น. ทุกวันจันทร์ และ พุธสัปดาห์

ครั้งที่ 1

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกมาพร้อมกันที่ห้องแนะแนว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และเริ่มต้นแนะนำตัวเองกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการดำเนินกลุ่มที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟังและกลวิธีการเผชิญปัญหาให้กับสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและตกลงแนวทางในการอยู่ร่วมกันและการปฏิบัติตัวในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการอยู่ร่วมกันในการประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มขออนุญาตทำการบันทึกเทป ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีท่าทีไม่ยอมให้บันทึกเทป เพราะรู้สึกเขินอายเมื่อต้องถูกบันทึกเทป ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์การบันทึก และวิธีการทำลายภายหลังการดำเนินกลุ่ม เมื่อสมาชิกอนุญาตให้ทำการบันทึกเทป ผู้นำกลุ่มจึงเชิญให้สมาชิกแนะนำตนเอง สมาชิกก็ยกกันเริ่มต้นไม่รู้ว่าจะแนะนำตัวเองอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มจึงกระตุ้นด้วยการยกตัวอย่างเล็กน้อย สมาชิกจึงเริ่มแนะนำตนเองทีละคน สมาชิกบางคนยังไม่รู้จะแนะนำตัวเองอย่างไรไปนั่งซ่อนด้านหลังเพื่อน ผู้นำกลุ่มจึงให้กำลังใจและกระตุ้นว่าเป็นโอกาสที่จะได้รู้จักกันมากขึ้น อยากให้เพื่อนรู้จักเรายังไง ส่วนไหนบ้างก็สามารถบอกเพื่อนได้เท่าที่อยากจะให้รู้จัก สมาชิกจึงแนะนำตัวสั้น ๆ โดยบอก ชื่อจริง ชื่อเล่น นิสัยใจคอ วันเกิด ความชอบส่วนตัว เช่น</p> <p>วา ชื่อ...ชื่อเล่นชื่อวาคะ เกิดวันพุธที่... มีพี่น้อง 2 คน เป็นพี่คนโต เพื่อน ๆ ในห้องก็บ้า ๆ น่ารักกันทุกคน อารมณ์ดีทุกคน แต่บางครั้งก็เคร่งเครียดกับการเรียนนะคะ</p>	<p>เป็นการเข้ากลุ่มครั้งแรก สมาชิกกลุ่มรู้สึกไม่คุ้นเคยต่อกัน รวมทั้งไม่คุ้นเคยกับผู้นำกลุ่มและกระบวนการให้การปรึกษา ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ยะ ไข่ วาเรียนดี ตั้งใจเรียน</p> <p>วา ไม่จริงหรือ</p> <p>สมาชิกกลุ่มเริ่มกล้าพูดแซว หยอกล้อกัน บรรยากาศเป็นกันเองขึ้น หลังจากสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน แล้วผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอให้สมาชิกได้ลองสำรวจตัวเองว่ามีความกังวลหรือมีปัญหาใดในตอนนี้ที่ยังผ่านพ้นไปไม่ได้ หรือสำรวจชีวิตในขณะนี้ของตนเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พวกเราก็พอจะรู้จักและจำชื่อกันได้บ้างแล้วนะคะ วันนี้ที่พุดอยากขอให้พวกเราทุกคนได้สำรวจชีวิตของเราในขณะนี้ว่าตัวเรากับเพื่อน ๆ ชีวิตที่โรงเรียน ที่บ้าน เป็นยังไงบ้าง มีความกังวลหรือปัญหาใดที่ยังแก้ไขไม่ได้ แล้วมีผลกระทบกับพวกเรายังไงบ้าง</p> <p>ปึก อาจารย์ วิชาบาลาบาดีมากสำหรับพวกเรา โคนค่าบานเลย</p> <p>สมาชิกพุดคุยถึงบรรยากาศการเรียนวิชาบาลาเบตบอล ที่จะโดนอาจารย์ดุเมื่อทำไม่ได้ หรือทำไม่ถูกใจอาจารย์ สมาชิกทุกคนร่วมเล่าประสบการณ์กันอย่างสนุกสนาน</p> <p>นุช อาจารย์เขาจะว่าเราหยาบ ๆ ทำให้เราโกรธ เจ็บใจ พวกเราก็ไม่อยากเรียน</p> <p>จำ ขนาดจะเป็นลมอาจารย์ยังว่าต่อแผลอีกคะ</p> <p>วา พวกเราก็เลยต้องทำใจ (หัวเราะ) ทำอะไรไม่ได้</p> <p>เอ๋ ทำยังไงหนะ เรารั้งแทบทนไม่ได้ อยากกระโดดซัดหน้าเลย</p> <p>ปึก ไข่ กะว่าเอาไว้วจบบ.3 ก่อนเลย</p> <p>จำ กินข้าวเสร็จ ก่อนไปเรียนต้องทำใจเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ไม่อยากไปเรียน แต่ต้องไป</p> <p>สมาชิกกลุ่ม ไข่คะ ก็ถ้าไม่ไปก็ติด ม.พ. ม.ศ. โคนแกลิ่งสารพัดเลยคะ</p> <p>วา ถ้าเขาไม่พอใจก็ไม่ให้ผ่าน สอบยากมาก ๆ ด้วย บาสหนะ</p> <p>ปึก ไข่ หนูนี่กลัวตลกมากเลย ท้อแท้มากตอนนี้ เหมือนกับที่เราทำอะไรก็ผิดไปหมด ทำให้ไม่อยากทำอะไร จะเกร็งจะกลัวไปหมด จนทำผิด ๆ ถูก ๆ ไม่มั่นใจเลย</p> <p>จำ จำก็ทำไม่เต็มทีนะ มันต้องทำ ๆ ไป มันเกร็งไปหมดเหมือนกัน กระจวนกระจวยใจ ไม่มีความสุขเลย เป็นทุกข์สุด ๆ</p>	<p>- การสร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกทำความรู้จักในเรื่องส่วนตัว เล็กๆน้อยๆที่เพื่อนเล่า สมาชิกมีการสนใจซักถาม กัน กล้าพูดหยอกล้อและแซวกันมากขึ้นเมื่อเริ่มคุ้นเคยกับการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>- สมาชิกเริ่มเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน โดยมีเพื่อนสมาชิกซึ่งมีประสบการณ์คล้ายกัน ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึก</p> <p>- สมาชิกแบ่งปันความทุกข์ และปัญหาร่วมกันทำให้สมาชิกเกิดไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการแก้ปัญหา</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ยะ ถ้าโดนค่าแล้วผ่านจะเป็นบุญคุณนะ แต่นี้โดนแล้วก็ยังไม่ผ่านอีก</p> <p>จำ เออ แล้วแป้งไม่โดนมั้งหรือ ไม่เห็นพูดอะไรเลย</p> <p>แป้ง ก็เหมือนกัน (พูดเบาๆ ทำทีเงินอาย)</p> <p>สมาชิกกลุ่มเริ่มหันมาสนใจแป้งว่าทำไมไม่พูดอะไรเลย เงียบมาก พอเพื่อน ๆ ซักถาม แป้งจะเงินมาก และตอบเบา ๆ แทบไม่ได้ยินเลย ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจแป้งว่า แป้งสามารถพูดคุยได้ในกลุ่มนี้ ถือว่าเป็นกลุ่มของพวกเราตัวเอง ถ้ามีอะไรอยากพูดอยากบอกก็ยินดีรับฟังเสมอ แป้งพยักหน้าและก้มหน้า เม้มปาก ทำทีเงินจนพูดไม่ออก ผู้นำกลุ่มถามถึงประสบการณ์ในการเรียนวิชาของแป้ง</p> <p>แป้ง ก็ไม่มีอะไรค่ะ จะไม่ค่อยโดนอะไรมาก เพราะทำตามระเบียบ</p> <p>เอ๋ ของเรานะ โคนเรื่องผม หว่าฮอย พอเราบอกว่าของเราเป็นธรรมชาติอย่างนี้ก็โดนเลย</p> <p>สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเรียนวิชา และต่างระบายความอัดอั้นที่ต้องอดทนเรียนเพื่อให้ผ่านพ้นไปให้ได้ เนื่องจากกลัวสอบตกและเรียนไม่จบในที่สุด ผู้นำกลุ่มจึงขอให้สมาชิกสำรวจดูว่า ภาวะที่กังวลและกลัวสอบตกมีผลอย่างไรบ้างต่อการเรียน และมีทางใดบ้างที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในเรื่องดังกล่าว</p> <p>ปึก/เอ๋ ถ้ายังสอบไม่ผ่านก็ยังคงกลัวอยู่ตลอด จึงทำให้ตอนสอบเกร็งไปหมด</p> <p>ยะ กลัวเรื่องกางเกงผิกระเบียบคะ</p> <p>ปึก ใจของเรา โคนเลยเรื่องผิกระเบียบ กางเกงจู้ ผมงี้ ตอนสอบก็ทำไม่ได้ ทำไม่ครบ ก็ไม่ผ่านสักที</p> <p>ผู้นำกลุ่ม มีตั้งแต่ตัวไม่ถูกระเบียบ ทรงผม และก็ทำไม่ได้ตอนสอบ ใน 3 เรื่องนี้เรื่อง ไหนที่ปึกกังวลมากที่สุด</p> <p>ปึก คือว่า (หัวเราะ) ทรงผมค่ะ</p> <p>สมาชิกกลุ่มหัวเราะ</p> <p>ปึก คือหนูไม่ได้กลัวไม่ผ่าน เพราะหนูคิดว่าไม่ผ่านอยู่แล้ว ตอนนี้นู้นึกกลุ่มใจที่ผมหนูเป็นอย่างนี้ (ผมขอยสั้น) คือเขาไม่ให้โอกาส</p>	<p>- สมาชิกใส่ใจกันและกันมากขึ้น</p> <p>- สมาชิกเริ่มสำรวจการกระทำในปัจจุบันของตนที่มีผลทำให้เกิดปัญหาและความเครียดในปัจจุบัน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ป๊ิก (ต่อ) เลขวารอให้ผมหนุ่ยยาว แล้วไปตัดทรงนักเรียน เขาพูดอยู่คำเดียว ว่า “เธอจะร้องแน่ ๆ”</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ก็เลยยังทำให้ป๊ิกรู้สึกที่ไม่มีหวังแล้ว</p> <p>ป๊ิก ตอนนี่ก็ทำใจว่าตกแน่ ๆ แก้อะไรก็ได้ ต้องรอซ่อมอย่างเดียว ไม่กล้าพูดอะไรกับอาจารย์เลย ไม่มีใครกล้าหือสักคน หนูไม่หวังอะไรมากหรือขอแค่ผ่าน จะได้จบ ม.3 แล้วไปต่อที่อื่น</p> <p>สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นในเรื่องการเข้มงวดในระเบียบการแต่งกาย โดยไม่เห็นด้วยที่หักคะแนนในเรื่องนี้ หรือเอาเรื่องนี้มาเป็นเกณฑ์ในการสอบผ่าน ไม่ผ่าน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้ระบายความอัดอั้น และช่วยให้มองความเป็นจริงที่ว่าเราเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์ของอาจารย์ไม่ได้ แต่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้เพื่อให้ตัวเองสอบผ่าน จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกสำรวจว่ามีสิ่งใดบ้างที่ยังเป็นอุปสรรค หรือปัญหาทำให้สอบไม่ผ่าน</p> <p>ป๊ิก กางเกงหนุ่ยเป็นกางเกงตัด อาจารย์ไม่ให้ใช้ เขาให้ใช้ของโรงเรียน หนูก็ต้องไปเปลี่ยนกับเพื่อนตอนจะเข้าเรียน ตอนสอบก็ยังมีอีกหลายท่าที่ทำไม่ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เรื่องกางเกงก็พอจะหาทางแก้ไขได้นะคะ ยืมเพื่อนใช้ไปก่อน แล้วเรื่องที่ยังทำไม่ได้ละคะ</p> <p>ป๊ิก ก็คงต้องซ่อมไปเรื่อย ๆ ค่ะ สอบไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะผ่าน ยังไม่แน่ว่าจะผ่านไหม</p> <p>จำ พวกเราก็นัดกันซ้อมลี เสาร์ – อาทิตย์ แถวบ้านเราไง มีสนามบาส แต่ไม่มีลูกบาส</p> <p>เอ้ เดียวก็ดูที่บ้านเราให้ รู้สึกจะมีเหมือนกัน</p> <p>ป๊ิก ดี ๆ แล้วเราจะให้พี่มาสอน วันเสาร์ตอนเช้าๆว่างไหม สัก 9 โมง</p> <p>จำ ได้สิ เดียวเราจะบอกแม่ไว้</p> <p>สมาชิกนัดกันมาซ้อมบาสในวันเสาร์-อาทิตย์ ผู้นำกลุ่มสรุปการพูดคุยในวันนี้ และขอให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ สมาชิกต่างรู้สึกว่ วันนี้ได้แบ่งปันความทุกข์ร่วมกัน รู้สึกว่ามีคนหัวอกเดียวกัน ทำให้สบายใจขึ้น ผู้นำกลุ่มสรุป นัดวันเวลาประชุมกลุ่มครั้งต่อไป และยุติการประชุมกลุ่ม</p>	<p>- สมาชิกมองปัญหาในทางลบ และมีความคิดว่า ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้</p> <p>- สมาชิกเริ่มสำรวจพฤติกรรมของตนเองใหม่ เมื่อได้ระบายความกังวล และรับรู้ความเป็นจริงว่า การกระทำในปัจจุบันเป็นอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการ จึงพยายามหาทางแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว โดยมีสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาร่วมกันเข้ามาช่วยเสนอแนวทางและวางแผนแก้ปัญหาร่วมกัน</p> <p><u>สรุป</u> กระแสกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีการใส่ใจกัน ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึก รวมทั้งช่วยกันวางแผนแก้ปัญหาร่วมกัน</p>

ครั้งที่ 2

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มบางส่วนมาพร้อมกันที่ห้องแนะแนว สมาชิกบางส่วนเอาระเบิดมาฝาก ขออนุญาตไปห้องน้ำ ผู้นำกลุ่มจึงพูดคุย ทักทายกับสมาชิกที่นั่งรอสมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการกลุ่ม โดยให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อน สมาชิกนั่งกันเป็นกลุ่ม ๆ บางคนก็นั่งซ้อนอยู่ด้านหลังเพื่อน ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกนั่งล้อมวงใหม่ เมื่อสมาชิกพร้อมแล้วผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสรุป และกล่าวนำไปให้สมาชิกได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์ และแบ่งปันความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในขณะนี้ให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง สมาชิกไม่รู้จะเล่าอะไร บางคนพูด ๆ แล้วก็ขอเปลี่ยนเรื่องคิดว่า ไม่เอาเรื่องนี้ สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจเพื่อน โดยบอกว่าพูดมาเถอะ ฟังได้ทั้งนั้น สมาชิกกลุ่มบางคนจึงเล่าถึงเรื่องราวของตนเอง</p> <p>วา เรื่องที่บ้านคะ ตอนนี้นหนูไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ เป็นทุกข์มากเลย ต้องอยู่กับป้าแทน พ่อแม่ต้องไปทำงานที่ราชบุรี คืออยู่กับเขา แล้วเราต้องเกรงใจเขา ไม่เหมือนอยู่กับพ่อแม่คะ เราจะทำอะไรก็ไม่ค่อยได้ เหมือนกับว่าเราจะทำอะไรมันก็ไม่ค่อยจะดี ไม่ค่อยจะถูก เวลาบางทีเขาอารมณ์ดีก็เล่นได้คะ พอบางทีเขากลับมาจากทำงานแล้วเราร่วมกับเขา แล้วเขาไม่เล่นด้วย เราก็เสียความรู้สึก บางทีเขาหน้าบึ้ง เราก็ต้องเงียบไป แล้วแต่อารมณ์เขา</p> <p>เอ๋ เราก็บึ้งกลับสิ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม วาก็เลยไม่รู้ว่าจะทำตัวยังไงดี จะคุยเล่นหรือจะทักยังงี้ดี ถ้าเห็นป้าอารมณ์ไม่ดี</p> <p>วา บางทีหนูก็คิดเอาเองไปเลยว่า เขายังไม่กลับมา</p> <p>ปิ๊ก เหมือนเราตอนอยู่กับแม่ จะนำเบื่อ เราจะขึ้นไปอยู่บนห้องเลยกับตา พี่ ผู้ใหญ่อะไรอย่างเงี้ยจะหลบไปเลยหละ (หัวเราะ) เรากลัวคนแก่เขาจะพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง</p> <p>จี เวลาเราอยู่บ้านกับพ่อ เราก็รำคาญนะ จีบ่น นำเบื่อ เราก็จะเลียงๆ ไป</p>	<p>- เป็นการพบกันในครั้งที่ 2 สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกันดีนัก บางคนรู้จักกันมาก่อน จับกลุ่มพูดคุยกันเบาๆภายในกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มกระตุ้นด้วยการเริ่มด้วยการกล่าวต้อนรับและนำเข้าสู่กระบวนการกลุ่มแล้ว สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น</p> <p>- สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่เป็นทุกข์ในปัจจุบันในเพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง</p> <p>- สมาชิกเผชิญปัญหาด้วยการปฏิเสธทางความคิด</p> <p>- สมาชิกที่มีประสบการณ์คล้ายกันร่วมแบ่งปันประสบการณ์</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มพูดคุยกันถึงความอึดอัดใจในการอยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ และพูดคุยกับผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด</p> <p>วา คือมันจะไม่เหมือนอยู่กับพ่อแม่ อยู่กับญาติมันจะต่างกัน คืออยู่กับญาติเราจะต้องเกรงใจเขามากเลย อย่างเวลาเพื่อน ๆ โทรมาสัก 10 นาที เขาก็จะบอกวางได้แล้ว จะไม่ให้คุย ทีลูกสาวเขาคือพี่สาวหนูนะคะจะคุยนานมากเลย เขาจะค่า ไม่อะไรเลย เวลาทำงานบ้าน ลูกเขาจะไม่ว่าเลยถ้าไม่ทำไม่ช่วย แต่ถ้าเป็นวาก็จะเออ มาช่วยสิ อะไรอย่างนี้ คือแบบตอนคุยโทรศัพท์อยู่ ป้าทำกับข้าวอย่างนี้ เขาก็จะเรียกให้มาช่วยทำก่อน คือตอนนั้นลูกเขาก็คุยอยู่เหมือนกัน เขาจะไม่เรียกลูกเขา จนกินข้าวถึงวางสายมากินข้าวอย่างนี้</p> <p>จำ น้อยใจ จำ ๆ</p> <p>วา ก็เข้าใจนะว่านั่นลูกเขา เขาก็แค่หลาน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แต่ก็รู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรมอยู่เหมือนกัน</p> <p>จำ บ้านเราคนกลาง หมาหัวเนา เหมือนเราไง พี่ไม่เคยหัยจับทำอะไรเลยนะ เทพธิดาเลย หนูทำทุกอย่างเลย น้องก็ยังเล็ก ช่วยอยู่คนเดียว เซ็งค่ะ</p> <p>ปิ๊ก เหมือนที่บ้านจะรักพี่กัน แต่เราหมาหัวเนาจริง ๆ เราต้องขึ้นไปนั่งกรีดอยู่ในห้องเรา อะไรเราก็โดนหมด</p> <p>สมาชิกเล่าประสบการณ์ในครอบครัวที่รู้สึกว่าไม่ได้รับความเท่าเทียม</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พวกเรารู้สึกว่า เราไม่ได้รับความเท่าเทียมกันในบ้าน เราต้องทำมากกว่าคนอื่น หรือพี่น้องคนอื่น อย่างของวาก็อดรู้สึกไม่ได้ว่าทำไมต้องเป็นเราเท่านั้นที่โดนเรียกให้มาช่วยทำกับข้าว ทั้ง ๆ ที่พี่เขาก็คุยอยู่เหมือนกัน แต่ก็เข้าใจนะคะว่าพี่เขาเป็นลูกป้า และเราเป็นหลาน เขาก็ต้องมาช่วยป้า</p> <p>วา และเรามาอาศัยเขาอยู่ด้วยค่ะ เขาก็ต้องเกรงใจเขา บางทีเพื่อนโทร ๆ มากี่ไม่ได้รับโทรศัพท์ พี่เขาไม่เรียก หนูก็ไม่รู้จะพูดยังไงก็มันก็อึดอัด บางทีมันก็เป็นเรื่องสำคัญ เพื่อนเคยโทร ๆ มาบอกให้อางานมาโรงเรียนด้วย แล้วพี่ไม่ได้ออก หนูก็เลยโดนหักคะแนนเลย</p>	<p>- สมาชิกมีความต้องการและความคาดหวังที่ไม่อยู่กับความเป็นจริง รู้สึกว่าไม่ได้รับความเท่าเทียม ทำให้สมาชิกกลุ่มที่มีความรู้สึกและประสบการณ์ที่เหมือนกันร่วมแบ่งปันประสบการณ์ด้วย ช่วยให้สมาชิก รู้สึกไม่โดดเดี่ยว</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>วา (ต่อ) มันหลายเรื่องค่ะ คืออย่างเรื่องรองเท้า เขายืมเชือกรองเท้าไปแล้วไม่เอามาคืน แล้วว่าต้องใช้ มันไม่มีเชือกรองเท้า จะไปโรงเรียนอยู่แล้ว ก็เป็นอะไรที่โมโห คือเขายืมไปแล้วทำไมไม่ทำให้เหมือนเดิม แทนที่จะร้อยคืนให้ หรือไม่จั่นก็ซื้อใหม่ไปเลย เป็นอย่างนี้ทุกครั้งเราก็พูดไม่ออก ทำอะไรไม่ได้เลย</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม พี่เขาทำให้หัวไม่พอใจ แต่ว่าก็ลำบากใจที่จะพูดกับเขาตรง ๆ เพราะเกรงใจคุณป้า ทั้งที่ก็อึดอัดใจ</p>		
<p>วา ไขมันทำให้หนูอารมณ์ไม่ดี เก็บเอามาติดอยู่ตลอด ถ้ามีอะไรทำก็จะลืม ๆ ไป แต่ถ้าเป็นช่วงที่เพิ่งเจอก็จะคิดมากหน่อย อยู่กับเพื่อน ๆ ก็พยายามทำตัวสนุกสนานไม่คิดอะไร แล้วพอกลับบ้านไปเจออีก ก็หงุดหงิดอีก</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม หงุดหงิดเพราะทำอะไรไม่ได้</p>		
<p>วา ใช่ หนูก็เข้าใจค่ะว่า เขาเป็นลูกป้า แต่มันก็อดน้อยใจไม่ได้ว่าป้าไม่น่าลำเอียง คือเขาน่าจะเข้าใจเราบ้าง ไม่ใช่มีอะไรก็ว่าแต่เรา อย่างเรื่องโทรศัพท์ก็มาว่าหนู ก็รู้สึกไม่ดีเลยค่ะ เขาน่าจะเข้าใจว่าเราก็มีธุระต้องคุยกันบ้าง แต่ป้าชอบพูดว่าอยู่โรงเรียนก็เจอกันแล้ว ทำไม่ต้องคุยกันอีก</p>		
<p>จี พ่อเราก็ชอบว่าแบบนี้เหมือนกัน ความจริงบางทีอยู่ที่โรงเรียนก็ไม่ได้คุยกัน พอกลับบ้านนี่ก็ขึ้นได้ก็ต้องโทรฯหากัน คุยนานก็ไม่ได้</p>		
<p>วา ใช่คุยนานก็โดนว่า ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้คุยนานนะ บางทีวางสายไปแล้ว เพื่อนอีกคนโทรมา ก็รับอีก ป้าเขาก็คิดว่าคุยนาน ก็ต่อว่าทำไมปานนี้ยังไม่เสร็จอีกหรือ บางทีเขาพาลไม่ให้รับโทรศัพท์ บางทีเราก็นอน ออกจากบ้านไปโทรฯ ๆ ข้างนอกเลย</p>		
<p>จี ถ้าซีออกไปโทรฯ ข้างนอก โคนแม่ไล่ออกจากบ้านเลยนะ</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม วารู้สึกว่าคุณป้าไม่เข้าใจ และไม่ยุติธรรม เวลาที่ทำอะไรดูเหมือนจะไม่ถูกต้อง ไม่ถูกใจป้า ตัวตัวเองก็รู้สึกว่าตัวเอง</p>		

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	
<p>ผู้นำกลุ่ม (ต่อ) ต้องอดทน พุดอะไรมาไม่ได้ เพราะนี่ไม่ใช่บ้านของเรา ไม่ใช่พ่อแม่ของเรา ทำให้อึดอัด และหงุดหงิด ไม่มีความสุข ภาวะที่รู้สึกว่าจะต้องเกรงใจ ต้องทนอึดอัด รบกวนจิตใจวาอยู่ตลอด แม้ว่าจะพยายามหาอะไรทำให้ลืม ๆ ไป อยู่กับเพื่อนก็ดีขึ้นบ้าง แต่ความหงุดหงิดใจก็ยังคงอยู่ตลอด และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเกิดเหตุการณ์ทำนองนี้อีก ภาวะแบบนี้อยากจะทำอะไรดี เพื่อให้ช่วยให้ตนเองหงุดหงิดน้อยลง และสบายใจขึ้น</p> <p>วา คือวาอยากอยู่กับพ่อแม่ แต่มันเป็นไปได้ วาก็ต้องอยู่กับป้าไปก่อน อยากขอแม่อยู่หอนะคะ แต่แม่ไม่อนุญาต ความจริงหนูก็เหงานะคะ มันก็เลยอยากคุยโทรศัพท์กับเพื่อนบ้าง ก็แค่นั้น</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม เหงา ! รู้สึกอยากพูดคุยกับใครสักคนที่เข้าใจ แต่ก็รู้สึกว่ามีอุปสรรคว่าโทรศัพท์มากไม่ได้ ก็เลยทำให้อึดอัด หงุดหงิด</p> <p>วา ค่ะ เรื่องอื่น ๆ ไม่เท่าไรหรอกค่ะ แต่เรื่องนี้ว่ารู้สึกไม่ดีเลย ขนาดขอโทรศัพท์มือถือกับพ่อ ป้ายังว่า เดี่ยวมันก็โทรฯ จนตั้งค้หมดหรอก</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม มีทางอื่น ๆ ไหมคะที่จะช่วยคลายเหงาได้บ้าง</p> <p>จำ นี่เลย ต่อจิกซอร์ว์ ทำขนม</p> <p>ยะ ฟังเพลงกับคุยโทรศัพท์นี่แหละ “work”</p> <p>ปึก ร้องคาราโอเกะไป</p> <p>จุ่ม เพื่อนที่อยู่ต่างจังหวัด เขียนจดหมายหากัน</p> <p>นุช คุยกับข้างบ้านไป เพื่อนบ้าน</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเวลาวาเหงา ปกติทำยังไงบ้างคะ</p> <p>วา บางทีก็นอนไปเลย บางทีก็เก็บข้าวของที่มันรก ๆ รื้อ ๆ จัดเสร็จก็อาบน้ำ เข้านอน มันก็จะหลับไปเลย ตื่นขึ้นมาบางทีก็จะหาย บางทีก็ยังคงคิดอยู่ บางครั้งว่าทำอะไรไม่ได้ ก็ขังตัวเองในห้อง ร้องไห้มันก็ดีขึ้น วาจะชอบเอารูปเก่า ๆ มาดู เอาของหรือบางทีก็เขียนระบาย แล้วชอบเอามาอ่าน</p> <p>จำ จำก็ชอบเขียนระบาย ก็ดีเหมือนกันนะ วาเขียนบันทึกดูสิ</p> <p>วา วาก็เขียนเล่น ๆ แต่จะเขียนเรื่อยเปื่อยนะ ไล่สมุดเล่น ๆ นี่แหละ</p>	<p>- สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของคนว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ในขณะนี้ รวมทั้งค้นพบปัญหาที่แท้จริง ของตนเองว่าเกิดจากความเหงา</p> <p>-เพื่อนสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นในการเผชิญปัญหา</p> <p>- สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนและพบว่ามีการเผชิญปัญหาในลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหา</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้ววาทะทำอะไรสักอย่างเพื่อให้คลายเหงาดิคะ</p> <p>วา ถ้าทำได้ก็ต้องเขียนบันทึกดิคะ เขียนก่อนนอน ก็น่าจะดี</p> <p>ผู้นำกลุ่ม จะเริ่มเมื่อไหร่ดิคะ</p> <p>วา วาต้องไปหาสมุดก่อน คงจะเริ่มวันศุกร์นี้ กะจะเขียนทุกวัน ถ้าได้ก็คงดิคะ แต่ส่วนใหญ่จะทำไม่ค่อยได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ทดลองก่อนดิใหม่คะว่า เขียนได้แค่ไหน อาจจะวันละสักครึ่งหน้า หรือบางวันไม่มีอะไรก็ 4 – 5 บรรทัด วันไหนมีเรื่องไม่สบายใจมาก ๆ อาจจะเขียนได้มาก แล้วแต่จะมีเวลา</p> <p>วา ค่ะ วาก็ตั้งใจว่าอย่างนั้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม วาลองทำดูนะคะว่า เท่าที่ตั้งใจไว้ เราทำได้อย่างที่ตั้งใจใหม่ ผลเป็นอย่างไร เราค่อยมาคุยกันอีกที พี่ขอให้วาทำให้ได้อย่างที่คิดไว้ นะคะ</p> <p>ก่อนยุติกลุ่มวันนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในวันนี้ ผู้นำกลุ่มสรุป และนัดหมายวันเวลาในการประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>	<p>- เมื่อสมาชิกชัดเจนกับปัญหาของตนแล้วจึงมุ่งจัดการกับปัญหานั้นด้วยตนเอง โดยมีเพื่อนสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ช่วยให้สมาชิกตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้</p> <p><u>สรุป</u> กระแสกลุ่มในครั้งนี สมาชิกกลุ่มเริ่มมีการแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์กันมากขึ้น มีการช่วยเหลือกันในกลุ่มมากขึ้น สมาชิกเริ่มกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น</p>

ครั้งที่ 3

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>วันนี้มีสมาชิกไม่มา 1 คน เนื่องจากไม่มาโรงเรียน ผู้นำกลุ่มถามข่าวคราวว่าเป็นอะไร สมาชิกไม่ทราบ และพูดคุยถึงสาเหตุของการไม่มาโรงเรียนของเพื่อนสมาชิก ด้วยทำที่เป็นห่วง เพราะสมาชิกกลุ่มที่ไม่มาไม่ค่อยสบาย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการกล่าวทักทาย และต้อนรับเข้าสู่การประชุมกลุ่มอีกครั้ง จากนั้นให้สมาชิกได้ช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าถึงความทุกข์ใจในปัจจุบันขณะที่ยังผ่านพ้นไปไม่ได้ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง</p> <p>เอ เรากลุ่มใจ เราขอพ่อแม่เรียนสายพาณิชย์แล้วเขาไม่ให้เรียน ต้องเรียนสายที่เขาจัดให้ เอ้ต้องการจะเรียนพวกศิลปะปะนะ แต่แม่ต้องการให้เรียนวิทย์ – คณิต แล้วคิดดูสิ เขาหวังให้เรียนอย่าง จูฬา – ธรรมศาสตร์จ้ะ แล้วเราเกรด 1 กว่า คิดดูแล้วกัน</p> <p>เขาจะพูดเลยว่า เรียนไปทำไม ความรู้มันน้อย ก็บอกว่าคิดว่าจบมาจะได้ทำงานได้เลย เขาก็ไม่ยอม พอถึงก็ตบปากเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พ่อแม่อยากให้เรียนต่อ ม.4,5,6 แต่เอ้ไม่อยากเรียน เพราะคิดว่าตัวเองคงจะเรียนไม่ไหว กลัวยากเกินไป แล้วจริง ๆ เอ้ อยากทำงานด้านไหน หรือชอบเรียนด้านไหน</p> <p>เอ้ เอ้ก็เรียนได้ทั้งนั้นแหละ อยากเรียนการ โรงแรม แม่ก็ไม่ยอม ซัดก็ไม่ได้ ไม่รู้จะพูดยังไง หนูก็ต้องทำใจว่าเรียนอะไรก็ได้ มันก็กดดันเรา คือเขาไม่ได้เรียนเหมือนเรา แต่เราก็ต้องยอม เพราะเราเป็นลูกคนเดียว พูดอะไรมากก็โดนตำหนิคนเดียว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เอ้รู้สึกตัวเองไม่มีทางเลือก ต้องทำตามใจพ่อแม่ นะคะ แต่อันที่จริงเอ้ก็อยากเรียนการ โรงแรม ถ้าอยากเรียน โรงแรม เรียนสายสามัญแล้วค่อยไปต่อก็ทำได้ คือเรียนด้านศิลป์ – ภาษา จะเน้นเรียนด้านภาษามากหน่อย</p> <p>เอ้ มันเป็นอย่างไงคะ ศิลป์ – ภาษา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม จะเรียนคณิต คำนวณคนละแบบกับสายวิทย์ – คณิต และเน้นภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ, ฝรั่งเศส, เยอรมัน ฯลฯ ส่วนสังคม, ประวัติศาสตร์ ฯลฯ จะเรียนคล้าย ๆ กัน ไม่ได้เน้นวิทยาศาสตร์กับคณิตศาสตร์</p>	<p>- สมาชิกมีความคุ้นเคยกับการปฏิบัติตัวในกลุ่ม และรู้บทบาทของตนเอง เมื่อผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มสมาชิกมีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาในปัจจุบันให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง</p> <p>- สมาชิกได้สำรวจความต้องการในปัจจุบันของตนตามความเป็นจริงมากขึ้น</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>เอ เอเรียนภาษาอังกฤษได้ดีค่ะ หนูว่าแบบนี้ก็น่าสนใจนะคะ มันก็</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ดินะความจริงหนูก็อยากเรียน ม.4,5,6 แต่เรียนสายที่เราชอบ ถ้า</p> <p>เอ เป็นอย่างที่ว่าพี่ตอบเอ็งก็ชอบนะคะ เอชอบทางภาษากับศิลป์</p> <p>จำ แต่อีกใจหนึ่งเอ็งก็กลัวจะสอบเข้า ม.4 ไม่ได้ เหมือนกัน กลัวคิด</p> <p>ร ม.ศ. บาส ด้วย</p> <p>เรื่องเลือกสายการเรียนนี่พอจะมีแนวทางที่จะตัดสินใจได้ แต่เอ</p> <p>เอ กลัวว่า ตัวเองสอบเข้าไม่ได้ และกลัวเรียนไม่จบเพราะติด ม.ศ.</p> <p>จำ ติด ร. วิชาบาสเกตบอล 3 เรื่องนี้ กังวลอะไรมากที่สุดในตอนนี</p> <p>เอ บาสนี่กลัวมากค่ะ เพราะต้องซ้อมเยอะมาก</p> <p>จำ ต้องชูท 150 ลูก ให้ได้ ปีที่แล้วฝนตกเขายังให้รุ่นพี่สอบทั้งอย่าง</p> <p>จำ นั้นเลยนะคะ</p> <p>สมาชิกพูดคุยกันถึงความวิตกกังวลในการเรียนวิชาบาสเกตบอล สมาชิก</p> <p>รู้สึกร่วมกันว่า กลัวสอบตก และเรียนไม่จบ ม.3 สมาชิกรู้สึกไม่มี</p> <p>ความหวังว่าจะสอบผ่านเพราะรู้ตัวดีว่าแต่งกายและทรงผมผิดระเบียบ รวมทั้ง</p> <p>ไม่แน่ใจว่าเกณฑ์ในการสอบอาจารย์เป็นยังไง แล้วแต่ความพอใจของ</p> <p>อาจารย์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้พวกเรากังวลเหมือนกันเลยคือ กลัวสอบวิชา</p> <p>บาสเกตบอลไม่ผ่าน ซึ่งจะมีผลทำให้เรียนไม่จบ ม.3 มาช่วยกัน</p> <p>พิจารณาคู่มือใหม่ค่ะว่า ตอนนี้พวกเราทำอะไรกันบ้าง เพื่อจะให้</p> <p>สอบผ่านวิชานี้ให้ได้</p> <p>ซี ฝึกฝนให้มากกว่านี้ ไปซ้อมกันดีไหม</p> <p>จำ ตอนฝึกก็ทำได้ทั้งนั้นแหละ เราว่าสำคัญตอนสอบ มันทำไม่ได้</p> <p>วา พยายามจนท้อเลยนะ วิ่งไปวิ่งมาเกือบ 10 รอบ ยังไม่ผ่าน</p> <p>เอ มันตื่นเต้นนะ สอบไม่ผ่านสักที ยิ่งเครียดขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งโดน</p> <p>ตวาดไปกันใหญ่เลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พอสอบไม่ผ่านก็ยิ่งกดดัน ตอนซ้อมก็เลยทำได้ไม่ดี</p> <p>บูม ใช่ค่ะ ยิ่งลงไปใหญ่ มือสั่น กลัวจนทำไม่ได้เลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม มีทำไหนบ้างที่พวกเราอย่งสอบไม่ผ่าน</p> <p>เอ / วา กลิ้งบอลกับโยนบอลค่ะ</p>	<p>- สมาชิกประเมิน</p> <p>ความสามารถและความ</p> <p>ต้องการของตนเองว่ามี</p> <p>ความเป็นไปได้ในการ</p> <p>ตอบสนองความต้องการ</p> <p>มากน้อยแค่ไหน รวมทั้ง</p> <p>ตระหนักถึงความเครียด</p> <p>ความกังวลที่เป็นอุปสรรค</p> <p>ต่อการเลือกตอบสนอง</p> <p>ความต้องการของตนเอง</p> <p>- สมาชิกกลุ่มร่วม</p> <p>แบ่งปันประสบการณ์และ</p> <p>ความรู้สึกร่วมกันช่วยให้</p> <p>สมาชิกกลุ่มได้ระบาย</p> <p>ความเครียดกังวล และ</p> <p>วางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกัน</p> <p>เพื่อสมาชิก</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>จุ่ม มันต้องกลิ้งให้ตรงและแรงพอ ตอนโยนก็โยนไปข้าง แล้ววิ่งไปปรับข้างหน้าให้ทันคะ มันก็ไม่ยากแต่ก็ทำไม่ผ่าน</p> <p>ยะ ไปซ้อมที่หน้าบ้านซีลี มีสนาม หลากบาทมาซ้อมกัน</p> <p>ชี / วา วันเสาร์นี้เลยนะ ช่วงเช้า ๆ จะได้ไม่ร้อน</p> <p>เอ๋ ชวนเพื่อนๆ ที่สอบผ่านแล้วมาด้วยจะได้สอนให้ด้วย มีใครบ้างหละ</p> <p>สมาชิกตกลงกันเรื่องเวลา และแผนการฝึกโดยจะยะเพื่อน ๆ ที่พอจะทำได้มาช่วยซ้อมให้</p>	<p>- สมาชิกได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้มีกำลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองและรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี่เรื่องกลัวคิด ร. ม.พ. วิชาปาสนี่เอ๋พอจะมีทางออกแล้วนะคะ คิดว่าจะซ้อมกันทุกวันเสาร์ และวันก่อนที่จะมีสอบ คือวันพุธตอนเย็น คิดว่าจะซ้อมกันทุกวันเสาร์ และวันก่อนที่จะมีสอบ คือวันพุธตอนเย็น เลิกเรียน</p> <p>เอ๋ ค่ะ แล้วหนูคิดว่ากลับบ้านจะเอาลูกบาทมาลองฝึก ๆ ดูเรื่อย ๆ ค่ะ สักวันละครึ่งชั่วโมง จะได้ออกกำลังไปด้วย</p>	<p>- สมาชิกประกาศความมุ่งมั่นในการทำตามแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหา</p> <p><u>สรุป</u> กระแสกลุ่มในครั้งนี้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการร่วมแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ และแก้ไขปัญหาาร่วมกัน</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม เอ๋ลองไปทำคุณะคะว่าจะช่วยให้มั่นใจในการสอบวิชาปาสขึ้นใหม่ แล้วก็พี่ขอเป็นกำลังใจให้เอ๋ทำให้ได้นะคะ</p> <p>เอ๋ หนูตั้งใจแล้วว่าจะทำ ก็คิดว่าจะพยายามทำให้ได้คะ ขอบคุณเพื่อนๆ ด้วยที่ช่วยเอ๋ เราต้องผ่านด้วยกันนะ เราจะจบพร้อมๆ กัน</p> <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันให้กำลังใจเอ๋ สมาชิกกลุ่มต้องมีความรู้สึกร่วมกัน สัญญากันว่าจะต้องผ่านด้วยกัน และจบไปด้วยกัน เอ๋มีท่าทีกังวลน้อยลง สีหน้าแจ่มใสขึ้น ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยและให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในวันนี้ จากนั้นจึงยุติการประชุมกลุ่มในครั้งนี้</p>	

ครั้งที่ 4

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มมาพร้อมกันที่ห้องแนะแนวก่อนเวลาเล็กน้อย บางส่วนขออนุญาตไปดื่มน้ำ ทานขนมก่อน ผู้นำกลุ่มจึงทักทายสมาชิกกลุ่มที่รออยู่ เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้วผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และกล่าวนำไปให้สมาชิกที่ยังไม่ได้มีโอกาสพูดถึงความเครียด ความทุกข์ที่ยังผ่านพ้นไปไม่ได้ในขณะนี้</p> <p>ยะ ก็มีเรื่องเรียนกะ หนูกลัวหนูเรียนไม่จบ กลัวจะไปต่อ ม.4 ไม่ได้ เพราะยะเป็นคนที่ไม่ขยันเรียนด้วย ชอบชวนเพื่อนคุยกะ ทำให้ผลการเรียนแย่งเรื่อย ม.1 เคยได้ 2.03 ม.2 ก็ประมาณ 1.53</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วยะอยากให้การเรียนเป็นยังไงคะ</p> <p>ยะ ก็อยากจะไม่คุย ตั้งใจเรียนมากกว่านี้ คือยะจะทำงานไม่เสร็จ ไม่ได้ส่งงานเยอะเลย เวลาเห็นเพื่อนๆ เขาสนุกกัน ยะจะอยากไปสนุกกับเขา ก็เออๆ ไม่ทำแล้ว สุดท้ายงานของเราก็ไม่เสร็จ การบ้าน ไม่ได้ส่ง ผลัดไปเรื่อยๆ จน โอ้โฮ เยอะพอกเต็มไปหมดเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม อุดใจไม่ไหว เวลาเพื่อนๆ คุยกันทำให้ไม่มีเวลาทำงานจนเสร็จ แล้วปกติยะทำอะไรบ้างคะ ที่จะทำงานให้เสร็จและคุยน้อยลง</p> <p>ยะ หนูพยายามเปลี่ยนที่นั่งกะ หนูนั่งกับจ้ำก็อดคุยไม่ได้</p> <p>จ้ำ ยะชอบชวนเราคุยนะ</p> <p>ยะ เรารู้แต่เราอดไม่ได้ ยะเป็นคนทีทนเงียบ ๆ ไม่ได้ ทำงานที่โรงเรียนก็ไม่มีสมาธิ กลับบ้านก็เห็น เรียนไม่เคยเข้าใจเลย การบ้านก็ลอกอยากเดี๋ยว คือ โง่เลยกะ มั่วแต่เล่นชอบคุย อะไรอย่างนี้ ไม่เคยสนใจเรียนเลย แต่ยะก็อยากเรียนให้ได้ดี ๆ นะคะ หนูก็อยากได้เกรดดี ๆ นะคะ หนูก็อยากได้เกรดดี ๆ เวลาไปเรียน หรือทำงานที่ไหน จะได้หางานง่าย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ยะอยากเรียนให้ได้เกรดดี ๆ แล้วคิดว่าอยากทำอะไรดีคะ เพื่อให้ได้เกรดดี</p> <p>ยะ ยะอยากส่งงานให้ครบ ตั้งใจเรียนในห้องไม่จู้จู้แล้ว ไม่เล่นแล้ว รีบกลับบ้านไปทบทวนจะได้เรียนให้รู้เรื่องขึ้น</p>	<p>- สมาชิกบอกเล่าถึงความกังวลในปัจจุบันรวมทั้งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความกังวล ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการของตนและการกระทำในการตอบสนองความต้องการของตน</p> <p>- สมาชิกประเมินคุณค่าพฤติกรรม ซึ่งพบว่าขาดความรับผิดชอบและความควบคุมตนเองในการตอบสนองความต้องการของตนเอง</p>

	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>บุ่ม เวลาเรียนในห้อง ยะก็ตั้งใจฟังคำอธิบายอาจารย์ จะได้ไม่ต้องคุย แล้วคิดตามอาจารย์ไปด้วย จะเข้าใจและสนุกในการเรียน กลับบ้านก็ไปทบทวนจะทำให้เข้าใจขึ้นนะ ขยันทำการบ้านยิ่งทำให้เข้าใจมากขึ้นไปอีก</p> <p>ยะ เราอยากทำอย่างนั้นนะ แต่เราไม่เคยสนใจมาก่อนไง ทำให้มีคแปดด้านเลย แต่หนูตั้งใจนะคะ อยากทำให้ได้จริง ๆ</p> <p>บุ่ม ไม่อยากเล่าเลยว่าตอนบุ่มอยู่นูบาล 3 พอจะเริ่มเรียนนะ เราซึ่งร่วม เห็นร่วมเราจะรู้แหละ แต่เราจะบอกว่าถ้าโย เราเรียกไม่ถูกต้องสอบครูให้เขียนที่ถูพื้น มันเขียนไม่ได้เลย หนูก็ไม่ผ่าน ต้องเรียนอนุบาล 3 ใหม่ ต้องเรียนพิเศษกับอาจารย์ ก็ตั้งใจเรียนมากนะ จนสอบขึ้น ป.1 ถึงจะเข้าใจแล้วค่อยเรียนดีขึ้นมาเรื่อย ๆ แม่จะบอกเราว่า เออ! มันต้องมีความพยายาม อะไรอย่างนี้จะทำให้เรียนดีขึ้นคะ ขอให้เราตั้งใจจริง ๆ</p> <p>สมาชิกกลุ่มปรบมือให้บุ่ม</p>	<p>- เพื่อนสมาชิกแสดงความ คิดเห็นและเสนอแนะ แนวทางในการเผชิญปัญหา รวมทั้งเล่าประสบการณ์ใน การพยายามเผชิญปัญหาใน เรื่องเดียวกัน ช่วยให้ สมาชิกตัดสินใจที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเอง และมี พลังใจในการเผชิญปัญหา</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ขอบคุณบุ่มนะคะที่เล่าประสบการณ์ของความพยายามในการเรียนให้กับพวกเราฟัง บุ่มให้ข้อคิดอีกว่าหากเราตั้งใจจริง และมีความพยายามจะทำให้เราเรียนรู้เรื่องและเข้าใจได้ ตอนนี้ยะมีความตั้งใจจริงแล้วนะคะ ทีนี้เรามาช่วยยะหาทางทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจไว้ดีกว่านะคะ</p>	
<p>จำ อย่างแรกนะ ยะต้องรีบกลับบ้านก่อนเลย จะได้มีแรงทำงาน ตอนนี้ยะกลับบ้านดึกเลยคะ 2 ทุ่ม</p>	<p>- สมาชิกวางแผนแก้ไข ปัญหาโดยระบุการกระทำที่ ชัดเจน</p>
<p>ยะ ยะจะพยายามกลับให้เร็วขึ้นคะ จะกลับสัก 6 โมง – 6 โมงครึ่ง แต่จะดูหนังสือทบทวนได้แค่แป๊บเดียว อย่างคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจเลย เข้าใจได้แค่แป๊บเดียว งงแล้ว ยะเป็นคนใจร้อนด้วยคะ อาจจะทบทวนสลับกับอ่านการ์ตูนหรือหาอะไรทำแก้เบื่อ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ยะจะกลับบ้านประมาณ 6 โมง – 6 โมงครึ่ง นะคะ แล้วก็ยังมีปัญหาตอนนี้คือ วิชาคณิตศาสตร์กับภาษาอังกฤษ ที่ยังไม่เข้าใจ และอีกอย่างคือ รู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิในการทบทวนนัก ยะคิดว่าปัญหาเหล่านี้จะทำอย่างไรดี</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ยะ หนูว่าหนูจะดูหนังสือทบทวนทุกวันดีกว่า วันละนิดๆ หน่อยๆ เรื่องสมานีนียาก ทำอะไรนานๆ จะอึดอัด ขอทำบ่อยๆ ดีกว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วยะอยากจะทบทวนวิชาอะไรวันไหนคะ</p> <p>ยะ วันจันทร์ – ศุกร์ วันละครึ่งชั่วโมง หลังกินข้าวเสร็จ จะดูคณิตศาสตร์ แล้วดูทีวีสักหน่อย ก่อนนอนดูภาษาอังกฤษค่ะ ราวสักช่วง 3 ทุ่ม – 4 ทุ่ม สักครึ่งชั่วโมงก็พอ แล้ววันเสาร์ตอนเช้าคณิตศาสตร์ ตอนบ่ายภาษาอังกฤษ ถ้าไม่เข้าใจจะโทรฯ หาบูมได้ไหม</p> <p>บูม ได้ถ้าเราเข้าใจก็อธิบายได้</p> <p>วา ถ้ายะชวนคุยอีกเราจะว่าเลยนะ</p> <p>จำ เราด้วย อย่างมาชวนเราคุยนะ สัญญากับเราไว้ว่าจะไม่โดดเรียนแล้วด้วย ขอข้อนี้ด้วยได้ไหม</p> <p>ยะ ได้ เราสัญญา จะทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจ</p> <p>จุ่ม เราจะเป็นพยานนะ</p> <p>นุช ต่อไปเราจะไม่กวนแล้วนะ จะแอบเล่นไม่ยั่วแล้ว (หัวเราะ)</p> <p>จำ พี่พิตพวกเราก็อวยสัญญากันดีกว่านะ</p> <p>สมาชิกเกี่ยวข้องสัญญากันว่าจะช่วยยะทำในสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จให้ได้ ยะรู้สึกซาบซึ้งกับความห่วงใยของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจยะ ให้ทำได้ ขณะที่กำลังให้กำลังใจกันและสัญญากันอยู่นั้น การโรงเดินเข้ามาถามว่าจะกลับหรือยัง ขอกลับเร็วได้ไหม มีธุระ ผู้นำกลุ่มจึงขอเวลาอีกสัก 10 นาที เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจกัน และสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้ นัดวันเวลาในการประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป และยุติกลุ่ม</p>	<p>- สมาชิกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมโดยขอความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเข้ามาร่วมในการแก้ปัญหาด้วย</p> <p>- สมาชิกกลุ่มแสดงความห่วงใยและช่วยย้าเตือนให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นและมั่นใจในการทำในสิ่งที่ตั้งใจ</p> <p><u>สรุป</u> กระแสกลุ่มในครั้งนี้สมาชิกรู้สึกผูกพันและห่วงใยกัน สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกกันอย่างลึกซึ้ง สัมพันธภาพในกลุ่มดำเนินไปอย่างแนบแน่น และจริงจัง</p>

ครั้งที่ 5

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มบางส่วนมาถึงก่อนเวลา ผู้นำกลุ่มจึงพูดคุยก่อนกับสมาชิกกลุ่มที่มาถึงก่อน ในขณะที่รอสมาชิกที่ยังมาไม่ถึง เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการกลุ่ม ด้วยการกล่าวต้อนรับกลุ่ม และให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในการประชุมครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวนำให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ความเครียดหรือปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ในปัจจุบัน ได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์</p> <p>ชี ชีมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อ เรื่อง PCT พ่อว่าใช้มากเกินไป โคนยึด ทีนี้ชีจะแอบเอามาโรงเรียน ทุกวันต้องรีบกลับบ้านก่อนพ่อกลับบ้าน เาไปเก็บที่เดิม กดดันมาก เคยมีครั้งหนึ่ง แม่บอกว่าพ่ออยู่ตลาดบางกะปิแล้ว ต้องรีบขับรถป้อนกลับบ้านตอนนั้นเลย มันมีเรื่องอื่นด้วยค่ะ แบบเรื่องคบเพื่อนอย่างนี้ เขาหาว่าหนูใจง่าย คบไม่รู้จักเลือก หนูจะเป็นคู่อริกับพ่อ แม่จะพยายามเป็นกรรมการให้คือถ้ามีเรื่องร้ายแรงแล้วรู้ถึงพ่อ แม่เขาจะช่วยปิดให้ เพราะพ่อคุดมาก แล้วแม่จะมาสอนชี ถ้าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ไม่เป็นไร</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ส่วนใหญ่แล้วชีมักจะขัดแย้งกับคุณพ่อในเรื่องไหนบ้างคะ</p> <p>ชี เรื่องการแต่งตัวอย่างนี้ค่ะ คือแบบเป็นเรื่องวัยรุ่น แล้วเขาจะไม่ค่อยเข้าใจ เขาเป็นผู้ชายด้วย พวกคำศัพท์ที่วัยรุ่นใช้ อย่างฮิปฮอป อะไรเงี้ย เขาจะไม่ค่อยเข้าใจ พ่อเขาจะด่าว่าไปเอาอะไรมา แต่แม่เข้าใจไม่ว่าอะไร เขาชอบติกรอบให้หนู สักวันหนูจะแหกกรอบ พุดง่าย ๆ คือ เขาจะไม่ไว้วางใจชี เพราะก่อนหน้านี้หนูจะพุดง่าย ๆ ว่า “เหี้ยมาก” คือไม่ว่าจะเป็นอะไรเข้าในชีวิตหนูก็เอาหมด บางเรื่องเขาก็รู้ บางเรื่องก็ไม่รู้ แต่ตอนนี้หนูก็ปรับตัวแล้วตั้งแต่อยู่ ม.2 แต่ก่อนเคยโดดเรียน ตอนนี่ก็ไม่โดดเรียนแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ปัญหาตอนนี้คือ พ่อเข้มงวดกับชี ไม่เชื่อใจ ทำให้ชีรู้สึกอึดอัดทั้ง ๆ ที่ก็คิดว่าพยายามปรับตัวแล้ว</p> <p>ชี คือพ่อเขาคิดว่าชี “ดื้อน” คือแข็งเกินไปที่จะดัดแล้วค่ะ เขาบอกว่าจะไม่ยุ่งกับชี แต่เขาก็ยุ่งตลอด หนูก็ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาไม่ทำอย่างที่เขาพูดสักที ทำอะไรเขาก็ว่าชีอยู่นั่นแหละ</p>	<p>-สมาชิกมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี - ทักทายกันอย่างสนิทสนมและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน</p> <p>- สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยเรื่องราวและปัญหาที่เผชิญในปัจจุบัน</p>

	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม รู้สึกว่าทำอะไรก็ผิด เหมือนพ่อคอยจับผิดอยู่ตลอดเวลา</p> <p>จี ไข่คะ อาจจะคอยจับผิดหนู บางทีมันทำให้หนูยิ่งทำ คือ ยิ่งพูดยิ่งทำ อยากประชด แต่ก็ไม่ใช่ทุกเรื่อง บางเรื่องมันถูก หนูก็เชื่อเขา แต่บางเรื่องพูดมากนั้ก เช่น เรื่องขาสั้น เขาไม่ให้ใส่ ซีกี่เอาไปตัดใหม่ให้มันกว่าเดิม อาน้ำก็ไม่ให้อาบนาน หนูจะอาบให้นาน ๆ ไปเลย ถ้าไม่พอใจก็เถียงบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะทำท่าไม่พอใจมากกว่า เขาชอบบอกว่าจีเป็นหมา “หมาหัวเน่า” เขาจะหาว่าหนูเป็นตัวอย่างไม่ดีให้กับน้อง แล้วน้องก็ชอบทำตามซีกี่ด้วย ทำหมดเลย</p>	<p>- สมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมในปัจจุบันของตนว่าเป็นอย่างไรบ้าง รวมทั้งประเมินผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมดังกล่าว</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม เคยลองสังเกตไหมคะ ว่ามันเนื่องมาจากอะไรพ่อถึงเข้มงวด ไม่ไว้วางใจแบบนี้</p> <p>จี หนูเคยสัญญากับพ่อว่าจะไม่โคตรเรียน แต่หนูก็ทำ พ่อก็เลยไม่เชื่ออีกเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วตอนนี้หละมีอะไรที่พ่อยังไม่ไว้วางใจ หรือเข้มงวด</p> <p>จี คือเสียงโทรศัพท์ของจีต้องเงียบ ไม่มีโทรศัพท์มาเลย แล้วจีต้องแต่งตัวใหม่ คำพูดแบบวัยรุ่น ๆ ที่เขาไม่ชอบก็ต้องไม่พูด หนูก็พยายามปรับอยู่ จริง ๆ แล้วจีอยากให้พ่อเข้าใจซีกี่มากกว่านี้ หนูรู้สึกวาระหว่างหนูกับพอมันห่างเหิน เหมือนไม่ใช่พ่อลูกกัน ทำไมพวกลุงๆ อา ๆ เขายังเข้าใจซีกี่มากกว่าอีก เขาจะเตือนดี ๆ สอนดี ๆ ค่ะ เรื่องไหนที่ไม่ดี หนูก็ไม่ทำแล้วค่ะ แม่คอยสอนอยู่แล้ว</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ซีกี่รู้สึกว่าตัวเองก็พยายามทำอยู่แล้ว แต่พอยังไม่เข้าใจ ยังไม่เห็นในสิ่งที่ซีกี่ทำ ลึก ๆ ก็อยากให้พ่อยอมรับซีกี่บ้างนะคะ ว่าสิ่งที่ซีกี่ทำเป็นเพียงลักษณะวัยรุ่น ถ้าพ่อสอนดี ๆ ซีกี่ก็จะเชื่อฟัง</p>	
<p>จี ไข่คะ วัยรุ่นก็อยากมีบ้าง ออกนอกบ้าน แต่งตัวตามแบบที่หนูชอบ อยู่บ้านก็ธรรมดา อย่าง โทรศัพท์สมัยนี้มันก็ต้องมีบ้าง ยุคโทรศัพท์แล้ว หนูก็พยายามคุยให้น้อยลงแล้วค่ะ เรื่องแต่งตัวแม่ก็ว่าดีแล้วค่ะ แต่พอยังไม่ยอมคืน โทรศัพท์ให้หนู เขามองว่าหนูยังคุยนานอยู่ เพราะหนูจะตัดบทไม่เป็น ไม่กล้าพูดว่า “แค่นี้ นะ”</p>	

	การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>ปึก ง่ายนิดเดียว เราก็บอกว่า “แค่นี้ก่อนนะ” จะทำการบ้าน อะไร อย่างนี้</p> <p>วา ถ้าเป็นเรื่องเพื่อนไม่สบายใจก็ต้องฟังเขาก่อน แต่ก็บอกได้นะ ถ้ารู้สึกว่าเขาสบายใจขึ้นแล้ว</p> <p>ชี เออ ! อย่างนี้เราจะไม่กล้าพูดเลย กลัวเขาเสียใจ</p> <p>ปึก ความจริง มันก็คุยวันอื่น ๆ ก็ได้ ไม่ได้มีแค่วันนี้วันเดียว</p> <p>นุช ของเรา แม่จะช่วยเตือน เราก็จะบอกว่า เออ! แม่ว่าแล้วนะ เขาก็ จะวาง</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มร่วมแสดง ความคิดเห็นและเสนอแนว ทางแก้ไขปัญหา ช่วยให้ สมาชิกพิจารณาพฤติกรรม ของตนเองใหม่</p>	
<p>สมาชิกช่วยกันเสนอแนะวิธีติดต่อกับเพื่อนที่โทรศัพท์มาหาชี สมาชิก เล่าประสบการณ์ของตนเองและแนวทางแก้ไขร่วมกัน</p>		
<p>ชี ตอนนี่ชีก็รอฟ้อถามชีว่าอยากได้โทรศัพท์คืนหรือยัง หนูอยาก คุยกับพ่อมากเลย อยากบอกเขาว่า หนูจะพยายามทำ คือไม่คุย นานแล้วอะไรจ้ะ แล้วก็อยู่บ้านก็จะพยายามล้างจาน ช่วยทำงาน บ้าน ไม่น้ำไปหัวหลังหลอกแล้ว คือไม่โกหก กลับบ้านเร็ว ตรง เวลา เรื่องโทรศัพท์พ่อก็บอกว่าอย่าเอามาพูดที่บ้าน หนูก็ไม่พูด แล้ว เรื่องแต่งตัวก็ O.K. แม่พอใจ พ่อก็ไม่ค่อยว่าแล้วนะคะ</p>	<p>-สมาชิกตัดสินใจเลือก เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ เป็นปัญหารวมทั้งวางแผน แก้ไขปัญหา โดยตั้งใจจะ เลิกพฤติกรรมเดิมที่เป็น อุปสรรคในการตอบสนอง ความต้องการ และเพิ่มพฤติ กรรมที่จะช่วยให้ ตอบสนองความต้องการได้ สำเร็จ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ชีพยายามทำตัวให้พ่อไว้วางใจแล้ว แต่พ่อก็ยังไม่คืนโทรศัพท์ให้ สิ่งที่ชี พยายามทำอยู่คือ ไม่คุยโทรศัพท์นาน ช่วยงานบ้าน ไม่โกหก กลับบ้าน ตรงเวลา และนิสัยขยันขัน คำพูดกับการแต่งตัวนี่ก็ O.K. แล้ว แต่ยังไม่ ได้ผล แล้วชีคิดว่าอยากจะทำอะไร เพื่อให้พ่อไว้วางใจพ่อก็จะคืนโทรศัพท์ให้</p>		
<p>ชี หนูว่าก็ทำอย่างนี้แหละให้ได้คะ คือมันเพิ่งทำคะ แล้วบางวันก็ยังทำ ไม่ได้ คิดว่าต่อไปจะทำทุกวัน สม่าเสมอ คือเรื่องโกหกนี่ไม่มีแล้ว แต่ กลับบ้านตรงเวลานี่ ตอนนี้จะทำให้ได้ทุกวัน เรื่องช่วยงานบ้านก็ทำ ต่อไป แล้วก็เรื่องโทรศัพท์ ชีจะลองเอาวิธีที่เพื่อนแนะนำไปใช้คะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ถ้าจั้นชีก็ไปทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจนะคะ พี่ขอให้ชีทำสำเร็จ และ อดทนนะคะ การที่เราจะทำให้ใครไว้วางใจ ต้องใช้เวลา และ การกระทำที่สม่ำเสมอ ชีต้องพยายามและห้ามตนเองให้ทำใน สิ่งที่ตั้งใจไว้ให้ได้คะ พี่พุดเป็นกำลังใจให้คะ</p>		

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซี ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบันที่แก้ไขไม่ได้ มีโอกาสเล่าบ้าง</p> <p>จุ่ม หนูอึดอัดใจ คือแม่เขาจะไม่ค่อยให้ออกไปไหนคะ เขาชอบให้อยู่บ้าน บางทีหนูก็เบื่อ อยากออกไปหาเพื่อน ๆ หรือไปเล่นกับคนอื่น ๆ บ้าง แต่ไม่กล้าขอแม่คะ กลัวเขาไม่ให้ไป ก็ได้แต่เล่นกับหมา มันก็เซ็งคะ ดูทีวีก็แค่นั้น คือแม่เขาจะเป็นห่วงมาก เกินไป พ่อไม่เท่าไร เขาจะไม่ว่า แต่แม่จะไม่ค่อยให้ไป เคยขอแม่แล้วแม่ก็จะบอกว่า ไปแล้วรีบกลับมาละ หนูก็ต้องรีบกลับมา ทำให้ไม่ค่อยสนุกเลย มันจะกังวลคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ไปได้ แต่ก็ไม่ค่อยปลอดภัยไปรงใจ เพราะรู้ว่าแม่เป็นห่วง แต่ถ้าอยู่ก็เบื่อ เหงา นะคะ</p> <p>จุ่ม ค่ะ คือมันลำบากใจนะ เวลาจะขอเขา ความจริงแม่ก็ให้ไปคะ แต่หนูจะต้องรีบกลับบ้าน เพราะบอกแม่ว่าเดี๋ยวไปแป๊บเดียว นะ ก็จะรีบกลับมา ถ้ามาช้าแม่จะดุว่า ทำไมไปนานจัง หนูก็จะรู้สึกไม่ดี เลยไม่กล้าไปไหนนาน ๆ อีก ไม่อยากให้แม่ไม่สบายใจ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ใจจริง ๆ ก็อยากออกไปข้างนอกตามสบายบ้าง แต่อีกใจก็ห่วงว่าแม่จะคอย จะเป็นห่วงจุ่ม</p> <p>จุ่ม ใช่คะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วปกติ จุ่มขออนุญาตแม่ยังไงคะเวลาออกไปข้างนอก</p> <p>จุ่ม หนูจะบอกว่า เดี่ยวไปแป๊บเดียวนะแม่ เขาก็ให้ไปคะ แต่พอไปนานแม่ก็ว่าคะ ก็เลยไปกล้าขอไปอีก กลัวแม่ว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม คำว่าแป๊บเดียวของจุ่มคือ ขออนุญาตออกไปข้างนอกหน่อย แต่คำว่าแป๊บเดียวของแม่คือ ระยะเวลาที่จุ่มขออนุญาต</p> <p>จุ่ม ค่ะ คือแม่เขาคิดว่าเดี๋ยวคงกลับมา อะ ไรอย่างนี้ แต่บางทีจุ่มก็ไม่ใช่แน่ว่าจะกลับเมื่อไหร่ ก็จะแล้วแต่ แต่บอกอย่างนี้แม่เขาก็คิดอย่างนี้คะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม จุ่มเคยกำหนดเวลาคร่าว ๆ หรือกำหนดชัดเจนไปเลยไหมคะว่าขออนุญาตไปที่ไหน ก็โมงกลับ</p> <p>จุ่ม ยังคะ บางทีอาจเป็นเพราะบอกว่าแป๊บหนึ่ง แม่ก็เลยคอย จุ่มว่าถ้าลองบอกเวลาชัด ๆ ก็อาจจะได้ แม่ก็ไม่ต้องคอย แต่หนูก็ไม่กล้าอยู่ดี</p>	<p>- สมาชิกบอกเล่าถึงปัญหาและความต้องการในปัจจุบัน</p> <p>- สมาชิกได้ตระหนักถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง</p> <p>- สมาชิกประเมินการกระทำของตนว่ามีผลต่อความเครียดในปัจจุบันอย่างไรบ้าง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
ยะ	ของยะก็จะบอกอย่างนี้แหละคือ จะบอกว่าออกไปทำรายงาน เดี่ยว 5 โมงก็จะกลับแล้ว แม่เขาก็ให้ไปค่ะ	- สมาชิกกลุ่มแสดงความ คิดเห็น แบ่งปัน ประสบการณ์ในการจัดการ กับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน - สมาชิกขาดความมั่นใจ ในการบอกแม่อย่าง ตรงไปตรงมาผู้นำกลุ่มจึง ให้สมาชิกได้แสดงบทบาท สมมติว่าจะพูดอย่างไรกับ แม่
จุ่ม	ของเราจะบอกไปเล่น ไปเที่ยวอย่างนี้แหละ	
ปึก	ก็บอกแม่ตรง ๆ เลย แม่เดี่ยวไปบ้านจ่านะ อะไรี่ บอกตามตรง เลย	
จุ่ม	เราไม่เคยขอหนะ เราจะไม่กล้าเริ่มทำอย่างนี้ นาน ๆ เราจะกล้า สักที	
ผู้นำกลุ่ม	เวลาที่ขออนุญาตคุณแม่ แม่เขามีทำที่ยังไงบ้างคะ	
จุ่ม	เขาจะซักค่ะ ว่าไปไหน ไปทำไม อะไรอย่างนี้ จุ่มก็กลัว ไม่กล้า พูดต่อแล้ว	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วถ้าอยากจะทำจริง ๆ อยากพูดอะไรบ้าง จะขออนุญาตยังไง คะ	
จุ่ม	ก็อย่างจะไปดูทีวีบ้านพลอยอย่างนี้ ก็จะบอกว่า แม่เดี่ยวไปดูทีวี บ้านพลอยนะ แม่เขาก็จะถามว่าไปทำไม ทีวีบ้านเรากี่มี หนูก็จะ อึ้ง	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วใจจริงอยากไปดูกับพลอย เพราะว่า	
จุ่ม	มันสนุกกว่าคุณคนเดียวค่ะ บางทีดูกันไปคุยกันไปสนุกดี	
ผู้นำกลุ่ม	จุ่มเคยบอกแม่แบบนี้ไหมคะ	
จุ่ม	ไม่เคยค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม	ทีนี้ลองบอกแม่บ้างไหมคะ ถ้าแม่ถาม ถ้าไม่ถามก็คงไม่ต้อง บอกนะคะ กำหนดเวลาให้ชัดปึ่กน บอกให้รู้ว่าจะไปไหน ทำ อะไร อย่างที่แม่อยากรู้ อยากจะลองพูดดูไหมคะ พี่พีคจะลอง เป็นคุณแม่ให้ เริ่มเลยนะคะ	
จุ่ม	แม่ เดี่ยวจุ่มไปบ้านพลอยนะ สัก 5 โมงครั้งก็กลับแล้ว	
ผู้นำกลุ่ม	ไปทำไมลูก	
จุ่ม	ดูทีวี	
ผู้นำกลุ่ม	อ้าว ทำไมหละ บ้านเรากี่มีทีวี	
จุ่ม	ก็คุณคนเดียวไม่สนุก ดูสองคนสนุกกว่า	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วรีบกลับมาหละ	

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>จุ่ม ค่ะ (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เป็นไงบ้าง ยากไหมคะ พอจะทำได้ไหม</p> <p>จุ่ม ง่ายนิดเดียวค่ะ แม่เขาก็จะถามแบบนี้แหละ ความจริงถ้าบอกเขาคงให้ไป</p> <p>ผู้นำกลุ่ม คิดว่าจะทำได้นะคะ แล้วจุ่มจะลองดูเมื่อไหร่ดีคะ</p> <p>จุ่ม ก็วันไหนที่อยากจะไปค่ะ เอาไว้บ้านพลอยไม่มีใครอยู่ก่อนค่ะ ถ้าพ่อแม่เขาอยู่ที่เกรงใจค่ะ เสาร์ - อาทิตย์นี่แหละค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม จุ่มก็ไปลองดูก่อนนะคะว่าจะทำได้ไหม ตอนนี้ก็มีแนวทางบ้างแล้ว อาจจะลองเรียบเรียงคำพูดใหม่ก็ได้คะ</p> <p>ก่อนยุติการประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มสรุป และยุติกลุ่ม</p>	<p>- เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจและมีแนวทางในการพูดคุยแล้วผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้วางแผนการนำไปปฏิบัติเพื่อลดความเครียดของตนเอง</p> <p><u>สรุป</u> กระแสกลุ่มในครั้งนี้นักสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ใส่ใจและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกด้วยความตั้งใจ</p>	

ครั้งที่ 6

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกมาเข้ากลุ่มด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส พุดคุยหยอกล้อกับผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกด้วยกัน มีสมาชิก 1 คน ขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำก่อน เมื่อสมาชิกมาครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการกล่าวทักทาย และให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ได้บอกเล่าถึงปัญหาของตนได้มีโอกาสเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อเข้าสู่กระบวนการกลุ่มต่อไป</p> <p>นุช ของนุชจะเป็นแบบว่า แม่บ่นตอนเช้า ๆ ทุกวันเลยว่าไม่เคยตื่นเองเลย คือจะขี้เกียจ ต้องให้แม่ตะคอกใส่ถึงจะตื่น ทำให้โดนบ่นประจำเลยทุกเช้า เบื่อมาก คือแม่เขาปลุกแล้วนุชจะบิดไปบิดมา จนรอให้แม่ตะคอกใส่ก่อนถึงจะลุกได้ ทำให้อารมณ์เสียค่ะ ถ้าเราตื่นเองก็จะไม่โดน แต่ไม่เคยทำได้เลย</p> <p>จำ นุชนอนก็ห่ม นอนดึกไหมหละ</p> <p>นุช ก็ประมาณ 6 ห่ม แหละ ตื่นราว ๆ 6 โมง - 6 โมงครึ่ง พอแม่เราอาบน้ำเสร็จ เขาจะมาปลุกเรา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม นุชต้องการตื่นได้ด้วยตนเองโดยไม่ให้แม่ปลุก แล้วอยากตื่นสักประมาณกี่โมงคะ</p>	<p>- สมาชิกประเมินความต้องการและพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง โดยมีเพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยซักถามเพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนกับปัญหาและการกระทำในปัจจุบันของตน</p>	

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>นุช 6 โมงครึ่งค่ะ</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ที่ผ่านมากลางพยายามตื่นเองไหมคะ ยังไงบ้าง</p>		- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้
<p>นุช หนูลองหลายวิธีมากค่ะ เข้านอนแต่หัวค่ำ ตั้งนาฬิกาปลุก บอก แม่ว่าอย่าปลุก จะตื่นเอง คิดเอาไว้ก่อนนอนว่าจะตื่นให้ได้ แต่ ไม่สำเร็จเลย กลับต่อทุกที แม่ก็ว่านุชทุกวัน ๆ เลย จริง ๆ นุชก็ อยากตื่นนะ แต่พอถึงตอนนั้นจะต้องคิดว่าขออภัยกับหนึ่ง</p>	<p>ทบทวนพฤติกรรมใน ปัจจุบันเพื่อประเมินสิ่งที่ เป็นอุปสรรคต่อการ ตอบสนองความต้องการ ของสมาชิก</p>	
<p>จุ่ม ทำแบบจุ่มลิ ตื่นขึ้นมาคืมน้ำ จะสดชื่น ตื่นได้เลย</p>		- สมาชิกเข้ามามี
<p>บุ่ม ของเราฝึกจนเป็นนิสัย ถึงเวลาเค็งได้เลย</p>		ปฏิบัติสัมพันธ์ด้วยการแบ่งปัน
<p>นุช เราตื่นไม่ได้ ตอนเด็ก ๆ เคยตื่นขึ้นมา กลับต่อในห้องน้ำเลย ทะเลาะกับแม่ประจำ บางทีเราก็มารโรงเรียนสาย โคนป่าเบญจ ทำโทษที่เคย</p>	<p>ประสบการณ์ในการ แก้ปัญหาของตนเอง</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เป็นสิ่งที่นุชพยายามทำมานานแล้ว แต่ก็ไม่เคยสำเร็จเลย</p>		
<p>นุช ใช่ค่ะ ที่จริงมันก็เป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับคนอื่น ๆ แต่สำหรับ นุชมันยากมากค่ะ จนบางทีนุชคิดว่า ชาตินี้คงทำไม่ได้แน่ ๆ</p>	<p>- สมาชิกท้อแท้ในการ แก้ปัญหาของตน เพื่อน</p>	
<p>ปึก ตื่นขึ้นมาบิดขี้เกียจก่อนก็ได้ จะรู้สึกสดชื่น แล้วลุกขึ้นได้ สบายๆ</p>	<p>สมาชิกพยายามร่วมแสดง ความคิดเห็นเพื่อช่วยหาทาง แก้ปัญหาให้สมาชิก ทำให้</p>	
<p>วา เตือนตัวเองก่อนนอน หรือไมก็ตั้งนาฬิกาปลุกก่อนเวลา ตื่นแล้ว จับต่อเล็กน้อยก็ได้</p>	<p>มีแนวทางการเผชิญปัญหา ที่หลากหลายและช่วยให้</p>	
<p>นุช ถ้าเราตื่นได้ เราจะไม่ง่วงนะ ตื่นแล้วตื่นเลย ไม่งัวเจียว</p>		
<p>ยะ เอาจีลี ทำไม่ได้ปรับตั้งค้ตัวเอง 5 บาท เอากระปุกมาเลย วันนี้ทำ ไม่ได้ปรับ 5 บาท เขียนป้ายแปะไว้ตรงนาฬิกาปลุก “ตื่นได้แล้ว ไม่ตื่น 5 บาท”</p>	<p>เกิดกำลังใจเพราะเห็นความ ห่วงใยและหวังดีจากเพื่อน ในกลุ่ม</p>	
<p>นุช ก็คินะ ยังไม่เคยลองทำ น่าสนใจดี สมาชิกกลุ่มช่วยกันหาทางให้นุชสามารถตื่นได้ด้วยตนเอง บรรยากาศ กลุ่มมีการร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และให้กำลังใจกันและกัน</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้หนูวางแผนจะทำอะไรดีคะ เพื่อจะได้ตื่นได้ด้วยตนเอง</p>		- ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิก
<p>นุช นุชจะบอกแม่ก่อนค่ะว่า จะฝึกตื่นด้วยตนเอง แม่ไม่ต้องปลุก นุชจะตั้งนาฬิกาปลุก 6 โมงครึ่ง หากกระปุกมาตั้ง ถ้านุชไม่ลุก ต้องหยุดกระปุก 5 บาท คือตั้งใจว่าก่อนนอนจะคิดไว้ว่าต้อง ตื่นให้ได้ และพอนาฬิกาดังก็จะบอกตัวเองว่าให้ลุกขึ้นทันที ตื่น ขึ้นมาก็จะยืดเส้นยืดสายหน่อย เข้าห้องน้ำแต่งตัวมาโรงเรียนค่ะ</p>	<p>ได้วางแผนแก้ปัญหา โดยกำหนดเป้าหมายและ การกระทำที่ชัดเจน</p>	

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วนุชจะเริ่มเมื่อไหร่ และทำช่วงวันไหนบ้าง ทุกวันหรือเปล่า</p> <p>นุช ก็เริ่มพุงนี้ละ นุชจะทำเฉพาะวันที่มาโรงเรียน ตั้งใจจะทำให้ได้ตลอด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พี่เป็นกำลังใจให้นุชทำให้สำเร็จนะคะ นุชอาจจะคิดว่าเรื่องนี้</p> <p>ง่ายสำหรับคนอื่น แต่พี่ว่าปัญหาของใคร ก็ย่อมสำคัญสำหรับคนนั้น นุชพยายามมาตลอดที่จะทำให้ได้ พี่ชื่นชมนุชนะคะที่ไม่ละทิ้งความพยายามนี้ไป สิ่งที่นุชตั้งใจทำเป็นเรื่องที่ดีกับตัวนุช การตื่นเช้าจะทำให้เรามีเวลาในแต่ละวันมากขึ้น ยิ่งเราตื่นเช้ามากเท่าไร เราก็จะได้เวลาเพิ่มขึ้นในชีวิตแต่ละวันของเรา</p> <p>มากขึ้นเท่านั้น เมื่อเราตั้งใจทำอะไรอย่างจริงจังแล้ว เราจะได้ประสบการณ์ที่มีคุณค่าหลายอย่างให้กับตัวเอง บางทีมากกว่าสิ่งที่เรามุ่งหวังเอาไว้ซะอีกนะคะ</p>	<p>สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจนุชให้ทำได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงให้โอกาสสมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ให้สมาชิกฟัง</p>	<p>- สมาชิกแสดงความมุ่งมั่นที่จะทำได้ โดยมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเป็นกำลังใจ</p>
<p>บุ่ม บุ่มมีปัญหายู่ว่า ไม่กล้าทำอะไรที่อยากทำ เพราะกลัวถูกมองว่าไม่ดี บางครั้งก็ไม่ชอบใจตัวเองเหมือนกัน คิดมากเกินไป หงุดหงิด เบื่อตัวเองค่ะ ไม่มั่นใจในตัวเอง แม้มักเคยบอกว่าทำไมไม่กล้า ก็ทำไปสิ กลัวอะไร หนูก็จะแบบว่า อู๊ยไม่เอา กลัวว่าคนอื่นจะมองเราในแง่ไม่ดี บางครั้งก็อยากทำในสิ่งที่อยากทำ แต่อีกใจจะคอยคิดว่า เอ๊ยไม่เอา เดี่ยวคนโน้นมองไม่ดี คนนี้มองไม่ดี ะไรอย่างนี้ มันจะอึดอัดมาก</p>	<p>สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ให้สมาชิกฟัง</p>	<p>- สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ใจในปัจจุบัน ให้เพื่อนในกลุ่มรับรู้ ทำให้เพื่อนสมาชิกที่ประสบการณ์ที่คล้ายกัน ร่วมแบ่งปันความรู้สึก ร่วมกันแสดงให้เห็นถึงการมีความรู้สึกร่วมกันในกลุ่ม</p>
<p>จำ แคร่ความรู้สึกคนอื่นมากไป เหมือนจำเลย อึดอัดใจสุด ๆ</p> <p>วา ไซ้ ๆ บางทีเราอยากจะทำอะไรออกไป แต่เรากลัวเขาจะเสียใจ ทำให้เราอึดอัดใจ ไม่กล้าพูด โดยเฉพาะกับเพื่อน ที่หนึ่งเลย</p>	<p>สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ให้สมาชิกฟัง</p>	<p>- สมาชิกมีประสบการณ์เดิม</p>
<p>บุ่ม บุ่มเป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว แม่บอกว่าบุ่มไปเล่นกับเด็กคนอื่น กลับมาก็โดนตบ โดนช่วน จะไม่ค่อยพูดอะไรอย่างนี้ มีอะไรจะเก็บไว้คนเดียว ไม่กล้าบอกแม่ บอกยาย คือบุ่มจะแปลก ไม่กล้าทำคิน กลัวเขาเจ็บค่ะ จริง ๆ ก็อยากทำคิน แต่กลัวเขาเจ็บ โคนครูว่าเดี๋ยวเราช่วยอีก ช่างมันเถอะ บังคับตัวเองแล้วตัวเองก็จะไม่พอใจตัวเองค่ะ ดีที่สุดก็คือพยายามที่จะไม่ไปยุ่งกับใคร อยู่ห่าง ๆ เอาไว้ค่ะ ทำเฉย ๆ มันก็ดี แต่เราจะไม่พอใจตัวเอง</p>	<p>สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ให้สมาชิกฟัง</p>	<p>(Picture album) ที่ได้เรียนรู้มาในอดีตซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและความเครียดในปัจจุบัน</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	
<p>ผู้นำกลุ่ม ถ้าเป็นไปได้อย่างที่ใจปรารถนา บุ่มอยากเป็นยังไงคะ</p>		
<p>บุ่ม บอกไม่ถูก คือพูดไปก็รู้ว่าทำไม่ได้หรอกค่ะ</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ทำได้หรือไม่ยังไม่รู้นะคะ แต่ว่าสิ่งที่บุ่มอยากเป็น อยากให้ตัวเองเป็นยังไงคะ</p>		
<p>บุ่ม คืออยากจะทำบ้าง กล้าในสิ่งที่อยากทำ โดยไม่ขอใครใครอย่างนี้ค่ะ</p>		
<p>จำ ใช่ เราก็อยาก ไม่ต้องใครใครเลย คงสบายใจกว่านี้</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้ทำอะไรที่บุ่มอยากทำแล้วยังทำไม่ได้</p>		
<p>บุ่ม อยากเปลี่ยนบุคลิก อยากซอยผมไปเลย แบบนี้มันรู้สึกเซย เหมิเบอะ แต่ก็ไม่เคยกล้าทำ เช่น อยากติดกิ๊บก็ไม่กล้า กลัวไปหมดกลัวไม่เหมาะ</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ภาวะที่อยู่กับความกลัวผิด กลัวไม่เหมาะ กลัวถูกมองว่าไม่ดีกลัวจะไม่ดี ภาวะแบบนี้ส่งผลยังไงกับบุ่มบ้างคะ</p>		
<p>บุ่ม ทำให้บุ่มอึดอัด ไม่มีความสุขเลย พาลเกลียดตัวเองไปเลยคะ อย่างบุ่มชอบเขาอย่างนี้ บุ่มก็ไม่กล้าแสดงออก หน้าตาก็อับถึกษณ์ ยังจะมีหน้าไปบอกเขาได้ เดี่ยวเขาจะด่าเอาว่า ไม่คู่ตัวเองเลย ไปชอบเขา</p>		
<p>จำ บุ่มไม่มั่นใจในตัวเอง ค่าตัวเองตลอดเลย</p>		
<p>บุ่ม ใช่ เราคิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เหมาะ ไม่ดีกับเขาจริง ๆ หนู ก็คืออยากให้เขารู้ว่า หนูชอบ แต่ไม่ใช่แบบแฟนอะไรแบบนี้คะ แบบว่าปลื้มเขา แต่กล้าแสดงออก กลัวว่าเขาจะคิดไปทำนองนั้นด้วยคะ</p>		
<p>ยะ บุ่มไม่เห็นจะไม่ดีเลย บุ่มดีจะตาย</p>		
<p>วา วาว่านะ ถ้าเราไม่อยากให้เขาคิด เราอาจจะไม่ต้องบอกก็ได้นะ</p>		
<p>บุ่ม ความจริง ใจหนึ่งบุ่มก็คิดว่า อย่างที่เป็นอยู่มันก็คืออยู่แล้วนะ ไม่อยากเปลี่ยนแปลง อะไรใคร ๆ ก็บอกที่ดีแล้ว แต่บางทีบุ่มก็ชอบคิดว่ามันน่าเบื่อที่ต้องเป็นแบบเดิม ๆ อยู่ในกรอบเดิม ๆ</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม เป็นแบบเดิม ๆ ก็รู้สึกสบายใจดี แต่ก็น่าเบื่อ มันแย้งในใจอย่างนี้เนะ พี่รู้สึกว่าลึกลับ ๆ บุ่มเองก็ยังไม่พอใจอย่างที่เป็นอยู่นัก เพียงแต่มันรู้สึกปลอดภัยดี</p>	<p>- สมาชิกประเมิน ความเครียดและความกังวล ในปัจจุบันซึ่งเป็นทำให้ สมาชิกมีพฤติกรรมที่ไม่ สามารถตอบสนองความ ต้องการของตนเองได้ และ ทำให้สมาชิกมองตนเอง และปัญหาในทางลบไม่มุ่ง จัดการกับปัญหา</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>บุ่ม บุ่มไม่รู้จะพูดยังไง... มันไม่เหมาะที่จะ...(ท่าที่อึดอัด) บุ่มเองก็อยากจะเปลี่ยน แต่ก็ไม่แน่ใจ คือ บุ่มรู้สึกว่าเก็บไว้คนเดียว บุ่มรู้สึกว่าดีกว่า แต่มันก็อึดอัดนะ คือมันเป็นเรื่องไร้สาระค่ะ</p> <p>จุ่ม พุดมาเถอะบุ่ม เก็บไว้ทำไมนักละ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เรื่องที่บุ่มจะเล่า คงเป็นเรื่องที่อึดอัดใจที่จะพูด</p> <p>บุ่ม คือบุ่มรู้สึกว่าตัวเอง กลัวแบบไม่มีเหตุผลอะ หนูไม่เข้าใจว่าทำไมหนูต้องกลัวอาจารย์... กลัวจนมือไม้สั่น ทำอะไรไม่ถูกเลย ทั้ง ๆ ที่เขาก็ไม่เคยว่าหนูเลย เวลาสอบทำให้หลุดเลย ทำไม่ได้เลย ทั้ง ๆ ที่ซ้อมมาอย่างดี กลับบ้าน ไปก็ดำเขาทุกวัน แม่ถามว่าไปดำเขาทำไม ทำอะไรไม่ได้ ดำได้อย่างเดียว ก็เป็นอย่างนี้นี่</p> <p>คือมันก็อยู่ได้ แต่ไม่สบายใจ ใจหนึ่งก็คิดว่าจะไปแคร่เขาทำไม เขาไม่ใช่พ่อใช่แม่เรา คิดได้อย่างนี้ก็ค่อยสบายใจหน่อย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ความกลัวว่าจะทำไม่ได้ ทำได้ไม่ดี กลัวถูกมองว่าไม่ดี ครอบงำบุ่มอยู่ตลอด ส่งผลให้บางครั้ง ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจและพยายามจะทำดี ๆ แต่ก็ล้มเหลวไป บางครั้งทำให้ตัดสินใจลำบาก อึดอัดใจ เพราะความต้องการลึก ๆ บุ่มก็ไม่อยากจะคิดและแคร่อะไร มันมีความขัดแย้งกันในใจนะคะที่เราจะพยายามไม่กลัวและหลีกเลี่ยงความรู้สึกอันนั้น</p> <p>บุ่ม ใช่ค่ะ บางทีแต่งตัว เลือกลงใส่อยู่ตั้งนาน แม่ก็ว่าใส่อย่างนี้น่ารักดี แต่บุ่มก็ไม่กล้า คิดว่าน่าเกลียด ทำอะไรก็ไม่มั่นใจไปหมดเลย... บุ่มก็เบื่อสภาพนี้ แต่บุ่มก็ไม่มั่นใจอยู่ดีว่า บุ่มจะทำอะไรได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วบุ่มอยากทำอะไรคะ มีอะไรที่อยากจะเปลี่ยนแปลงมากที่สุดตอนนี้</p> <p>บุ่ม คือ...มันไร้สาระจริงๆ ค่ะคือ ตอนนี้บุ่มแอบปลื้มพี่คนหนึ่งอยู่ ค่ะ เขาน่ารักมาก บุ่มรู้สึกดีกับเขา อยากรู้จัก อยากพูดคุย เจอหน้ากัน ทักทายกันบ้างอะไรอย่างนี้ค่ะ แต่บุ่มไม่กล้าเข้าไปทำความรู้จักกับเขา บุ่มอยากจะทำให้ได้บ้าง เผื่อว่าบุ่มจะรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เหมือนเป็นการพิสูจน์ความกล้าของตัวเองอย่างหนึ่ง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วบุ่มคิดว่าจะทำยังไงดีคะ ถึงจะได้รู้จักคุ้นเคยกับพี่เขา</p>	<p>- สมาชิกยังลังเลใจที่จะเปิดเผยความทุกข์ใจของตน เพื่อนสมาชิกแสดงความห่วงใย ใส่ใจและความพร้อมในการรับฟังปัญหา ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจที่จะเล่ามากขึ้น</p> <p>- สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบจากความไม่มั่นใจของตน</p> <p>- สมาชิกตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการของตน</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>บุ่ม คือ บุ่มก็ไม่รู้ค่ะ เขาเป็นเพื่อนกับพี่บุ่มนะคะ แต่บุ่มกลัวคืออายุเขา เวลาที่เดินผ่านกัน จะเงินมาก ๆ ค่ะทั้ง ๆ ที่ใจอยากทักทาย</p> <p>จำ นี้เลย เอาดอกไม้ให้เขา หรือเอาช็อคโกแลตให้ก็ได้</p> <p>ยะ ไม่น่าสิ ให้พี่แนะนำให้รู้จักกันสิ ง่ายกว่าเยอะ</p> <p>วา ง่าย ๆ ก็ยิ้มให้เขาก่อนสิ ทักว่า ไปเรียนอะไรก็ได้</p> <p>ปึก ซ้อมพูดหน้ากระจกสิ เออ เขาจะทำยังไง จะยิ้ม จะถาม อะไรก็ได้ ลองดู ถ้าเริ่มต้นได้สักครั้งนะ ต่อ ๆ ไปก็ดีเองแหละ</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางในการทำในสิ่งที่สมาชิกต้องการ สมาชิกมีแนวทางในการเผชิญปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนและวางแผนการร่วมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกรู้สึกมีกำลังใจและมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหา</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ที่เพื่อน ๆ แนะนำก็น่าสนใจนะคะ บุ่มคิดว่ายังไงคะ</p> <p>บุ่ม บุ่มอาจจะแค่มิให้ก่อนคะ เจอกันแล้วยิ้มให้ก่อนดีกว่า คอยหลบ มันจะรู้สึกดีกว่า แต่บุ่มก็ไม่แน่ใจเพราะเวลาเจอบุ่มต้องรีบ ๆ เดินหนีไป</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ช่วงแรก ๆ ตั้งใจจะยิ้มให้ก่อนนะคะ แล้วถ้าพี่เขาทักหรือไม่ยิ้มให้ งง ! หละคะ จะทำยังไง</p>	
<p>บุ่ม ถ้าเขาทักบุ่มก็คงตอบ คราวหลังบุ่มจะทักคืนบ้าง แต่บางทีบุ่มอาจจะยิ้มและทักบ้างคะ แต่ถ้าเขาไม่เห็นไม่สนใจ บุ่มก็คงไม่รู้คะ ก็คงเฉย ๆ แอบไปเสียใจวา ๆ ค่ะ แต่บุ่มว่าแค่มิให้ ถ้าบุ่มทำได้บุ่มก็ว่า บุ่มกล้ามาก ๆ แล้วคะ ไม่หวังอะไรมาก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วบุ่มอยากลองเริ่มต้นทำเมื่อไหร่ดีคะ</p>	
<p>บุ่ม ก็คงเริ่มได้เลยคะ เออเขาก็ลองทำใจกล้าไม่หลบก่อน จะพยายามเดินธรรมดา ถ้าเขามอง บุ่มจะยิ้มให้คะ แต่ก็ไม่แน่ใจ เอาแค่ทำใจกล้า ๆ ก่อนให้ได้คะ ต่อมาค่อยยิ้ม และทักบ้าง อะไรอย่างนี้ จะทำตรงเริ่มต้นนี้แหละให้ได้คะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม พี่เป็นกำลังใจให้บุ่มฝาคความกลัวของตัวเองออกมาให้ได้นะคะ ขอให้บุ่มเข้มแข็ง ทำในสิ่งที่ตั้งใจให้ได้คะ ผลจะเป็นอย่างไรเราค่อยมาคุยกัน และมาปรับอีกทีนะคะ</p>	
<p>สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจบุ่ม พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการทำใจให้กล้า และเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ต้องแคร์อะไร หลังจากสมาชิกกลุ่มให้กำลังใจกันเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป และให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้ ผู้นำกลุ่มสรุปและยุติกลุ่ม</p>	<p><u>สรุป</u> กระแสกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีการรับฟังอย่างใส่ใจ ให้กำลังใจช่วยเหลือ ร่วมแบ่งปันความทุกข์ใจ และประสบความสำเร็จร่วมกันด้วยความเป็นมิตรอย่างแท้จริง</p>

ครั้งที่ 7

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มบางส่วนมาถึงห้องแนะแนว และขออนุญาตไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำก่อน เมื่อสมาชิกมาครบ ผู้นำกลุ่มเริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและกล่าวนำให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าถึงเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง มีโอกาสเล่า</p> <p>ป๊ก อยากปรับนิสัยตัวเองคะ คือ ป๊กทะเลาะกับเพื่อนต่างห้อง รู้ถึงหูอาจารย์ปกครองก็เลยโดนให้ผู้ปกครองมาโรงเรียน ป๊กไม่อยากจะไปอยู่โรงเรียนอื่น อาจารย์หัวหน้าฝ่ายปกครองเขาจะพูไว้คะ คือเขาจะหาว่าหนูไปทำร้ายร่างกายเขา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ป๊กกังวลว่าอาจจะต้องโดนย้ายโรงเรียน</p> <p>ป๊ก คะ มันใกล้จะจบ ม.3 แล้ว หนูไม่อยากจะไปที่อื่น</p> <p>จ๋า ที่จริงแล้วเพื่อน ๆ เขาทะเลาะกันป๊กเข้าไปช่วยคะ คือหนูเข้าไปถามว่า โกรธมากเลยหรือที่เพื่อนไปแหย่เขาก็ลุกขึ้นมาทำร้ายหนู คือตอนนั้นหนูก็โมโหที่เขาเหมาค่าแบบรุนแรงคะ คือเขาจะค่าแบบรวมๆ เป็นกลุ่ม เราก็เลยตามออกไปอย่างนั้น ก็เลยต่างคนต่างค่าๆกันแล้วเริ่มลุกขึ้นมาตบกัน นี้อยู่ข้างนอกนะคะ แล้วก็มีคนโทรไปบอกอาจารย์</p> <p>สมาชิกเริ่มพูดคุยซักถามเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น บรรยากาศเต็มไปด้วยความห่วงใยและใส่ใจกัน</p> <p>ป๊ก คือหนูมีคดีเก่าด้วยคะ ก็เลยกลัวว่าอาจจะโดนย้ายโรงเรียนหนูก็กลัวใจ อยากจะปรับนิสัยตัวเองไม่ให้ใจร้อนคะ อยากจะระงับอารมณ์ให้ได้ ไม่งั้นก็จะเป็นแบบนี้ทุกที เพราะป๊กจะไม่ค่อยยอมใครด้วยคะ อย่างเรื่องนี้พอไปบอกแม่ แม่ก็จะบ่นยาวทำให้โกรธและโมโหอีกคะ ป๊กคิดว่าถ้าตัวเองอารมณ์เย็นลง และคิดให้ดีกว่านั้นก็คงจะดี อยากให้เป็นอย่างนี้คะ เพราะส่วนใหญ่ทำแล้วค่อยมาคิดทีหลัง และผลที่ตามมาก็ไม่ดีเลย</p>	<p>-สมาชิกตระหนักถึงความต้องการและพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน</p> <p>- สมาชิกประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันว่าส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับตนเองในขณะนี้บ้าง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	สิ่งที่ปีกอยากปรับตัวเองคือ ให้มีนิสัยเย็นลง คิดก่อนทำ ไตร่ตรองให้มากขึ้นนะคะ เพราะเห็นผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองแล้วว่าเป็นอย่างไร เวลาที่ปีกโมโห โกรธ ไม่พอใจ ปีกทำอะไรบ้าง	
ปีก	ปีกจะทนไม่ไหวเวลาที่มีใครมาด่าปีก ปีกจะคำกกลับทันทีเลย จะไม่เคยทนได้เลยคะ	- สมาชิกร่วมแบ่งปัน
ชาน	เราก็เป็นนะ โมโหมากๆเราต่อยกกำแพงที่เดียวหายเลย แต่เราคำใครไม่เป็นหรือคะ แต่ไม่ชอบให้ใครมาว่าเรา	ประสบการณ์และเสนอ
วา	นับ 1-10 ช่วยยั้งใจได้นะ	ความคิดเห็นในการแก้ไข
จี	มันน่าเป็นอะพีพัดเรื่องอารมณ์นี้มันพลุ่งพล่าน เราต้องอดทน	ปัญหา
สมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในการควบคุมอารมณ์โกรธ โมโห		
ปีก	เคยลองพยายามอดทน เดินหนีไปไม่ยุ่ง ถ้าอยู่ตรงนั้นจะทนไม่ได้ตอนนี้ ปีกห้ามมีเรื่องอะไรทั้งสิ้นคะ	
จำ	ฝึกร้องเพลงเล่นกีตาร์พวกนี้ สบายใจดีไม่สนใจใครด้วย ใครจะว่าอะไรก็ใจเย็น ไม่ใช่ดูแต่หน้าจุกเดือดทั้งวัน ปีกเขาชอบแบบนี้	- สมาชิกทบทวนการ
ปีก	ใช่เราชอบดู เยอะเกินไปแล้ว เสาร์-อาทิตย์ตื่นมาประมาณบ่าย โมง กินข้าวไปหาเพื่อนนั่งดูแบบนี้แหละ ถ้าอยู่บ้านคนเดียวก็เปิดเพลงดูหนังอะไรไป พี่ว่าหนูเก็บกดไหม	กระทำของตนเองและไม่
ผู้นำกลุ่ม	มีอะไรที่ทำให้ปีกคิดว่าตัวเองเก็บกดคะ	แน่ใจว่าจะมีผลกับตนเอง
ปีก	เปล่าคะคือหนูรู้สึกว่เพื่อนๆเขาก็ไม่ได้เป็นแบบหนูคะ	อย่างไร สมาชิกในกลุ่มจึง
จี	เฮ้ย เราก็เป็นนะ เราก็โมโหง่าย ไม่ค่อยคิดไตร่ตรองอะไร พ่อชอบว่าทำอะไรไม่คิด ทำก่อนค่อยคิดทุกทีเลย	เข้ามาร่วมแบ่งปัน
วา	วาก็เหมือนกัน แต่ก่อนส่วนใหญ่จะพูดไม่คิด พูดไปแล้วค่อยมาคิดทำให้เพื่อนเสียความรู้สึก เดียวนี้จะพูดอะไรออกไปจะทำอะไรจะคิดก่อน ถ้าจะทำให้เขาเสียใจก็ไม่พูดดีกว่า	ประสบการณ์ทำให้สมาชิก
		กลุ่มพิจารณาตนเองใหม่อีก
		ครั้ง

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม เพื่อนๆก็มีประสบการณ์ในการทำอะไรโดยไม่ยังคิดเหมือนกันนะคะ เมื่อก็ปึกสงสัยว่าตัวเองเก็บกดไหม คนที่เก็บกดคือคนที่เก็บความรู้สึกต่างๆเอาไว้ไม่แสดงออกไปโดยเฉพาะอารมณ์ โกรธ โมโหจนตนเองเครียด ทนไม่ไหวแล้วจึงแสดงออกมา อย่างขาดการควบคุมหรือขาดสตินะคะ บางคนก็อาจแสดงออกในลักษณะเศร้าซึมก็มี แล้วปึกคิดว่าตัวเองเป็นแบบนี้ไหมคะ</p> <p>ปึก ไม่หรือคะ ปึกนี้แทบจะไม่เก็บเลย อยากจะเก็บๆเอาไว้มั้งคะ</p> <p>จุ่ม เราต้องตั้งใจว่าจะยังใจให้ได้ นึกถึงผลที่ตามมาสิปึก</p> <p>จำ วาครูปสิปึก ใจเย็นดี สบายใจด้วยได้ระบายสีเพลินดี</p> <p>ปึก ก็มีนะเวลาเรามีอารมณ์สุนทรีย์ เราก็จะวาดรูป ประดิษฐ์โน่น ประดิษฐ์นี่บ้างบอๆของเราไป พออารมณ์ไม่ดีหน่อยก็ฟังที่ ประดิษฐ์เอาไว้หมดเลย อารมณ์ดีก็ทำต่อ (หัวเราะ)</p> <p>มุ่ม ปึกนึกถึงตอนที่เรามีเรื่องสิว่าผลที่ตามมาทำให้เรายุ่งยาก ถ้ามี ปัญหาอีกก็โดนแน่ๆ มีอะไรก็ฝึกสงบใจก่อนใจเย็นๆ</p> <p>ปึก คือมันอยู่ที่สถานการณ์ด้วยนะ ถ้าไม่มีอะไรก็ปกติซึ่งนานๆครั้ง</p> <p>วา เขียนบันทึกแบบวาดดิเนะปึก ได้กลับไปทบทวนตนเองด้วยว่า วันๆเราทำอะไรไปบ้าง จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทุกวัน และเราจะรู้สึกว่าจะทำอะไรให้ดีขึ้นบ้าง</p> <p>ปึก ให้เขียนบันทึกกับต่อจิกซอลพวกนี้ไม่ชอบเลย ถ้าวาดรูปชอบ ทำอยู่แล้วน่าจะช่วยให้ใจเย็นลงบ้าง แต่คิดว่าอาจจะทำทุกวัน ไม่ได้ ถ้ากำหนดเป็นอาทิตย์ละ 1 รูปน่าจะดีกว่าเป็นรูปใหญ่ น้อย เพราะเราจะว่างคือหลังเลิกเรียนกับเสาร์-อาทิตย์</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้ปึกคิดว่าอยากจะวาดรูปอาทิตย์ละ 1 รูป เพื่อฝึกให้ตัวเองใจเย็นขึ้น แล้วในกรณีที่ยอยากจะยับยั้งใจตนเองให้อึดทนกับสิ่งที่กระทบใจหรือทำให้โกรธ ก็อยากจะคิดให้ดีกว่าก่อนทำละคะ คิดว่าจะทำอะไรบ้าง</p> <p>ปึก คงจะนับ 1- 10 ค่ะ ถ้าเจอเหตุการณ์นั้นคงเลียงเพราะไม่อยากมีเรื่องแล้ว แล้วก็ต่อไปจะทำอะไรปึกจะไตร่ตรองให้ดีกว่าก่อนอาจจะปรึกษาเพื่อนๆ ด้วยนะถ้าคิดไม่ออก ตั้งใจจะคิดให้มากขึ้นคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม คิดว่าจะเริ่มต้นเมื่อไหร่ดีคะ</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มแสดงความห่วงใยและเสนอแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้กับสมาชิก</p> <p>- สมาชิกตัดสินใจในการลงมือเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหา พร้อมทั้งวางแผนแก้ไขพฤติกรรมของตน</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ปึก เริ่มเลยคะ คราวนี้เอาจริงคะ ซ้ำไม่ได้แล้ว</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ขอให้ปึกตั้งใจทำให้ได้นะคะ ปึกคงต้องเตือนตัวเองบ่อยๆและ</p>		- สมาชิกแสดงความพร้อม
<p>ฝึกให้เป็นนิสัยว่าเราจะต้องไม่ตามใจ ตามอารมณ์อีกแล้ว ไม่งั้น</p>		และมุ่งมั่นในการลงมือทำ
<p>เราก็จะมาเสียใจทีหลังอีก ที่เป็นกำลังใจให้ปึกทำให้ได้นะคะ</p>		ตามแผนการณ์ที่วางไว้
<p>แป้ง แป้งจะจ้อายคะ ไม่กล้าพูดเวลาที่อยู่กับคนที่เราไม่สนิท ไม่</p>		- สมาชิกเปิดเผยถึงปัญหา
<p>อยากพูดอะไร เวลาใครเขาคุยกันก็เงียบตลอด มันเงินคะ เวลาที่</p>		ในปัจจุบันเพื่อนสมาชิกใน
<p>ต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ต้องให้เพื่อนไปรายงานแทน คือ</p>		กลุ่มร่วมแสดงความเห็น
<p>แป้งจะกลัวว่าจะทำอะไรไม่งาม ไม่เหมาะ บ้านแป้งหัวโบราณ</p>		และสะท้อนให้สมาชิก
<p>วา แป้งน่าจะพูดดีกว่านี้นะ มันเบามากแทบจะไม่ได้ยินเลยขนาด</p>		ตระหนักถึงปัญหาของ
<p>ตั้งใจฟังมากๆนะคะ</p>		ตนเองมากขึ้น
<p>แป้ง แป้งคิดว่าแป้งพูดธรรมดาจะแต่ใครๆก็ว่าเสียงเบา พยายามพูด</p>		
<p>ให้ดังกว่านี้อยู่เหมือนกัน มันก็เงินๆทำไม่ได้ มันไม่ชิน เวลาพูด</p>		
<p>ก็พูดปกติแต่พอมายู่ในกลุ่มก็เสียงหาย นี่พยายามแล้วนะ ก็</p>		
<p>อยากพูดให้ดังกว่านี้เหมือนกัน แต่ไม่กล้า ไม่รู้จะทำยังไง</p>		
<p>สมาชิกกลุ่มช่วยกันหาวิธีให้แป้งพูดดังขึ้น ให้กำลังใจและขอให้แป้งฝึกออก</p>		- สมาชิกมีความ
<p>เสียงให้ดังขึ้น โดยการให้ลองเรียกชื่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มต่างๆ แล้วบอกให้</p>		ห่วงใยและให้กำลังใจแป้ง
<p>แป้งรู้ว่า เสียงดังระดับไหนถึงจะได้ยินพอเหมาะ แป้งมีท่าทีเงินแต่ก็พยายาม</p>		พยายามหาทางช่วยเหลือให้
<p>ออกเสียงตามที่เพื่อนๆแนะนำ</p>		แป้งพูดให้ดังขึ้น สมาชิก
<p>ผู้นำกลุ่ม แป้งลองหายใจเข้าลึกๆสิคะ แล้วเป่าลมออกมาแรงๆ (แป้งทำ</p>		พยายามจะเปลี่ยนแปลง
<p>ตาม)คราวนี้หายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกพร้อมกับปล่อยเสียง</p>		ตนเอง
<p>“อา”ตามลมหายใจที่ออกมา (แป้งทำตาม) คราวนี้ลองหายใจเข้า</p>		
<p>ลึกๆแล้วเป่าลมออกพร้อมกับเรียกชื่อจำ สิคะ</p>		
<p>แป้ง จำ (เสียงดังขึ้นแต่ยังบีบเสียงเล็กๆเหมือนเดิม)</p>		
<p>จำ แป้งเคยฝึกร้องเพลงต่างๆไหม ร้องในห้องน้ำสิ สนุกดี</p>		
<p>ชี อ่านออกเสียงดังๆก็ได้ “พูดคำว่ากลับบ้านสิ” สบายๆ</p>		
<p>แป้ง กลับบ้าน</p>		
<p>สมาชิก O.K. เสียงประมาณนี้แหละแป้งชัดเจนกำลังดี</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม เพื่อนๆช่วยให้แป้งรู้ระดับเสียงที่เหมาะสมแล้วนะคะ ทุกคนเอา</p>		
<p>ใจช่วยแป้งมากๆเลย แล้วแป้งหละคะอยากจะทำอะไร ยังไงถึง</p>		
<p>จะกล้าพูดเวลาที่อยู่กับคนที่ไม่สนิทคุ้นเคย หรือพูดต่อหน้าคน</p>		
<p>หมู่มากได้ตามปกติ</p>		

การสังเกตกระแสดกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
แป้ง	แป้งจะฝึกออกเสียงแบบที่พี่พัศสอน แล้วก็อาจจะอ่านออกเสียง ดั่งๆ หรือร้องเพลงในห้องน้ำให้ชินก่อน และก็จะลองหัดกล้า ทักทายเพื่อนๆ ก่อนบ้างจะได้เพิ่มความกล้าขึ้นบ้าง	-สมาชิกตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตนเอง วางแผนฝึกฝน ตนเองให้สามารถพูดเสียง ดังขึ้น โดยระบุว่าจะทำ อะไรบ้างอย่างไร
ผู้นำกลุ่ม	แป้งจะเริ่มทำเมื่อไหร่ อย่างไรคะ	<u>สรุป</u> กระแสดกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มตระหนักถึง ปัญหาของตนและพยายาม
แป้ง	ก็เริ่มเลยคะ ทำทุกวันในห้องน้ำตอนอาบน้ำ เช้าหรือเย็น ทำใน ห้องนอนสัก10-15 นาที และจะลองถามเพื่อนๆ ด้วยว่าพูดขนาด นี้ดังชัดปึ๊กนพหรือยัง ส่วนเรื่องกล้าพูดกับคนอื่นนี้จะลองดู คะว่าจะกล้าไหม จะฝึกกล้าทักทายก่อนคะ เวลามีคนถามก็จะ พยายามโต้ตอบให้มากขึ้น	หาทางแก้ไขโดยมีเพื่อน สมาชิกเป็นกำลังใจและให้ ความช่วยเหลืออย่างจริงใจ
ผู้นำกลุ่ม	ขอให้แป้งทำให้สำเร็จอย่างที่ตั้งใจนะคะ พี่รับรู้ว่แป้งพยายาม มากที่จะทำได้ อย่าละความพยายามนี้นะคะ	

ครั้งที่ 8

การสังเกตกระแสดกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
สมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่มด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ผู้นำเริ่มกระบวนการกลุ่ม ด้วยด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในการประชุมกลุ่ม ครั้งที่ผ่านมา เหลือสมาชิก 1 คนที่ยังไม่ได้เล่าประสบการณ์ที่เป็นปัญหาใน ปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มจึงให้โอกาสเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง		
จำ	จำเป็นคนที่ต้องพูด ถ้าไม่พูดก็ต้องเขียน เหมือนกับมัน ไม่มีคน ฟังนะ หนูพูดแต่มัน ไม่มีใครจะฟังจริงๆ มันอึดอัด แล้วหนูเป็น คนขี้เขินเรื่องนิดๆ หน่อยๆ นิดเดียวคิดเป็นปี	-ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก อยู่กับปัญหาในปัจจุบัน
ผู้นำกลุ่ม	น้อยใจที่ไม่มีคนรับฟัง... พอจะสังเกตได้ไหมคะว่าตอนนี้มี อะไรที่จำกำลังน้อยใจอยู่	
จำ	น้อยใจแม่คะ แม่เขาใช้จำทำทุกอย่างเลย คือจำมีพี่สาวกับ น้องชาย พี่สาวหนูเขาไม่ทำอะไรเลยน้องชายก็ยังเล็ก เวลา อะไรเขาก็จะเรียกแต่จำ แต่เวลาไปเที่ยวไปซื้อของอย่างเมื่อ วานไปตลาดวันๆด้วยกัน เขาเดินซื้อตุ้มหนูเขาเลือกให้พี่สาวแต่ไม่ เลือกให้หนู แล้วหนูยืนอยู่ด้วยคิดดูสิคะ มันก็....	
ผู้นำกลุ่ม	น้อยใจที่แม่ไม่นึกถึงเรา ทั้งๆที่ใช้ทำทุกอย่าง	

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>จำ ค่ะ ใจมันก็นึกอยากทำเหมือนพี่สาวมั่ง คือแต่ก่อนเขาเคยหนี</p> <p>จำ ออกจากบ้าน กลับมาที่บ้านก็ตามใจกันหมด จำก็คิดเดี๋ยวก็นึกออกบ้าง แต่ใจไม่กล้าพอ คือถ้าไปไม่กล้ากลับมาอีก ทุกวันนี้ก็คิดอยู่เหมือนกัน แต่กลัวเขาเสียใจ เพราะเคยเห็นเขาแล้วว่าเขาเป็นยังไงตอนที่พี่ไป แล้วเขาก็เคยพูดว่า ถ้ามีอะไรอย่าทำแบบนี้ เพราะบ้านหนูก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร แต่ว่าหนูจะรู้สึกวุ่นวายที่หนูเป็นน้อง บางอย่างเป็นหน้าที่เขา เขาไม่ทำหนูก็โดน หนูก็คิดมั่งว่าทำไมพอเขาไม่ทำเขาไม่โดน แต่พอหนูไม่ทำกลับโดน น้องก็อยู่แต่ไม่เคยให้มาช่วย</p>	<p>- สมาชิกมีความคิดจะเผชิญปัญหาในลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหา แต่มีประสบการณ์ที่เคยเห็นผลกระทบต่อพ่อแม่ (Picture album) จึงยับยั้งใจได้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม จำรู้สึกวุ่นวายที่ตัวเองต้องรับภาระอยู่คนเดียว จนคิดจะหนีออกจากบ้านบ้าง แต่ใจหนึ่งก็รู้สึกเห็นใจพ่อแม่ เพราะเคยรับรู้มาก่อนนะคะว่า พ่อแม่จะเป็นทุกข์ยังไงบ้าง</p> <p>จำ ค่ะ แต่มันก็ทนไม่ได้ คือเวลาที่พี่ไปขายของกับแม่ จำอยู่บ้านจะทำให้หมดเลยในส่วนที่เขาต้องรับผิดชอบ แต่พอจำไปขายของกับแม่ หนูกลับมาก็ต้องมาทำงานของหนูกับของเขาก็ค่ะ แล้วถ้าหนูไม่ทำก็คือโดนอีก จำก็น้อยใจ ทำงานไปมันก็โมโห งานยุ่งเลย เราก็เจออย่างนี้จนจะทนไม่ไหวอยู่แล้ว แต่ก็ยังมีพี่ ลูกของญาติ ที่เขาเลี้ยงจำมา เขาเข้าใจยังคุยกันได้บ้าง เขามาช่วยทำบ้างก็ยังดี คือมันหลายอย่างคะ จำเคยได้มาก่อนไงคะ ตอนเล็กจำถูกเลี้ยงมาดี ตอนนั้นพ่อแม่มีตังค์ ไม่ต้องทำอะไรเลย อาบน้ำก็มีคนอาบให้ พ่อแม่ตามใจ เอาใจตลอด แต่ตอนนี้จำต้องทำทุกอย่างอยู่คนเดียว แล้วพ่อแม่เขาก็ไม่เอาใจใส่จำเลย แต่จะเอาใจพี่มากกว่า เขามีอะไรเขาก็จะคุยกันกระหนุงกระหนิง ส่วนหนูก็ปล่อยไป จำอยากให้พ่อแม่ไม่ลำเอียงอย่างนี้ คือไม่ใช่มีอะไรก็ลงแต่หนู หนูก็รู้สึกว่าตัวเองทำได้นะ แต่ไม่ชอบที่ต้องเป็นแบบนี้ คือพี่เขาน่าจะช่วยหนูทำบ้าง นี่เขาทำยังกับเราเป็นแม่บ้านที่จ้างมา นั่งอยู่เฉย ๆ วาง ๆ ก็ไม่เคยมาช่วยกัน กินข้าว งาน 2 งานก็ไม่ล้างเอง ห้องเขา จำยังต้องไปกวาดเลย คิดดูแล้วกัน ไม่ทำแม่ก็ด่าเอา</p>	<p>- สมาชิกมีประสบการณ์เดิมที่เคยได้รับการเอาใจและเลี้ยงดูอย่างดี (Picture album) ทำให้คิดเปรียบเทียบกับภาวะปัจจุบัน ทำให้มองปัญหาในปัจจุบันในแง่ลบ</p>	

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>เอ จำยังมีพี่น้อง ของเอเป็นลูกคนเดียวก็โดนทุกอย่าง ลงที่เอหมดเลย ไม่มีใครแบ่งเบาคะ เราทำทุกอย่าง แล้วแม่ยังชอบเอาไปเปรียบเทียบกับญาติอีก</p>		- สมาชิกกลุ่มเข้ามาร่วมแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันช่วยให้สมาชิกรู้สึกไม่โดดเดี่ยว
<p>วา แต่เอก็ไม่มีคนอื่นมาทำให้หงุดหงิดใจ ของวาเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่ที่น้องของเรา ยิ่งอึดอัดใจไปใหญ่ พูอะไรก็ได้</p>		
<p>ปึก ถ้าเราเป็นจำเราก็น้อยใจ แต่เราไม่สนใจ บ้านเราเราทำของเสร็จก็ขึ้นห้องเราทำในส่วนของเราให้เสร็จก็พอ</p>		- สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเองของตนแต่
<p>จำ เราก็อยากทำอย่างนั้นแหละ แต่ทำไม่ได้ ถ้าพ่อมาเห็นก็บ่น แม่ก็ว่าจำอีก บางทีแม่ทำเอง เราก็ดูมาช่วย ความจริงเรื่องทำเราทำได้ แต่เราอยากให้เราทำบ้าง ไม่ใช่ทำยังกับเราเป็นคนใช้ มันไม่ยุติธรรม</p>		เป็นความต้องการที่คาดหวัง การกระทำของผู้อื่นทำให้มีโอกาสตอบสนองได้ยากและไม่สอดคล้องกับภาวะที่เป็นจริง
<p>ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่จำต้องการ คืออยากให้เราทำในส่วนที่เรารับผิดชอบบ้าง และพ่อแม่ น่าจะเข้าใจจำมากกว่านี้ว่า จำทำอยู่คนเดียวอย่างนี้ มันไม่ยุติธรรม แล้วทำอะไรบ้าง เพื่อให้ที่รู้ว่าเขาต้องทำในส่วนที่เขาต้องรับผิดชอบ</p>		
<p>จำ หนูก็พูดกับเขาแล้ว เขาก็ทำแค้นที่หนูพูด แล้วก็ทำแค้นคนเดียว อย่างกรอกน้ำนี่เขาจะกรอกแค่ 3 ขวด เท่าที่เขากิน พ่อแม่ว่าจำก็ต้องมาทำต่ออีก 4 ขวด คือจำก็รำคาญแม่ที่บ่นคะ ก็ต้องทำ จำไม่ชอบให้ใครมาว่า</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม ถึงจะพูดแล้วก็ไม่ได้อย่างที่จำต้องการ</p>		- สมาชิกตระหนักถึงการตอบสนองความต้องการที่เป็นจริงและมุ่งที่ตนเองมากขึ้น
<p>จำ คะ หนูก็เบื่อกับพูดแล้วตอนนี้ เอาแค่สบายใจ ไม่ต้องมาคิดมากให้เครียด</p>		- สมาชิกประเมินพฤติกรรม
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วคิดว่าอยากจะทำอะไรเพื่อคลายความเครียด ความอัดอั้นนี้คะ</p>		การเผชิญปัญหาในปัจจุบันและตัดสินใจเลือกแนวทางในการจัดการกับความเครียดในปัจจุบันของตน
<p>จำ จำ ก็เขียนระบาย ะ มั่วไปเรื่อย บางทีก็ฟังเพลง ร้องเพลงดัง ะ ให้สะใจเหมือนคนบ้าเลย จำอยากเล่นกลองคะ แต่ตอนนี้ไปเรียนไม่ได้ เพราะเรียนอยู่ ไม่มีเวลาพอ ถ้าให้เลือกจำอยากเขียนบันทึกอย่างวามั่งคะ คงจะดี ทำให้เป็นเรื่องเป็นราวไปเลย เขียนใส่สมุดดี ะ ทุกวันอย่างนี้คะ</p>		
<p>ผู้นำกลุ่ม คิดว่าจะเขียนบันทึกทุกวัน แล้วจะเริ่มเมื่อไหร่ดีคะ</p>		

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>จำ ก็คงเริ่มเลยละ วันนี้ แต่จำกลัวอยู่คนเดียว คือกลัวแม่กับพี่สาว เปิดอ่านล่ะ เขาชอบมาวุ่นวายกับหนูต้องเอาแบบมีสื่อลัญจณา</p> <p>สมาชิกกลุ่มเสนอแนะวิธีการเขียนบันทึกและเก็บบันทึกให้จำ และมีการให้กำลังใจจำ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกได้เล่าผลจากการได้ไปปฏิบัติตามแผนที่วางไว้</p> <p>วา วาก็กลับไปเขียนบันทึกค่ะ ก่อนนอนจะมานั่งเขียนสัก 10-15 นาที มันก็ดีค่ะ ทำให้เราได้มานั่งทบทวนว่า วันนี้เราทำอะไรบ้าง กับใคร อะไรอย่างนี้ แล้วก็ได้อธิบายความเครียดด้วยสบายใจขึ้น การทบทวนก็ดีนะคะ วันไหนเราทำอะไรไม่ดีกับคนอื่นเอาไว้ เราทำให้เขาโกรธ พอเราเขียนเราก็จะนึกว่า เออ พຽງนี้เราต้องไปขอโทษเขา หรือ ไม่ก็ทำให้เขารู้สึกดีขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ทำได้อย่างที่ตั้งใจไว้ทั้งหมดไหมคะ</p> <p>วา ก็มีบ้างคะ วันไหนที่ยุ่งจริง ๆ จะเขียนไว้ว่าเดียว แต่ส่วนใหญ่จะทำได้ แต่ว่าว่า วาทำได้แค่นึกก็พอใจค่ะ หนูรู้สึกว่าชีวิตมันดีขึ้น คือมีเวลาให้ตัวเอง ก็ภูมิใจนะคะที่ทำได้อย่างนี้ หนูคิดว่า หนูจะขี้เกียจชะอีก พอถึงเวลาจริง ๆ อยากรจะเขียน เพราะทำให้ไม่ค่อยจมปลักอยู่กับความเครียดเหมือนเมื่อก่อน คือพอจะเขียนของวันนี้ บางทีก็เปิดอ่านของเมื่อวานก็นึก เออเมื่อวานเราเป็นนี้ รู้สึกงี้หรือ คือมันได้ระบายมันก็หายค่ะ สบายใจไปทุกวัน ๆ มันก็ไม่คิดอะไรมาก อยากรจะทำอะไรดี ๆ ขึ้นไปเรื่อย ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พี่ดีใจกับว่าด้วยนะคะที่วาทำได้ และได้รับผลดีเกิดขึ้นกับตัวเอง พี่อยากให้เราสนใจสิ่งที่วาพูดตรงที่ว่า สบายใจไปทุกวัน ไม่สะสมก็จะทำให้เกิดความคิดดี ๆ หรือมีความพร้อมที่จะทำสิ่งอื่น ๆ ต่อ ๆ ไป ตรงนี้น่าคิดนะคะ คนเรามักจะเก็บความทุกข์ของวันนี้ไปรวมกับความทุกข์ใหม่ที่เกิดขึ้น หรือยังไม่เกิดขึ้น เรามักจะไม่ปล่อยความทุกข์ของวันนี้ให้เป็นเพียงแค่ของวันนี้ อาจารย์ของพี่เคยบอกว่าความทุกข์ของวันไหนก็เพียงพอแล้ว สำหรับวันนั้นนะคะ ถ้าพวกเราหัดปล่อยวางความทุกข์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันให้ผ่านพ้นไป เราก็จะมีวันใหม่ ใจใหม่ พลังใหม่ ๆ พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ นะคะ</p>	<p>- หลังจากสมาชิกได้นำแผนการไปปฏิบัติแล้วจึงนำกลับมารายงานให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้ สมาชิกเรียนรู้การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหาและรับผิดชอบต่อตนเอง เกิดความภาคภูมิใจที่ตนทำสำเร็จ มองตนเองและปัญหาในทางบวกมากขึ้น</p>

การสังเกตกระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
<p>นุช ตอนนี้หนูตื่นเองได้แล้วนะคะ มีหยอดกระปุกแค่ 10 บาท คือตื่นเองยังไม่ได้ 2 วัน หนูก็จะสั่งแม่เอาไว้ว่า แม่ไม่ต้องปลุกนะ หนูจะฝึกตัวเอง ตั้งนาฬิกาปลุก 6 โมงค่ะ ก็คิดว่าจะทำตัวใหม่ พอเสียงนาฬิกาปลุกดังก็รีบตื่นเองได้วันแรก แต่วันที่ 2 ก็เออแป๊บนึง ไม่นานก็ตื่นค่ะ ตอนนี้ก็ทำเองได้แล้วค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ทำได้ตามที่อยากให้เป็นไหมคะ</p> <p>นุช ก็ดีค่ะ ได้ดีกว่าที่คิดไว้อีก ตอนนี้หนูไม่ต้องโดนแม่บ่นแล้ว ภูมิใจมาก ไม่มีหงุดหงิดแล้ว มาโรงเรียนก็ทัน มีเวลาเหลือได้กินข้าวเช้าด้วย คือกินแบบสบาย ๆ ไม่ต้องรีบเหมือนเมื่อก่อน หนูก็คิดจะทำให้ได้อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พึงใจกับหนูด้วยนะคะที่สามารถทำในสิ่งที่ตั้งใจได้สำเร็จ และได้รับผลดี ๆ ตอบแทนนะคะ หนูตั้งใจจะทำต่อ พี่ก็ขอให้หนูทำให้อีกอย่างที่ตั้งใจนะคะ</p> <p>วา ขอให้หนูทำต่อไปเรื่อย ๆ นะ อย่าเพิ่งหยุดหะ</p> <p>ป๊าก ทำต่อไปเรื่อย ๆ จะคิดเป็นนิสัยนุช ต่อไปไม่ต้องกังวลเลยหะ</p> <p>สมาชิกกลุ่มพูดคุยกันเรื่องการฝึกตื่นด้วยตัวเอง มีการเล่าประสบการณ์ และให้คำแนะนำแก่กันและกัน ผู้นำกลุ่มสรุปและให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้ในการเข้ากลุ่มในวันนี้ก่อนยุติกลุ่ม</p>	<p>- สมาชิกนำผลการลองปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้มาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และค้นพบว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองเกิดความภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจในการปฏิบัติต่อไป สมาชิกกลุ่มร่วมให้กำลังใจ แสดงความยินดี และช่วยย้าความมุ่งมั่นของสมาชิก <u>สรุป</u> การเข้ากลุ่มในครั้งนี้เป็นการประเมินผลการปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ สมาชิกประสบความสำเร็จในการทำตามสิ่งที่ตั้งใจ บรรยากาศกลุ่มจึงมีการแสดงความชื่นชมยินดีต่อกัน</p>

ครั้งที่ 9

การสังเกตกระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
<p>เมื่อสมาชิกกลุ่มมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการกล่าวทักทาย และต้อนรับเข้ากลุ่ม จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวนำให้สมาชิกได้เล่าถึงผลการนำแผนการที่วางไว้ไปปฏิบัติ</p> <p>ยะ ตั้งใจเรียนได้แล้ว แต่ยังไม่มากค่ะ ตอนนี้กลับบ้านเร็วขึ้นเยอะเลย ก่อน 2 ทุ่มทุกวัน เรื่องโคดเรียน วันศุกร์ที่แล้วยังโคดอยู่ค่ะ และงานก็ทำเสร็จแล้ว แต่ยังไม่ส่งค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม กลับบ้านเร็วขึ้นแล้ว ตอนนี้ที่เหลือทำไมไม่ได้คือเรื่องโคดเรียน กับส่งงานให้ครบ แต่ส่งงานนี้ก็ทำเสร็จแล้วเหลือแค่ส่งอาจารย์</p>	<p>- สมาชิกได้นำผลการดำเนินการมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง สมาชิกยังไม่ได้อย่างที่ตั้งใจทั้งหมด</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ยะ ค่ะ เรื่องโคตเรียนนี่ยะก็พยายามแล้วนะคะ แต่มีปัญหาเกี่ยวกับพี่เชษฐุ์คะ คือทะเลาะกัน ต้องไปเคลียร์คะ ถ้าไม่ไปก็ไม่มีสมาธิเรียนคะ</p>		<p>จ๋า มีปัญหาหัวใจ พุดง่าย ๆ ค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม มีเรื่องฉุกเฉินเข้ามา ทำให้ต้องโคตเรียนอีก แล้วยะคิดว่าจะแก้ปัญหานี้ยังไงดีคะ หากว่ามีเรื่องฉุกเฉินอีก</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มไม่กล่าวตำหนิหรือลงโทษ และไม่ยอมรับฟังข้อแก้ตัว แต่ให้กำลังใจและช่วยให้สมาชิก</p>	<p>วา ยะก็เอาไว้คุยตอนเลิกเรียนได้ หรือโทร ๆ คุยกันทีหลังก็ได้</p>	<p>ปรับเปลี่ยนแผนการหรือหาทางให้สมาชิกทำในสิ่งที่ตั้งใจได้สำเร็จ ไม่ยอม</p>
<p>จ๋า ใช่ ถ้าไม่รีบมากก็บอกเขาว่า เอาไว้คุยตอนเรียนเสร็จได้ไหม ?</p>	<p>ปรับเปลี่ยนแผนการหรือหาทางให้สมาชิกทำในสิ่งที่ตั้งใจได้สำเร็จ ไม่ยอม</p>	<p>อะ ใช้อย่างนี้</p>	<p>ล้มเลิกความตั้งใจเอื้อให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นในการทำในสิ่งที่ตั้งใจให้ได้</p>
<p>ยะ ก็คงได้ เราจะลองคุยต่อไป ก็คงไม่โคตหรือคะ คิดว่าจะไม่ให้มีอีก ยังไงก็ต้องเอาเรียนไว้ก่อน</p>		<p>ผู้นำกลุ่ม ตั้งใจว่าจะทำให้ได้นะคะ พี่ก็ขอให้ยะเข้มแข็งที่จะทำให้ได้ การห้ามใจก็สำคัญนะคะ เราต้องจัดลำดับความสำคัญด้วยว่าเรื่องไหนควรทำก่อน เพราะถ้ายะโคตเรียนบ่อย ๆ ผลที่ตามมา ยะก็รู้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม คินะคะ</p>		<p>ยะ ใช่คะ เกือบจะ ม.ศ. ไป 2 ครั้งแล้วคะ ต่อไปยะจะต้องคิดก่อนเอาเรื่องเรียนมาก่อนเรื่องอื่นค่อยแก้ไขทีหลังได้ จะไม่ใจร้อนแล้ว</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม สำหรับเรื่องนี้ก็คิดว่าจะไม่ให้เกิดขึ้นอีก ในส่วนอื่น ๆ ยะก็ทำได้แล้ว ตั้งใจเรียนขึ้นแล้ว ทำงานก็เสร็จแล้ว กลับบ้านเร็วขึ้น</p>		<p>ยะ เรียนรู้เรื่องขึ้นนะคะ ทำงานเสร็จก็โล่ง ไม่เครียดแล้ว ยะกลับบ้านเร็ว ยะก็ไม่โดนด่าอีกแล้ว และมีเวลาดูหนังสือ ทำงานมากขึ้นไม่ต้องนอนดึก ๆ ดื่น ๆ ค่อยสบายหน่อยคะ ยะทำได้แค่นี้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	
<p>ยะ</p>		<p>ยั้งใจว่าทำให้ได้</p>	

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	เมื่อเราเริ่มต้นทำแล้ว พี่ว่าไม่มีคำว่าสายหรือหะ อย่างน้อยก็ยัง มีเวลาเหลืออีก 1 เทอม ก่อนที่เราจะจบ ม.3 พี่ว่าถ้าจะมุ่งมั่นทำ ต่อให้ได้แบบนี้ สิ่งที่ยะตั้งใจก็ย่อมสำเร็จ พี่เป็นกำลังใจให้ยะ ทำต่อให้ได้อย่างที่ยะมุ่งหวังนะคะ อย่าท้อ ค่อย ๆ แก้ไขปัญหา ใจเย็น ๆ อย่ารีบร้อนนะคะ	
ยะ	ขอบคุณค่ะ	
ชี	ตอนนี้ก็กลับบ้านตรงเวลาคะ ไม่เถลไถล แต่ยังไม่ยอมขึ้น ห้อง คือไปถึงบ้านแล้ว แต่ไม่เข้าบ้าน เพราะว่ามีอุปสรรค เหมือนยะ คือ เจอสิ่งยั่วยวนคะ ชียังมุ่งมั่นไม่พอ ใจไม่แข็งพอ คือ เพื่อนเขาจะเข้ามาคุยก่อนทำให้เราต้องลำบากใจคะ ชีเป็น คนไม่กล้าตัดบทอยู่แล้ว	- สมาชิกรายงานผลการ ปฏิบัติให้เพื่อนสมาชิกใน กลุ่มฟัง สมาชิกยังทำไม่ได้ อย่างที่ตั้งใจ ขาดการ ควบคุมและรับผิดชอบ ตนเอง
จำ	ก็บอกไปเลยว่าขอตัวก่อนนะ มีธุระต้องทำก็ได้	
ยะ	ก็บอกตรง ๆ ว่าจะรีบกลับบ้าน	
ชี	ก็จะพยายามอยู่คะ แต่ไม่สำเร็จทุกครั้ง คือจะให้ตัดบททุกทีก็ เกรงใจคะ หนูก็คิดอยู่ว่าจะบอกเขาอย่างไรดีว่า จะกลับบ้านเร็ว ที่ คิดเอาไว้ว่าจะบอกตรง ๆ	
ผู้นำกลุ่ม	บอกตรง ๆ ยังไงคะ ลองบอกพี่พัคอย่างที่คุณคิดไว้สิคะ	
ชี	ก็คือตอนนี้ เราสัญญากับตัวเองเอาไว้ว่าจะกลับบ้านตรงเวลา คือกลับประมาณนี้แหละ แต่ตอนนี้เรายังทำไม่ได้ เพราะไม่กล้า บอก เธอช่วงเวลานี้ขอกลับบ้านก่อนนะ ค่อยคุยกันเวลาอื่น อะไอย่างนี้คะ	- ผู้นำกลุ่มไม่กล้าว่าคำนิ หรือลงโทษใดๆ แต่จะช่วย ให้สมาชิกได้ประเมิน พฤติกรรมและแนวทางการ แก้ปัญหาใหม่ เพื่อ ปรับเปลี่ยนแผนการในการ เผชิญปัญหา
ผู้นำกลุ่ม	แล้วคิดว่าจะพูดกับเขาเมื่อไหร่ดีคะ	
ชี	เย็นนี้เลยคะ เอาจริงแล้วคะ	
ผู้นำกลุ่ม	เรื่องกลับบ้านตรงเวลายังทำไม่ได้ แล้วเรื่องอื่น ๆ หละคะ ที่ตั้ง ใจว่าจะไม่โกหก กับช่วยทำงานบ้าน ทำได้แคไหนยัง ینگคะ	
ชี	เรื่องทำงานบ้านก็ทำอยู่แล้วคะ แต่เรื่อง โกหกยังมีบ้าง แต่ น้อยลงแล้ว บางครั้งชีก็อดไม่ได้คะ คือกลัวพ่อคะ ก็เลยต้อง โกหกไป 1 ครั้ง ตอนนี้พ่อกับแม่ยังไม่กินมือถือให้ชีเลยคะ ชีก็รอ พ่อบอกว่าเมื่อไหร่จะพูด	
ผู้นำกลุ่ม	เรื่องไม่พูดโกหกนี่ ชีคิดว่าจะทำอย่างไรถึงจะทำให้ได้	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ซี หนูก็คงต้องกล้ากว่านี้ล่ะ อันที่จริงถ้าหนูไม่ไปทำอะไรผิดอีก หนูก็ไม่ต้องมานั่งคิดกลัวอย่างนี้ล่ะ ต่อไปก็คงพยายามทำตัวดี ๆ ไม่เถลไถลอีก รีบกลับบ้าน ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ ซึ่งจะทำได้ไหมให้ได้ล่ะ สัญญาจริง ๆ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ปัญหาของซีที่ทำไม่ได้ คือ หักห้ามใจตัวเองกับสิ่งที่ยั่วยั่วต่าง ๆ ที่เคยทำไม่ได้ ตรงนี้ ซีคิดว่าอยากจะหาทางแก้ไขยังไงดีคะ เพื่อน ๆ ช่วยซีด้วยนะคะว่าทำยังไงดี</p>	
<p>ซี หนูคิดว่าหนูจะต้องนึกถึงสิ่งที่หนูต้องการแก้ไขนิสัยตัวเอง และก็เลี้ยงตัวเองออกไปไกล ๆ ที่สำคัญคือ รู้จักปฏิเสธด้วยคะ ตอนนี้อยากคือการปฏิเสธให้เป็น</p>	<p>- เพื่อนสมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อเสนอแนวทางการเผชิญปัญหา และเสนอการช่วยเหลือ</p>
<p>บูม เราต้องมั่นคงนะซี บอกตรง ๆ ไปเลย แล้วก็คิดว่าเราต้องทำให้ได้ พอเราทำได้ เราจะภูมิใจและอยากทำอีก</p>	
<p>นุช ให้เพื่อน ๆ เตือนไหม เดี่ยวจะช่วยบอกว่าซีรีบกลับบ้านได้แล้ว ไปให้ถึงด้วยนะ (หัวเราะ) หรือว่าจะทำแบบเรา หักค่าขนม ถ้าทำไม่ได้ ก็หักค่าขนมตัวเอง จะได้ฝึกตัวเอง</p>	
<p>ซี ก็คิดนะคะ เดี่ยวเราจะลองทำดู ปรับครั้งละ 1 บาท ถ้ากลับบ้านไม่ตรงเวลา กับพูดโกหกอีก ไม่งั้นก็หักห้ามใจไม่ได้สักที ใจอ่อนประจำ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ซีตั้งใจจะพยายามทำต่อให้ได้นะคะ พี่ดีใจนะที่ซีตั้งใจอย่างนี้ การฝึกหักห้ามใจตัวเองนี้เป็นเรื่องที่เราต้องฝึกด้วยตัวเราเอง มันจึงต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็ง และความมุ่งมั่นอย่างมาก พี่เป็นกำลังใจให้ซีทำให้ได้นะคะ</p>	
<p>สมาชิกกลุ่มให้คำแนะนำและให้กำลังใจให้ซีทำได้ บรรยากาศในกลุ่มเต็มไปด้วยความห่วงใยซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกได้ให้กำลังใจกันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าผลการปฏิบัติได้เล่าต่อ</p>	<p>- สมาชิกเล่าผลการนำไปปฏิบัติให้เพื่อนในกลุ่มฟัง สมาชิกทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ มีการปรับเปลี่ยนแผนการและยังไม่ประสบผลสำเร็จ</p>
<p>เอ๋ เอ๋ไม่ได้ไปซ้อมตอนวันเสาร์ – อาทิตย์ แล้วคะ ตอนนี้อยู่เรียนมา ซ้อมตอนเรียนมากกว่าเพราะสะดวกกว่า แต่ก็ยังไม่ผ่านเลยคะ เพราะว่ามันแล้วแต่อาจารย์เขาจะให้ผ่าน</p>	
<p>วา มันผ่านยากคะ แล้วแต่อาจารย์</p>	
<p>บูม เราก็เครียดทุกทีที่สอบ ซ้อมมายังไงก็ไม่ผ่าน</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>จุ่ม ทำใจแล้วว่าคงต้องซ่อมแหง ๆ</p> <p>แป้ง ของเราก็สอบไปเรื่อย ๆ ผ่านบ้าง ไม่ผ่านบ้าง ก็เป็นอย่างนี้แหละ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม การซ่อมก็ยังไม่ช่วยให้ผ่านได้ แล้วเอ็งจะทำยังไงดีคะ</p> <p>ยะ ก็คงสอบไปเรื่อย ๆ คิดว่า ทำไปจะผ่านเองแหละ</p> <p>เอ้ ดีที่สุดก็คือซ่อมตอนเรียนมาก ๆ แล้วก็ขยันสอบหลาย ๆ รอบ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เขาก็ให้ผ่านเองแหละคะ เคี้ยวเสาร์ – อาทิตย์นี้จะให้เพื่อนที่ผ่านแล้วมาช่วยซ่อมให้อีกทีคะ นัดกันใหม่อีกรอบ ลองดู</p> <p>เอ้ เอ้ก็ยังไม่ท่อนะ จะพยายามฝึกไปเรื่อย ๆ ขอให้เอ้สอบผ่านเร็ว ๆ นะคะ</p> <p>เอ้ ขอบคุณค่ะ</p> <p>ก่อนยุติกลุ่มวันนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>ผู้นำกลุ่มสรุป และนัดวันเวลาการประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป และยุติกลุ่ม</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ แต่จะให้กำลังใจและช่วยให้สมาชิกได้หาทางที่จะทำในสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จ</p> <p><u>สรุป</u> การเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกรายงานผลการนำแผนการไปปฏิบัติโดยสมาชิกยังทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มจึงให้กำลังใจและหาทางปรับเปลี่ยนแผนการให้ทำให้อำนาจสำเร็จ</p>	

ครั้งที่ 10

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกทยอยมาส่วนหนึ่ง มาถึงแล้วขออนุญาตไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำก่อน</p> <p>ผู้นำกลุ่มพูดคุยทักทายสมาชิกที่มารออยู่ เมื่อสมาชิกมาครบแล้ว เริ่มกระบวนการกลุ่มด้วยการให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกที่ยังไม่ได้พูดมีโอกาสพูดคุยถึงผลการนำไปปฏิบัติ</p> <p>แป้ง แป้งก็ไปฝึกออกเสียงดัง ๆ ในห้องน้ำคะ อ่านหนังสือบ้าง ร้องเพลงบ้าง ออกเสียงแบบที่พี่ต๋นแนะนำแล้วคะ ตอนนี้ก็พูดดีขึ้น แต่มันก็เป็นอัตโนมัติเวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น ๆ ที่ไม่สนิทมันก็เบาลงคะ</p> <p>วา ตอนนี้ก็ได้ยินนะ ดังขึ้นหน่อยแล้ว แต่ดังอีกนิดน่าจะดีนะแป้ง</p> <p>สมาชิกกลุ่ม ใช่ ดังแล้ว แต่ดังอีกหน่อยนะ จะดีมากมาย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เวลาพูดกับคนแปลกหน้าหรือคนอื่น ๆ แป้งรู้สึกยังไงคะ</p> <p>แป้ง มันจะเฉย ๆ ไม่อยากพูด ไม่รู้จะพูดอะไร แล้วก็เสียงมันจะเบาไปเอง มันเจินคะ ทำได้คือยิ้ม ๆ เท่านั้นแหละ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แป้งยังรู้สึกเจิน ๆ อยู่ เมื่อต้องพูดกับคนอื่นที่ไม่สนิท</p>	<p>- สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการให้เพื่อนสมาชิกฟัง แต่ยังไม่พอใจในผลการปฏิบัติ เพื่อนในกลุ่มจึงช่วยให้ข้อมูลและให้กำลังใจแก่สมาชิก</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาอีกครั้ง</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>แป้ง ค่ะ จริง ๆ ก็อยากพูดได้เหมือนปกตินะคะ แต่มันยาก นี่แป้งก็ว่าตัวเองดีขึ้นเยอะแล้วนะคะ ตั้งแต่เข้ากลุ่มนี้ อย่างอาจารย์ให้เตรียมตัวไปพูดหน้าชั้น แป้งก็พยายามฝึกซ้อม มันก็พอจะทำได้ ค่ะ แต่พูดกับคนอื่น ๆ นี่ยากมาก ไม่รู้จะเริ่มยังไง</p>	
<p>นุ้ม เราก็เคยเป็นนะแป้ง เราไปเรียนพิเศษวันอาทิตย์ ไม่รู้จักใครเลย ไม่กล้าพูดกับใครอยู่หลายอาทิตย์ ก็ไม่รู้ว่าใครจะเป็นยังไงบ้าง มันทำตัวไม่ถูกเลย แต่สุดท้ายนุ้มก็คิดว่า ถ้าไม่พูดคุยกับเขาเราก็ไม่รู้ใครเขาสักที ก็เลยตัดสินใจทักเพื่อนบ้าง จนตอนนี้ก็เลยกล้าพูดคุยกับคนอื่นมากขึ้น และรู้สึกดีที่ตัวเองกล้าทำอย่างนั้น เราจะได้รู้อะไรเยอะขึ้นด้วย เวลาไม่เข้าใจตอนเรียนนี้ แป้งก็ลองกล้าซักครั้งสิ</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่เหมือนกัน ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณไม่ได้มีปัญหาอยู่คนเดียว และเป็นเรื่องที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้</p>
<p>แป้ง เราก็อยากทำให้ได้เหมือนกัน แต่มันเงินจริง ๆ</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจ</p>
<p>จี พูดไปเลยแป้งอยากพูดอะไร แป้งก็พูด มัวแต่คิดไปคิดมาก็อดทุกทีแหละ ไม่ได้พูดอะไรกับใครเขาเลย</p>	<p>สมาชิกให้เชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะทำในสิ่งที่</p>
<p>แป้ง เราทำไม่ได้อย่างนั้นหรอก เรากลัวไม่งามนะ</p>	<p>ต้องการช่วยให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ</p>
<p>จำ เราก็พูดดี ๆ ไม่เห็นจะเป็นไรเลย พูดมาเถอะแป้ง อยากพูดอยากทักก็ทักไปเลย</p>	<p>ต่อไป</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม พี่ว่าแป้งมีความกล้ามากแล้วนะคะ อย่างมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ แป้งไม่รู้จักใครเลยในกลุ่ม นี่ก็เป็นความกล้าอย่างหนึ่ง และแป้งก็ได้กล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตัวเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง นี่ก็เป็นความกล้าอีกอย่าง ตอนนี้แป้งเหลือแค่การกล้าพูดให้มากขึ้นเท่านั้นเอง ซึ่งอาจต้องอาศัยเวลาและความกล้าอีกนิดเท่านั้นเองนะคะ และพี่เชื่อว่าแป้งจะทำได้ด้วย แต่เท่าที่แป้งทำได้เท่านี้เพื่อน ๆ ก็บอกว่าดีขึ้นแล้วนะคะ อาจต้องอาศัยความพยายามอีกนิด และฝึกที่จะเริ่มต้นทักทายและพูดให้ดีขึ้นบ้างเท่านั้นเอง ซึ่งก็อยู่ที่ตัวของแป้งเองนะคะ</p>	
<p>จำ ค่ะ แป้งจะพยายาม ตอนนี้แป้งก็รู้สึกดีขึ้นเยอะแล้ว ไม่อึดอัดเหมือนเมื่อก่อน จะพูดอะไรกับใครนี่มันจะพูดไม่ได้เลยคะ พูดไม่ออกเลย เสี่ยงหายไปเลยด้วยซ้ำคะ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกให้กำลังใจแบ่งให้กล้าพูดกับคนที่ไม่คุ้นเคย แบ่งมีท่าทีดูเชื่อมั่นขึ้น สมาชิกกลุ่มหาทางช่วยให้แบ่งพูดให้ดีขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ เมื่อสมาชิกได้ให้กำลังใจกันและกันแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงให้โอกาสสมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าผลการนำเสนอที่วางไว้ไปปฏิบัติได้เล่าให้สมาชิกกลุ่มฟัง</p> <p>ป๊ิก ป๊ิกก็วาดรูปได้ 2 รูปแล้ว ก็พยายามทำทุกวันละ แต่เมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมาไม่ได้ทำเพราะไปธุระกับแม่ แต่วันอื่น ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ประมาณวันละ 30 นาที หลังเลิกเรียนหรือก่อนนอนละ มันก็นะคะ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน แต่ยังไม่รู้ว่าจะทำให้ใจเย็นลงไหม ตอนนี้รู้สึกสบายใจขึ้น เวลาที่วาดรูปค่ะ เห็นผลงานของตัวเองว่าออกมาได้ ก็ปลื้มแล้วค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ป๊ิกยังไม่แน่ใจว่าจะช่วยให้ใจเย็นลงได้ไหม แล้วสังเกตดูตัวเองช่วงนี้บ้างไหมคะว่าเป็นยังไง มีไม่พอใจหรือทำอะไรที่ขาดการไตร่ตรองอยู่บ้างไหม</p> <p>ป๊ิก ก็ยังไม่มีค่ะ ไม่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรกระตุ้นด้วย ก็ปกติดี</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วคิดว่าอยากทำอะไรเพิ่มมากกว่านี้ไหมคะเพื่อให้ตัวเองมีการขึงคิด หรือคิดก่อนทำมากขึ้น</p> <p>ป๊ิก ตอนนี้ป๊ิกก็ฝึกคิดก่อนค่ะ จะพูดอะไรก็คิดเหมือนกันว่าจะดีไหม หรือบางทีทำไปแล้วก็จะกลับมาคิด ก็รู้สึกตัวเองยังคิดขึ้นมาหน่อยแล้วค่ะ อย่างเวลาเพื่อนจะไปไหน ป๊ิกจะคิดก่อนว่าไปดีไหม ถ้าไปแล้วจะทำงานทันไหม อะไรอย่างนี้ค่ะ</p> <p>จำ เดือนนี้ป๊ิกเขาจะขยับกลับบ้านค่ะ ไม่ค่อยเถลไถลแล้ว</p> <p>ป๊ิก ไม่อยากให้แม่คิดมากอีก ก็เลยรีบกลับบ้านดีกว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ป๊ิกก็ได้เปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องการคิดก่อนพูด คิดก่อนทำนะคะ และก็ฝึกตัวเองให้มีสมาธิ จิตใจนิ่งขึ้นด้วยการวาดรูป ทำได้อย่างที่ตั้งใจไหมคะ รู้สึกยังไงบ้าง</p> <p>ป๊ิก ป๊ิกว่าป๊ิกสบายใจขึ้นมากค่ะ ภูมิใจด้วยที่วาดรูปได้ตั้ง 2 รูป ตอนแรกคิดว่าไม่เสร็จแน่ แต่พอทำจริง ๆ ก็สนุกค่ะ มีกำลังใจอยากทำต่ออีกค่ะ ป๊ิกว่าถ้าป๊ิกตั้งใจทำจริง ๆ จัง ๆ ก็ทำได้ แต่ป๊ิกไม่เคยตั้งใจทำอะไรแบบนี้มาก่อนค่ะ</p>	<p>- สมาชิกเล่าผลการนำไปปฏิบัติให้เพื่อนในกลุ่มฟัง สมาชิกสามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ รู้สึกพึงพอใจในตนเอง เพื่อนสมาชิกแสดงความชื่นชมในตัวสมาชิก</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม ปีกพบว่าถ้าตั้งใจจริงจัง ปีกก็สามารถทำได้ และรู้สึกภูมิใจกับสิ่งที่ทำ พี่ดีใจกับปีกด้วยนะคะที่พบสิ่งดี ๆ ในตัวเอง ขอให้ปีกเก็บความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้เอาไว้เป็นกำลังใจให้ตัวเองในการดำเนินชีวิตต่อไปนะคะ</p> <p>จุ่ม จุ่มก็ขอแม่ออกไปนอกบ้านได้แล้วคะ คือจุ่มจะบอกแม่ว่าจุ่มจะไปไหน กลับมาเมื่อไหร่ กำหนดเวลาเยอะ ๆ หน่อย อย่างจุ่มจะไปบ้านพลอยก็บอกจะไปบ้านพลอย กลับสัก 6 โมงเย็น แม่ก็อนุญาต จุ่มก็จะกลับเข้ามาก่อน แม่ก็ไม่ว่าอะไรตอนนี้ก็กล้าขอแม่มากขึ้น ไม่อึดอัดเหมือนเดิมแล้วคะ ตอนนี้จุ่มว่าจุ่มก็กล้าคุยกับคนอื่น ๆ ตรง ๆ มากขึ้นนะคะ รู้สึกดีใจที่ทำได้แบบนี้คะ</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม พี่ดีใจด้วยนะคะที่จุ่มทำได้ และยังทำให้กล้าพูดอะไรตรง ๆ กับคุณแม่ กับคนอื่น ๆ มากขึ้นด้วย ขอให้จุ่มเก็บความกล้าที่เพิ่มขึ้นมาอย่างนี้เอาไว้ต่อไปนะคะ</p> <p>บุ่ม บุ่มก็ทำได้แล้วนะคะ บุ่มกล้าเอาของขวัญขึ้นให้เขาคะ คือตอนแรก ๆ ก็อึดให้เขาก่อนตกท้ายข้างอะไรเงี้ยคะ บุ่มก็ยังไม่กล้าเท่าไรหรอก แล้วทีนี้ก็เลยลองดูว่าตัวเองจะกล้าให้ของขวัญกับเขาได้ไหม ก็เลยลองดูคะ เอาของขวัญขึ้นให้เขา ก็บอกว่าชื่อ บุ่มนะคะ เขาก็อะไรนะครึบ ก็บอกว่าชื่อบุ่มนะคะ เขาก็ทำหน้าที่รับรู้ บุ่มก็บอกว่าอยากรู้จักพี่คะ แค่นี้บุ่มก็เดินไป เงินมาก แต่ก็ดีใจที่กล้าทำอย่างนั้นคะ แต่บุ่มก็กลัวนะคะว่า เราจะคิดว่าจะไปชอบเขา กลัวเขาจะหาว่าเรานิสัยไม่ใช่นะคะ มองเราในแง่ไม่ดี แต่บุ่มก็รู้สึกเชื่อมั่นมากขึ้น มันดีกว่าปล่อยให้อึดอัดอยู่เหมือนเมื่อก่อน</p> <p>จำ บุ่มไม่ต้องคิดมากหรอก เรากล้าทำในสิ่งที่เราคิดว่าไม่เสียหายตรงไหนเลย การรู้จักกัน คบหากันคือออกจะได้เรียนรู้นิสัยใจคอ รู้จักคนมากขึ้น</p>	<p>- สมาชิกเล่าผลการนำแผนการไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกสามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น</p> <p>- สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่มีความกล้าและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นทำให้คลายความเครียดได้ แต่ยังคงกังวลเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเอง เพื่อนสมาชิกจึงช่วยให้กำลังใจและแง่คิดในทางบวก</p>

	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม แม้ว่าจะกังวลถึงผลที่ตามมาอยู่บ้าง แต่ที่รับรู้ว่าตอนนี้เรามีความสุขนะคะที่ตัวเองกล้าทำในสิ่งที่ไม่คาดคิดว่าตัวเองจะทำได้ และรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ผลที่ตามมาเราไม่อาจคาดเดาอะไรได้หรอกนะคะ แต่จิตใจเรานี้รับรู้ได้ พี่ดีใจกับนุ่นด้วยนะคะที่เห็นนุ่นยิ้มอย่างมีความสุขในวันนี้</p>	<p>- สมาชิกเล่าผลการนำแผนการไปปฏิบัติให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง สมาชิกมีการเรียนรู้การจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น มองตนเองในแง่บวกที่ดีขึ้น</p>
<p>สมาชิกกลุ่ม ยิ้มหน้าบานเลยนุ่น น้ำตาร่วงเลย !</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม บางครั้งเราก็สรุปอะไรได้ยากค่ะ ว่าอะไรเหมาะ ไม่เหมาะกับอะไร ขึ้นอยู่กับเรื่อง เหตุการณ์ และบุคคล ซึ่งเราก็ต้องลองดูนะคะ การกล้าเสี่ยงที่จะลองนี้แหละเป็นความกล้าอย่างหนึ่งที่จะทำให้เราค้นพบอะไร ๆ หลาย ๆ อย่างในตัวเอง พี่ว่านุ่นได้ค้นพบความกล้าในตัวเองแล้วนะคะ ขอให้อยู่กับความกล้านั้นด้วยความภาคภูมิใจนะคะ พี่ขอให้นุ่นมีความกล้าอย่างนี้ในการดำเนินชีวิตต่อไปนะคะ</p>	
<p>จำ ของจำก็กลับไปเขียนบันทึกทุกวัน แต่พอดีช่วงที่บันทึกไม่มีพี่อยู่ เลยไม่มีเรื่องซึ่งเลย แล้วพอดีพี่ที่เตียงจำมา เขามาช่วยด้วยก็เลยไม่มีเรื่องอะไรมาก แต่จำก็เขียนนะคะ ก็รู้สึกสบายใจขึ้นแล้ว ร้องเพลงด้วยแหละ พอมานั่งอ่านเองแล้วจำก็จำเอง ตลกดี มันก็ดีนะคะ รู้สึกเหมือนคุยกับเพื่อนสนิท ๆ คนหนึ่ง อะไรเงี้ยจำจะเขียนถามตอบตัวเอง เหมือนคนบ้าเลย มันก็สนุกดี ลืมปัญหาไปเลยคะ ไม่คิดอะไรแล้ว คือตอนอยู่คนเดียวมันชอบคิดตอนหลังก็เลยใช้วิธีเขียนเอง คือมันก็ไม่ฟังชานคะ ดีกว่ามานั่งทบทวนโตะ ดีกว่ากรีดแขนตัวเอง ดีกว่าชกกำแพง</p>	
<p>ชี ดีกว่าโยนกระเป๋าลงน้ำ</p>	
<p>ยะ ดีกว่ากลับบ้านดีก ต่อยเสามีบวมอะไรเงี้ย</p>	
<p>จำ ไข่แล้ว ๆ ไม่เจ็บตัว ไม่เสียหายอะไร คืออารมณ์จำมันก็ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่แล้วแหละ บางทีเดี๋ยวมันก็หายไป แต่พอเขียนบันทึกมันก็ไม่สะสมเหมือนเมื่อก่อน เขียนเสร็จก็ได้ระบาย ได้ขำในความปัญญาอ่อนของตัวเองด้วยคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้จำรู้สึกสบายใจขึ้น</p>	
<p>จำ มากเลยคะ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม พึงใจด้วยขณะที่จำค้นพบวิธีการที่ช่วยให้จำคลายความทุกข์ใจน้อยใจได้ วิธีการที่จำทำก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยจำได้ อันที่จริงมันก็มีอีกหลายวิธีนะคะ แต่ที่สำคัญคือเราลงมือทำหรือเปล่าเท่านั้นเองนะคะ เมื่อไหร่ที่เรามีปัญหาทุกข์ใจ ก็อยากให้เราใส่ใจกับตัวเองและแก้ไขมัน อย่างสร้างสรรค์นะคะ การทำร้ายตัวเอง ผลที่ตามมาคือติดตัวเราเอง หรือทำร้ายคนอื่น ทำลายข้าวของก็มีผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พี่ก็ขอให้จำและพวกเราพิจารณาให้ดีก่อนนะคะ ก่อนทำอะไรลงไป</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวมาให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้ และสรุปการประชุมกลุ่มก่อนยุติกลุ่มในวันนี้</p>	<p>สรุป กระแสกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกเกิดการเรียนรู้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ค้นพบคุณค่าในตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม มีการแสดง ความชื่นชม ยินดีกันด้วยความจริงใจ</p>

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 11

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มไม่มา 1 คน เนื่องจากไม่สบาย สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ที่มาถึงพักททายเล่นกันอย่างสนิทสนม สมาชิกกลุ่มถามผู้นำกลุ่มว่า เสร็จแล้วจะไปทำอะไร ที่ไหน สมาชิกกลุ่มขอรูปและที่อยู่ผู้นำกลุ่ม เมื่อพักททายและพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มสักครู่ และผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกกลุ่มให้ททายททายดูว่าตลอดเวลา 10 ครั้งที่ผ่านมาในการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้</p> <p>วา ทำให้ว่ารู้สึกตัวเองมีระเบียบมากขึ้น แต่ก่อนก็เรื่อยเปื่อย เข้ากลุ่มแล้วเราก็มีแนวทางว่า เอนะเราจะต้องทำทุกวัน อย่างเขียนบันทึกนี้ฝึกตัวเองไปด้วยค่ะ รับผิดชอบและมีระเบียบวินัยในตัวเองว่า เราจะต้องทำทุกวัน ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ทำให้ดูมีสาระขึ้น คือเราทำอะไรเป็นขั้นเป็นอัน เป็นเรื่องเป็นราว ก็ดีใจนะคะที่เราทำได้ คิดไม่ถึงว่าเราจะทำได้ ไม่เคยลองใจ พอลองทำก็รู้ว่าตัวเองทำได้ มันก็เป็นแนวทางว่าอนาคตนี้ ถ้าอยากจะทำอะไร หากเราตั้งใจจริง ๆ เราก็ทำได้อยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับตัวเรา และความตั้งใจว่าเราจะทำหรือเปล่า ถ้าตั้งใจทำก็สำเร็จได้ อย่างตอนนี้ซื้อปลาแม่เลี้ยง เราก็ต้องรับผิดชอบมัน ให้อาหารมันดูแลมัน นั่งดูเสร็จก็มานั่งเขียนบันทึก สบายใจดีค่ะ คือรู้สึกว่าเรามีความรับผิดชอบต่อตัวเองดีขึ้นเยอะค่ะ อีกอย่างหนึ่งนะคะ อยู่กับเพื่อน ๆ ในกลุ่มนี้ก็เรียนรู้การแก้ไขปัญหาเยอะด้วย ฟังปัญหาของเพื่อน ๆ บางทีก็คิดคล้ายกับของเราได้ รู้ว่าเมื่อเราเจอเราก็มีแนวทางแก้ไข จากที่ฟังเพื่อน ๆ เล่า ที่สำคัญคือสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น และได้เพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นด้วยค่ะ ก็อยากบอกเพื่อน ๆ ว่ามีปัญหาอะไรก็ให้แก้ไขนะ ไม่ใช่ให้หลีกเลี่ยงหนีไป</p> <p>จา ถ้าหนีไป ก็ต้องหนีไปตลอดใช่ไหมคะพี่พัค อย่ามาร้องไห้ กรีดแขนตัวเอง ทำร้ายตัวเองอย่างนี้ ไม่เอา มีทางออกเยอะแยะ มีปัญหาเราต้องแก้ไขมัน ตัวจำเองรู้สึกว่าตัวเองได้ระบาย ได้กำลังใจจากเพื่อน ๆ ค่ะ พอสบายใจแล้วมันก็คิดอะไรดี ๆ ได้ค่ะ อย่างเรื่องแก้ปัญหานี้ จำรู้สึกที่เราไม่ต้องทำทีละหลาย ๆ อย่างก็ได้ เราทำให้เป็นเรื่องเป็นราวสักอย่าง ให้มันเป็นขั้นเป็นอัน</p>	<p>- ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม สมาชิกมาเข้ากลุ่มด้วยสีหน้าแจ่มใส พักททายกันอย่างสนิทสนม</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
จำ (ต่อ)	<p>ขึ้นมาทีละทีแล้ว แต่ก่อนทำอะไรมั่ว ๆ ทำเสร็จก็โยน ๆ ไม่ได้สักเรื่อง อยู่กับเพื่อน ๆ ก็ดีค่ะ รู้ว่าเพื่อนมีปัญหาเหมือน ๆ กัน อย่างของขณะนี้ทำให้จำวนใจเรื่องเรียนขึ้นมาก จะพยายามไม่โดดเรียนเหมือนยะ ตั้งใจเรียนในห้องด้วยค่ะ พี่พุดก็ให้ข้อคิดดี ๆ หลายอย่างค่ะ จำได้คิดเรื่องตัวเองเยอะมากขึ้นค่ะ</p>	
นุ้ม	<p>เข้ากลุ่มนี้ก็ดีค่ะ นุ้มไปเล่าให้แม่ฟังว่าเพื่อน ๆ เขาก็มีปัญหาอย่างงั้นอย่างเงี้ย ก็ได้ประโยชน์ บางทีเราอาจจะไม่รู้ก็ได้ว่าเรามีปัญหาอะไร พอได้มาเข้ากลุ่ม ได้เล่าอะไรออกมามันก็ทำให้เราสบายใจขึ้น เหมือนจำนั่นแหละ คือตอนแรก ๆ เข้ามาก็ไม่รู้จะทำอะไร แต่ถ้าเกิดอยู่ ๆ ไปก็ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองเป็นยังไงค่ะ ค้นพบความกล้าในตัวเองค่ะ</p>	
จำ	<p>จำว่านุ้มกล้าติดกีปแล้ว กล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้นเยอะเลยคะตอนนี้ วิชาบาตยังลุกขึ้นมาเต้น ๆ ที่งมาก ๆ เลย ตะลึงคะ</p>	
นุ้ม	<p>ใช่ค่ะ ตอนนีู้สึกสนุกดีที่ได้อยู่ในกลุ่มนี้ สบายใจ ไม่ต้องแคร์ใคร ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องมาค่าตัวเองแล้ว และไม่มี ความกลัวแล้ว เลย ๆ ธรรมดาได้อย่างไม่น่าเชื่อเลยคะ แล้วก็รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้นด้วยค่ะ ทำให้เข้าใจเพื่อน อย่างซึ้ง ถ้าไม่เข้ากลุ่มนี้ก็ไม่เข้าใจซึ้งว่าทำไมซีเป็นแบบนี้ แล้วก็ได้แง่คิดด้วยว่าจะทำอะไรสักอย่างก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าจะทำไหม จะทำหรือเปล่า ไม่ใช่มั่วแต่คิดว่าจะไม่ดีไปตลอด แล้วไม่ทำอะไรเลยคะ</p>	
ปึก	<p>ก็รู้สึกตัวเองมีจุดมุ่งหมายมากขึ้นคะ จากที่ตัวเองทำอะไรปล่อยชีวิตไปเรื่อย ๆ ก็แบบมาสนใจตัวเอง มีกำหนดทิศทางตัวเอง กำหนดงาน ให้มันเป็นขึ้นเป็นอันขึ้นมาสักอย่าง ก็รู้สึกที่ตัวเองได้จัดระเบียบชีวิตตัวเองมากขึ้น อย่างเช่น เรื่องนอนเมื่อก่อนนอนดึก ตื่นสายมาโรงเรียนก็แทบไม่ทัน ตอนนี้จะกำหนดตัวเอง เอนอนเท่านี้ละ ตื่นไปโรงเรียน นอนให้พอ 8 ชั่วโมง กะไว้ จะควบคุมตัวเองได้คะ ทำให้ไม่มาโรงเรียนสาย เข้าเรียนไม่ง่วงนอน ก็เรียนรู้อะไรขึ้น ได้คิดเรื่องพฤติกรรมของตัวเองว่าเราใจร้อนไป ทำอะไรไม่คิด ตอนนี้ก็ได้คิด และได้ยังคิด ให้ทำอะไรดี ๆ ให้กับตัวเองค่ะ รับผิดชอบตัวเองมากขึ้นคะ</p>	

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
จุ่ม	<p>ก็ดีค่ะ ก็ได้วิธีแก้ปัญหาชีวิตดี ๆ หลาย ๆ วิธีเลย อย่างเรื่องบุ่มนี่ ถ้าเราอยากรู้จักใครเราก็ต้องกล้าที่จะเข้าไปทักทาย พูดคุยกับเขาอย่างนี้ค่ะ มีกำลังใจจากเพื่อน ๆ ได้เรียนรู้ตนเองและคนอื่นด้วย ก็รู้ว่าตัวเองยังขาดความกล้า และขี้เขลาอยู่เยอะเหมือนกัน แยกขออนุญาตแม่ก็ไม่กล้าทำ ความจริงถ้าทำแม่ก็ไม่ว่าอะไร แล้วยังเพื่อน ๆ ก็มีปัญหาเหมือนกันนะ ทำให้รู้สึกว่าเป็นปัญหาของตัวเองเป็นเรื่องธรรมดาเอง ฟังปัญหาเพื่อนก็ได้วิธีแก้ปัญหาด้วยค่ะ</p>	
นุช	<p>ได้รู้วิธีแก้ปัญหามากขึ้นค่ะ คือฟังเรื่องของเพื่อน แล้วก็ได้วิธีแก้ปัญหาไปด้วย แล้วเพื่อน ๆ กับพี่พัดก็ช่วยแก้ปัญหาเราด้วย ช่วยแนะนำ เออวิธีนี้ดีไหม อันนี้ดีไหม หาวิธีที่ดีที่สุด ก็ทำให้เราทำได้ จะทำให้เราคิดเป็นนิสัยดี ๆ กับตัวเอง อย่างเรื่องตื่นเช้านี้ ทำให้ตัวเองภูมิใจมาก มีเวลาทำอะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้นค่ะ รู้สึกมั่นใจที่จะทำอย่างอื่นอีกค่ะ ก็จะคิดว่าถ้าเราจะทำอะไร เราก็วางแผนดี ๆ และลงมือทำให้ได้ ตั้งใจก็ทำได้ กับเพื่อน ๆ อยู่ในห้อง เมื่อก่อนจะคิดว่าเธอเขาอาจไม่ชอบเรา แต่พอมาอยู่ในกลุ่มเห็นเขาดีต่อเรา ก็มีความคิดที่ดีกับเพื่อน ๆ สนุกกันมากขึ้นค่ะ</p>	
จี	<p>เข้ากลุ่มก็ดีค่ะ มีเพื่อนรับฟังปัญหา และช่วยเราแก้ไขปัญหาคด้วย รู้สึกมั่นใจ โลงใจ สบายใจค่ะ มีกำลังใจไปแก้ไขปรับปรุง แล้วพอทำได้นะคะ จะภูมิใจ อย่างตอนนี้ชี้ทำได้ทุกอย่างที่ตั้งใจแล้ว ก็รู้ว่ามันอยู่ที่กำลังใจที่เราจะต้องไม่ไปหลงกับสิ่งยั่วยุต่าง ๆ และต้องกล้าทำ อย่างเรื่องตัดบท พอทำจริง ๆ ก็ทำได้สำเร็จ ดีใจมาก ๆ ค่ะ รู้สึกว่าตัวเองโล่งสบายมาก ๆ เลยตอนนี้ กับเพื่อน ๆ ก็ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้นค่ะ สนุกกันขึ้นเยอะ มีเพื่อนใหม่ เพื่อนบางคนเคยเห็นกัน อย่างเป็งจี้เคยเห็นบ่อย แต่ไม่เคยได้พูดคุยกันเลย ตอนนี้ก็เลยมีเพื่อนสนิทเพิ่มเป็น 10 คนเลยค่ะ ชอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยแก้ปัญหา และรับฟังปัญหาของชี มาตลอดค่ะ ชอบคุณเป็งจี้ด้วยที่เห็นคุณค่าของพวกเรา เข้าใจในความเป็นตัวเรา และยอมรับเราเป็นเพื่อนด้วย</p>	
ยะ	<p>ก็ดีค่ะ มีเพื่อนมากขึ้น มีชีวิตที่จริงจังขึ้น คือทำอะไรมีสาระขึ้น</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ยะ (ต่อ) รู้ว่าตัวเองจะไปทางไหน มีกำลังใจจากเพื่อน ๆ รู้สึกดีที่ได้มาอยู่ด้วยกันแบบนี้ รู้ว่าตัวเองมีปัญหาอะไร มีเพื่อน ๆ ช่วยแก้ และใครมีปัญหาอะไรก็ช่วยกันแก้ไขปัญหา มีความสุขที่แบ่งปันกันได้ รู้สึกดีมาก ๆ ไม่โดดเดี่ยว ชีวิตมีรสชาติ รู้สึกว่าตัวเองมีค่าเพื่อน ๆ คอยใส่ใจ ห่วงใย บอกว่าเธอ ต้องทำอย่างนี้นะ คอยดักเตือนเรา เมื่อเราทำผิดพลาดไป</p> <p>แป้ง ก็ดีค่ะ มีเพื่อน ๆ เพิ่มขึ้น 9 คนเลยคะ ได้มองคนอื่นเปลี่ยนไปคะ คือมาเห็นเพื่อน ๆ แต่งตัวกันอย่างนี้ ทำท่าทางกันอย่างนี้ ที่บ้านไม่เคยให้ทำเลยคะ ก็มองแปลก ๆ ในตอนแรก ๆ ตอนหลัง ๆ ก็เข้าใจเพื่อน ๆ ว่าเป็นความชอบของเขา เขาก็ไม่ได้ทำตัวไม่ดีอะไร ต้องแค้นนั้นแหละ (หัวเราะ) ทำให้เรามองคนกว้างขึ้น คือเมื่อก่อนถ้าเห็นแต่งตัวแบบนี้จะรับไม่ได้ ตอนนี้ก็รับได้ คือจะไม่มองแค่การแต่งตัวคะ แล้วก็รู้สึกว่าตัวเองพูดเบามากจนคนอื่นไม่ได้ยินเลย เราก็คิดว่าเราพูดอย่างนี้จะได้ยิน อย่างนี้จริง ๆ เเบาไป แล้วก็ได้พบว่าตัวเองก็มีความกล้าเหมือนกัน ไม่เคยคิดมาก่อนว่าตัวเองกล้าคะ แต่พอพี่พูดบอกก็เลยรู้ว่าตัวเองก็กล้าเหมือนกัน</p> <p>หลังจากสมาชิกกลุ่มได้พูดถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มจนครบแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก และให้กำลังใจต่อกัน เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มสรุป และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่จะนำหลักการที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรค และพัฒนาตัวเองให้ประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจเอาไว้</p>	<p>สรุป กลุ่มในครั้งนี้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้ง 11 ครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกความรู้สึก ให้กำลังใจต่อกันและกัน</p>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม

กลุ่มที่ 2

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กับเด็กนักเรียนชั้น ม.3 ร.ร บางกะปิ จำนวน 8 คน ระหว่างวันที่ 3 ก.ค -27 ส.ค. 2545 ดำเนินกลุ่มจำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 15.00 -16.30 น. ทุกวันพุธ และ ศุกร์

ครั้งที่ 1

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>เมื่อสมาชิกกลุ่มมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงหลยส์ ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการแนะนำตนเองกับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกลุ่มในครั้งนี้ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาให้กับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม เพื่อทำความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการดำเนินกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนสมาชิกให้ตกลงร่วมกันในแนวทางการปฏิบัติตัวในกลุ่ม สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางและข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการอยู่ร่วมกัน และขออนุญาตทำการบันทึกเทปตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีท่าทีเกร็งและไม่อยากให้การบันทึกเทป ผู้นำกลุ่มจึงอธิบายวัตถุประสงค์ของการบันทึกเทป และแนวทางในการทำภายหลังการดำเนินกลุ่ม สมาชิกจึงอนุญาตให้ทำการบันทึกได้ ผู้นำกลุ่มเชิญชวนในสมาชิกแนะนำตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแนะนำตนเองอย่างอิสระ</p> <p>จอย ชื่อ... ชื่อเล่น ชื่อจอยคะ แต่จะเรียกมุกก็ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วอยากให้เรียกอะไรดีคะระหว่างมุกกับจอย</p> <p>จอย ทั้ง 2 อย่างคะ ได้ทั้งนั้น.. จอยถ้านับฝ่ายแม่จะเป็นลูกคนที่ 3 ถ้านับฝ่ายพ่อจะเป็นลูกคนแรก ก็คือว่าแม่มีสามี 2 คน จอยจะเป็นลูกคนแรกของพ่อ มีผู้ชายทั้งหมด 2 คนผู้หญิงสามคน ตอนนี้อยู่กับแม่ 2 คน อยู่กับพ่อ 3 คน ลูก ของแม่อยู่กับแม่ ลูกของพ่ออยู่กับพ่อ จอยจะอยู่กับพ่อ คือพ่อไปซ้ฝ่ายแม่ไปขวา</p>	<p>เป็นครั้งแรกของการเริ่มต้นกลุ่มที่สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกัน ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นภายในกลุ่ม และจะเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร ความสนใจในกลุ่มจึงอยู่ที่แนวทางการปฏิบัติตัวในกลุ่ม การทำความเข้าใจ และซักถามกันในเรื่องส่วนตัว</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกหลายคนเริ่มสงสัยทำไม เพื่อนที่สมัครมาไม่ได้เข้ากลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มจึงอธิบายวิธีการคัดเลือกสมาชิกมาเข้ากลุ่มให้เข้าใจใหม่อีกครั้ง สมาชิกรู้สึกอยากให้เพื่อนสนิทได้เข้ากลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกพูดคุยถึงการที่ไม่มีเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มทำให้รู้สึกอย่างไรบ้าง สมาชิกกลุ่มบอกว่าขาดความมั่นใจ ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกได้ใช้โอกาสนี้สร้างความมั่นใจให้ตนเอง โดยการอยู่ในกลุ่มให้ได้โดยไม่มีเพื่อนสนิทอยู่ด้วย เป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองรับประสบการณ์ใหม่</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เอาละนะคะพวกเราก็พอจะรู้จักกันมากขึ้นบ้างแล้วนะคะ ทีนี้พี่พัคอยากจะชวนพวกเราให้ได้รู้จักกันมากขึ้น ด้วยการสำรวจดูชีวิตของเราเองในตอนนี้ว่ามีสิ่งใดบ้างที่เรายังแก้ไขไม่ได้ มีปัญหาใดที่เรายังไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ นึกถึงที่ไร แล้วท้อแท้ทุกที ลองสำรวจดูสิคะว่า ตัวเรากับเพื่อนๆ อาจารย์ คุณพ่อคุณแม่ พี่น้องของเรา คนใกล้ชิดของเรา เหล่านี้มีตรงไหนบ้างที่กระทบใจเราในตอนนี้ แล้วสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อตัวเราอย่างไรบ้างในตอนนี้</p>	<p>สมาชิกได้เล่าเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ใจในปัจจุบัน และความต้องการที่ปรารถนาอยากมีครอบครัวที่อบอุ่น มีโอกาสใช้เวลาอยู่กับพ่อมากกว่าที่เป็นอยู่ ตระหนักถึงความรู้สึกที่รบกวนจิตใจทำให้ไม่มีความสุข</p>
<p>จอย ตอนที่ที่กระทบมากที่สุดคือจิตใจคะ พ่อแม่ทะเลาะกัน จอยจะคิดว่า เออ ทำไมไม่เหมือนครอบครัวอื่นๆ เขา ครอบครัวหนูมันไม่อบอุ่น พ่อไม่มีเวลาให้ บางทีจอยก็มีอะไรอยากพูดอยากถาม แต่พ่อก็ไม่ว่างคะ มีปัญหาอะไรก็จะคุยกับเพื่อนมากกว่า บางทีก็คุยกับพี่ จอยก็น้อยใจบ้างเหมือนกันนะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ในเวลาที่เราต้องการพ่อก็มีอะไรอยากพูดคุยปรึกษา แต่ก็ไม่มีโอกาส ทำให้อดน้อยใจไม่ได้นะคะ</p>	
<p>จอย จอยอยากให้พ่มีเวลามากกว่านี้ อยู่กับจอยบ้าง สนใจจอยบ้าง จอยก็เหงาเหมือนกันคะ</p>	<p>สมาชิกสำรวจวิธีการเผชิญกับความทุกข์ใจ แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้จอยยังน้อยใจและรู้สึกเหงา แล้วเวลาที่น้อยใจหรือรู้สึกเหงาๆ จอยทำยังไงบ้างคะ</p>	
<p>จอย จอยก็ฟังเพลง อ่านหนังสือ มันก็ช่วยได้บ้างนิดหน่อยคะ แต่มันก็ไม่หาย บางทีมันก็ทำให้จอยเสียใจ มีอยู่ช่วงหนึ่งเข้าอนดึก แล้วมันก็ทำให้ชอบตาค้าง พ่อก็หาว่าคิดยา</p>	
<p>เอ-อ้อย โฮ ! หนักเลย</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>จอย จอยก็คิดว่าจะติดจริงๆก็คิดๆอย่างนั้น แต่พอไต่ตรงดูก็คิดว่าไม่เอาดีกว่า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม วุบหนึ่งก็อยากประชดไปเลยนะ แต่ตอนหลังจอย คิดได้นะคะ มันมีอะไรที่ทำให้จอยคิดว่าจะไม่เอาดีกว่า</p>	
<p>จอย คิดถึงคนที่เรารักค่ะ</p>	
<p>สมาชิก โอ้โฮ! ใครนะ</p>	
<p>จอย คิดถึงน้องค่ะ พี่เขาก็บอกว่าอย่าทำเลยไม่ดี ตอนนี้หนูก็ยังคิดอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้เอาดีกว่า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้อาจจะยังไม่อยากทำ แต่อีกใจก็หักห้ามเอาไว้ว่าไม่เอาดีกว่านะคะ</p>	
<p>จอย ก็คิดหลายอย่างคะ พ่อเขาอยากให้อจอยเรียนเก่งๆ จอยก็อยากจะได้ 4 บ้างเหมือนกัน แต่จอยว่ามันยาก โดยเฉพาะวิชาเลข ไม่เข้าใจเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม จริงๆ ก็อยากเรียนให้ได้ดีกว่านี้ แต่ไม่มั่นใจว่าจะทำได้ โดยเฉพาะวิชาเลข มีอะไรที่ทำให้จอยคิดว่าตัวเองจะทำได้ไม่ดีกว่าคะ อย่างตอนเรียนเลข จอยเรียนยังไงบ้าง</p>	
<p>จอย ก็ โดดเรียนบ้างคะ มันเรียนไม่รู้เรื่อง กลับบ้านไม่เคยดูหนังสือเลย การบ้านบางครั้งก็ไม่เคยทำ</p>	
<p>เอ ใส่อารมณ์สอนไม่เข้าใจ กันเก่ง กันทำยังไง</p>	
<p>กัน เอาตัวไม่รอด เหมือนกัน</p>	
<p>หลุยส์ อาจารย์เขาสอนอะไรก็ไม่รู้ให้จอยๆ ก็แทบไม่ทัน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม วิชาเลข เป็นวิชาที่พวกเราเรียนกันไม่ค่อยเข้าใจ จอยด้วยนะคะ แล้วตัวจอย จอยตั้งใจเอาไว้ยังไงบ้างเรื่องเรียน อยากให้ดีขึ้นยังไงคะ</p>	
<p>จอย ตอนก่อน จอยเคยได้เกรด 2.77 ตอนนี้จอยได้แค่ 2.30 จอยว่าจะขอสัก 2.50 ก็พอนะคะ</p>	
<p>นนท์ เราเหลือแค่ 2.40 เอง</p>	
<p>จอย พ่อชอบเอาหนูไปเปรียบเทียบกับคนที่เก่งกว่าเรา ทำให้เราท้อแท้ ทำไม่ได้ ไม่มีกำลังใจจะทำ เพราะทำไปก็ไม่รู้ว่าจะได้อะไร ก็เรียนให้ผ่านไป</p>	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วคิดว่าอยากทำเท่าที่ตั้งใจเอาไว้ให้ได้ไหมคะ</p>	<p>สมาชิกมีความชัดเจนในการเลือกเผชิญปัญหาที่สามารถกระทำได้จริงควบคุมตนเองได้ และเลือกทำในสิ่งที่ดีกว่าให้กับตนเอง</p> <p>สมาชิกประเมินตนเองและหาวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ตนเองดีขึ้น โดยมีสมาชิกกลุ่มช่วยเสนอแนะและร่วมแบ่งปันความรู้สึกร่วมในปัญหาเดียวกัน</p>
<p>จอย ก็อยากทำให้ได้คะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ทีนี้พี่พัคจะสรุปนิคหนึ่งนะคะว่าตอนนี้สิ่งที่จะรบกวนจิตใจของจอยมากที่สุด คือ น้อยใจที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ รู้สึกขาดความอบอุ่นนะคะ บางทีก็รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจเรา จอยก็อยากให้พ่อแม่เข้าใจจอยมากกว่านี้ มีเวลาให้มากกว่านี้ กับอีกอันหนึ่งก็อยากจะเรียนให้ดีขึ้น จากที่เคยได้เกรด 2.30 ก็อยากได้สัก 2.50 นะคะ ระหว่าง 2 เรื่องนี้ จอยคิดว่าอยากจะพูดคุยเรื่องไหนก่อนดีคะ</p>	
<p>จอย ก็อยากเอาเรื่องเรียนให้ได้ก่อนคะ น่าจะดีกว่า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ถ้างั้นจอยอยากจะทำอะไรบ้างที่จะทำให้ได้เกรด 2.50 คะ</p>	
<p>จอย จอยจะไม่โดดเรียนแล้วคะ แล้วก็ตั้งใจเรียนให้มากขึ้น เรียนเลขก็จะเรียนให้ได้มากขึ้น</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม มีวิชาอะไรใหม่ที่จะตั้งใจเป็นพิเศษ</p>	
<p>จอย เลขคะ อยากได้สัก เกรด 2-3 ก็พอคะ ไม่ต้อง 4 ก็ได้ เมื่อก่อนมีแต่ 0 กับ 1 เรียนไม่เข้าใจเลย</p>	
<p>นนท์ สุดกันเลย อาจารย์มาถึงก็จืด ๆ</p>	
<p>เอ จดก็ไม่ทัน</p>	
<p>หลุยส์ สอนอะไรก็ไม่รู้ครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้ววิชาอื่นๆที่ยังไม่ค่อยเข้าใจหรือเกรดยังไม่ดีมีไหมคะ</p>	
<p>จอย ก็ไม่มีคะ อังกฤษก็ทำได้ มีเลขที่แย่ที่สุด</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ก็มีวิชาคณิตศาสตร์ที่เป็นปัญหานั้นคะ แล้วจอยคิดว่า จอยจะทำอย่างไรดีกับวิชานี้จะเรียนยังไงคะ</p>	
<p>จอย คิดว่าจะดูหนังสือให้มากขึ้นคะ ทำแบบฝึกหัดให้มากขึ้น</p>	
<p>เอ จะถามเพื่อนๆกับทำแบบฝึกหัดแล้วให้พี่สอนบ้างก็ได้นะ (หัวเราะ)</p>	
<p>นนท์ ผมว่าเปลี่ยนอาจารย์ไปเลยก็ดีครับ เปลี่ยนเป็นอาจารย์... ไปเลย</p> <p>สมาชิก หัวเราะ เห็นด้วยกับความคิดของนนท์ รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นต่อการเปลี่ยนอาจารย์สอน ว่าสามารถเป็นไปได้หรือไม่ สมาชิกมีความรู้สึกร่วมกันในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ กังวลว่าจะสอบตกและเรียนไม่จบ ม.3</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม พี่ว่าเรามาคุยที่ตัวเราก่อนดีไหมคะว่าเราจะทำอะไรได้บ้างหากต้องเรียนกับอาจารย์ท่านนี้ ซึ่งวิธีการแบบนี้ เราอาจไม่คุ้นเคยนะคะ ไม่เข้าใจเลย แล้วยังนอกจากเรียนในห้องเรียนแล้วเราจะทำอะไรได้อีก เพื่อให้เข้าใจวิชานี้</p>	<p>สมาชิกวางแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา และประกาศความมุ่งมั่นในการนำแผนการไปปฏิบัติ</p>
<p>จอย จอยจะทำแบบฝึกหัด และถามเพื่อนๆ พี่ๆ จะทำการบ้านด้วยตัวเองจัดเวลาทบทวนให้วิชาคณิตด้วย</p>	<p><u>สรุป</u> การเข้ากลุ่มครั้งแรกสมาชิกมีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์ได้</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม คิดว่าจะทำวันไหน ช่วงเวลาไหนบ้างคะ</p>	<p>บ้าง แม้จะยังไม่ค่อยคล้า่นัก</p>
<p>จอย ช่วงเวลาว่างคะ พอทำงานทำการบ้านเสร็จ จอยว่าสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ช่วง 6 โมงครึ่ง เป็นต้นไป หรือหุ้มอะไรอย่างงี้คะ</p>	<p>มีการแสดงความคิดเห็น</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม จอยตั้งใจไว้แล้วนะคะ เพื่อนๆ ทุกคนรับรู้ พี่พัครับรู้ว่าจะอยากจะทำอะไรพี่ก็เป็นกำลังใจให้ได้นะคะ เพื่อนจำได้ไหมว่าจอยบอกพวกเราจะทำอะไรบ้าง...</p>	<p>ร่วมกัน และแสดงความเห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดีต่อกัน แม้ว่าจะ</p>
<p>สมาชิก ไม่โดดเรียน ทำการบ้าน ทบทวน ทำแบบฝึกหัด ถามเพื่อน</p>	<p>ไม่มีส่วนร่วมในการวางแผนการปฏิบัติมากนัก แต่</p>
<p>กลุ่ม ถามพี่ ถ้าไม่เข้าใจ</p>	<p>สมาชิกกลุ่มก็พยายามมีส่วนร่วมในการให้กำลังใจ</p>
<p>จอย หนูก็คิดว่าจะทำให้ได้คะ ถ้าหนูตั้งใจจริงๆ ก็ต้องทำได้</p>	<p>เพื่อนสมาชิก ในการนำ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม เอาหละจอยลองไปทำดูนะคะ ว่าจะเป็นอย่างไบบ้าง วันนี้พี่พัคคงจะให้พวกเราได้กลับบ้านกันแล้ว แต่ก่อนกลับบ้านพี่ขอเวลาอีกนิดนะคะให้พวกเราได้บอกเล่าถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มวันนี้ สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มวันนี้ เสร็จแล้วจึงนัดวัน และเวลาเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป</p>	<p>แผนการ ไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา</p>

ครั้งที่ 2

กระแสดวง	การวิเคราะห์กระแสดวง
<p>วันนี้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นมา 1 คน เป็นสมาชิกที่ไม่ได้มาในครั้งที่แล้ว วันนี้สมาชิกจึงมี 8 คน ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และบอกถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่จัดขึ้น รวมทั้งข้อปฏิบัติตัวในการอยู่ในกลุ่ม จากนั้นจึงให้สมาชิกใหม่ได้มีโอกาสแนะนำตัว และให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มจึงกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และยังแก้ไขปัญหาไม่ได้ หรือมีสิ่งใดที่เราอยากจะทำแต่ยังทำไม่ได้ สมาชิกเงียบไป 5 นาที ทำที่คู่อัด สมาชิกคนหนึ่งบอกว่าวันนี้ขอเลิกเร็ว สมาชิกคนอื่น ๆ เห็นด้วยขอเลิก 16.00 น. ผู้นำกลุ่มตกลงแต่ขอให้สมาชิกรีบมาเข้ากลุ่มคราวหน้า</p> <p>สันต์ ผมชื่อ ... ชื่อเล่นสันต์ ครับ ผมมีพี่น้อง 3 คน ผมเป็นคนกลางครับ ผมนี้นิสัยไม่ค่อยดีครับ ชอบแกล้งเพื่อนครับ</p> <p>หนุ่ม แกล้งผมด้วยครับ แกล้งทะเล้งครับ</p> <p>นนท์ แกล้งแบบ... ไม่อยากบอกครับ ให้เข้าตัวบอกเอง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ที่ว่าแกล้งเพื่อนนี่เป็นยังไงคะสันต์</p> <p>สันต์ เงียบ... (ทำที่ไม่รู้จะพูดอะไร)</p> <p>เอ เขาชอบแกล้งมากคะ หนูไม่อยากพูด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เอาละ เพื่อนหลายคนถูกสันต์ แกล้งนะคะ สันต์เองก็รู้ตัวว่ามีนิสัยชอบแกล้งเพื่อน ยังไงก็ตามวันนี้เรามาอยู่ร่วมกันในกลุ่มแล้วอยากให้พวกเราได้เปิดใจที่จะเรียนรู้ไปด้วยกันนะคะ เป็นโอกาสที่เราจะได้ทำความรู้จักกันและกันให้มากขึ้น ฉะนั้นวันนี้ก็เป็นโอกาสหนึ่งในชีวิตที่มีประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกัน พี่จึงอยากชวนพวกเรา ให้สำรวจดูตัวเราในตอนนี้สิคะว่ามีปัญหาใดที่มีผลกระทบต่อตัวเรามาก นึกถึงแล้วท้อแท้หมดกำลังใจ ไม่อยากทำอะไร หรือพยายามจะฝ่าปัญหานั้นออกไปแต่ก็ทำไม่ได้สักที หรือมีสิ่งใดที่เราอยากทำแล้วยังไม่ได้ทำก็เชิญนะคะ ใครพร้อมก่อนก็เล่าก่อนได้ละ</p>	<p>เป็นการพบกันในครั้งที่ 2 ของการเข้ากลุ่มและมีสมาชิกใหม่เข้ามา ทำให้สมาชิกมีการปรับตัวใหม่ภายในกลุ่มอีกครั้ง บรรยากาศในกลุ่มมีความอึดอัดและมีการต่อต้านกันในสมาชิกบางคน ผู้นำกลุ่มจึงให้โอกาสสมาชิกได้สร้างสัมพันธภาพใหม่อีกครั้ง เพื่อลดแรงต้านทานและการยอมรับกัน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สมาชิกเริ่มคุยกันในกลุ่มเล็กๆ ไม่รู้จะเล่าอะไร เกี่ยวให้เพื่อนเล่า บางคนก็ขออนอนเมื่อย ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สำรวจใหม่อีกครั้ง สมาชิกมีท่าทีเหมือนไม่รู้จะเล่าอะไร สมาชิกกลุ่มผู้หญิงจับกลุ่มกัน</p> <p>เอ เออยากเล่าค่ะ แต่ไม่อยากเล่าตรงนี้ ถ้าเล่ากับพี่พัดก็จะเล่าค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เรื่องที่เออยากเล่าคงเป็นเรื่องที่ลำบากใจที่จะพูดในกลุ่มนี้</p> <p>เอ ค่ะ</p> <p>จอย ก็มีคนแปลกหน้าเข้ามา</p> <p>อ้อย อยากอยู่กลุ่มแบบครั้งที่แล้วค่ะ</p> <p>นนท์ เอเล่าเลย มีอะไรพูดเลย</p> <p>จอย สมาชิกใหม่หะพี่พัด</p> <p>เอ เอรำคาญเขาที่ชอบแกล้งค่ะ เขาชอบล้อว่าหนูดำ ความจริงเขาหะดำกว่าหนู มาล้อเราทำไมรำคาญนะ ว่าเรดำแล้วมันไม่ดำหรือ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม สันต์ชอบล้อว่าเอดำ ซึ่งทำให้เอรำคาญไม่พอใจด้วยนะคะ</p> <p>เอ มันบอกว่าหนูดำว่ามันพี่พัดว่าจริงหรือเปล่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม จริง!</p> <p>สมาชิก อ้าว! พี่พัด! (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พี่ไม่รู้หรือค่ะ เอ้า! เทียบกันหน่อย</p> <p>นนท์ โธ่สันต์ ดำกว่า (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ใครดำกว่าบางทีก็ดูยากนะคะ บางคนที่ดำออกแดง บางคนที่ดำออกเหลือง โทนสีคนละอย่างกันก็ต่างกันไป แต่สำหรับเอ พอถูกล้อว่าดำกว่านี้มันจะรับไม่ได้เลยนะคะ</p> <p>เอ หนูโกรธ ความจริงไม่ใช่สักหน่อย</p> <p>จอย ไม่ถ้ามีคนมาล้อเรา พอเราถูกเขาล้อมั้งจะรู้ดีก็อย่างไร</p> <p>สันต์ พอล้อเขาผมก็ดีใจครับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม สันต์ได้ล้อเอแล้วมีความสุข แล้วสันต์เคยทราบไหมคะว่าเอรู้สึกแบบนี้เวลาที่สันต์ล้อ</p>	<p>สมาชิกยังไม่ไว้วางใจกัน และไม่ยอมรับสมาชิกใหม่ที่เข้ามา</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>สันต์ ไม่ทราบครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเขาทำอะไรคะ เวลาสันต์ล้อแบบนี้</p>	
<p>เอ หนูก็ด่ากลับ คือก็เถียงเขาว่าเขาด่ากว่าจะ พอว่าเขาก็ไล่ตี</p>	
<p>สันต์ พอว่าเสร็จก็ตีเลยอาจารย์</p>	
<p>เอ ไม่เคยตีเลย</p>	
<p>สันต์ พอว่าเขาก็ตีผมครับ</p>	
<p>เอ ถามจอยเราเคยตีไหม ? ความจริงแกด่ากว่ายอมรับเถอะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เอาหละคะ ทีนี้อยู่ที่ตัวเอแล้วหละว่าเราจะทำยังไงดีคะเวลาที่</p>	
<p>สันต์ ล้อหนู</p>	
<p>เอ หนูจะไม่สนใจแล้วไม่โกรธแล้ว</p>	
<p>นนท์ ขันติๆ เทอมหน้าก็จะจบแล้ว</p>	
<p>เอ ขันติไว้ ค่ะ จะทำเฉยๆ ไม่ไปว่าเขาคืนคะ ไม่ด่ากลับแล้ว</p>	
<p>สันต์ เห็นด่ากลับทุกที</p>	
<p>เอ ก็มันโมโหนะ บางทีถ้าไม่ด่าก็อึดอัดในใจ</p>	
<p>จอย ต่างคนต่างอยู่ไปดีกว่า</p>	
<p>อ้อย ไซ่อยู่ในส่วนของใครของมัน</p>	
<p>เอ เขาว่าเฉยๆ ก็ไม่เป็นไรหรอกแต่เขามาตีด้วย เล่นเบาๆ ก็เล่นไม่เป็นตีเจ็บ</p>	
<p>กัน สันต์ล้อว่าขามั่งสิ</p>	
<p>นนท์ ไอ้ขาว ! นี้อย่างนี้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ดูว่าพอจะรับได้ แต่สันต์เขาตีนี้ทำให้เอไม่ชอบเลย แล้วเอ</p>	
<p>อยากให้เป็นยังไงคะ</p>	
<p>เอ ไม่ต้องมาตีก็ได้ มันเจ็บนะ</p>	
<p>หนุ่ม แกล้งผมทะเล่ๆ แหย่กันนี้</p>	
<p>นนท์ อยากตีบกลับเลย(หัวเราะ)</p>	
<p>จอย ก็อาม่าบอกไว้ว่าถ้าอายุยังไม่ถึง 30 แล้วไปว่าใครก็จะเข้าตัวเอง</p>	
<p>หมดเลย</p>	
<p>เอ อู้ยดี มีแต่ชมคนอื่นว่าสวยทั้งนั้นเลย</p>	
<p>กัน เฮ้ย ทำไมหล่อ (หัวเราะ)</p>	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>นนท์ หล่อจ้งเลย(หัวเราะ)</p> <p>สันต์ จั้นเราบอกว่าเอชวาวๆ นะ (หัวเราะ) เริ่มขาวแล้วเริ่มขาวแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เปลี่ยนใหม่เลยทีนี้ชมกันใหญ่เลยกลัวจะเข้าตัวกันใช่ไหม เราจะว่าไคราวนี้เพื่อนชมว่าขาวแล้วนะคะ</p> <p>เอ หนูไม่ยากพูดอะไร เขาแห่หนูอยู่อย่างนั้นหนูก็จะเฉยๆ แล้วไม่สนใจแล้วนะคะปล่อยไปเขาจะพูดอะไรเขาก็ตามใจ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ตกใจว่าจะทำอย่างนี้ละคะ เอาหละคะวันนี้ก็เป็น โอกาสที่สันต์ เอได้เปิดใจต่อกันนะคะ ในการอยู่ร่วมกันในห้องพวกเรา อาจเคยกลั่นแกล้งหรือมีสิ่งใดไม่พอใจกันมานะคะ แต่ว่าตอนนี้เรามาอยู่ร่วมกันในกลุ่มนี้เราก็ไม่มีโอกาสเลือกว่าจะได้เจอกับคนที่เราชอบหรือสนิทกันทั้งหมดนะคะ ที่พูดว่าเป็นโอกาสให้ได้พัฒนาตัวเองอย่างหนึ่งเหมือนกันที่จะฝึกตัวเองให้อยู่ได้กับคนอื่นๆ ที่หลากหลาย เพราะเมื่อเราเติบโตขึ้น เราก็ต้องเจอเจคนมากมายนะคะฉะนั้นก็ขอให้เปิดใจที่จะอยู่ด้วยกันต่อไปนะคะ เอาหละวันนี้ให้พวกเรากลับบ้านก่อนนะคะก่อนกลับบ้านอยากให้ทุกคนได้บอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มวันนี้ก่อนนะ สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้ และนัดวันและเวลาดำเนินกลุ่มในครั้งต่อไป</p>	<p>ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกใช้โอกาสในกลุ่ม เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน เปิดใจยอมรับกันและกัน</p>

ครั้งที่ 3 วันที่ 12 กรกฎาคม 2545

กระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>สมาชิกมากัน 7 คน เมื่อสมาชิกนั่งเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป พอสมาชิกมีความพร้อมแล้วจึงเริ่มกลุ่ม โดยการชวนสมาชิกพูดคุยถึงเรื่องที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มในครั้งที่ผ่านมาจากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ถึงปัญหาที่ยังคงอยู่ในปัจจุบันสิ่งที่รบกวนจิตใจและยังแก้ไขไม่ได้หรือ มีสิ่งใดที่เราอยากทำสิ่งใดที่ต้องการแต่ยังไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการสมาชิกเริ่มเงียบไปบ้าง บางคนก็เล่นแซวเพื่อนอยู่ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้นั่งและสำรวจในส่วนของตัวเอง และหากใครพร้อมจะเล่าก่อนก็เล่าก่อน สมาชิกเงียบไปพักใหญ่</p>	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>จอย หนูกำลังลองทำที่พูดเอาไว้คร่าวก่อนคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเป็นยังไงบ้างคะ</p>	<p>หลังจากสมาชิกได้นำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติแล้วกลับมา</p>
<p>จอย ก็ไม่โคดเรียนแล้วคะ จอยทบทวนคณิต วันอังคาร วันศุกร์ กับเสาร์ อาทิตย์</p>	<p>เล่าให้สมาชิกกลุ่มฟัง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ช่วงเวลาไหนคะ ทำได้อย่างที่ตั้งใจไหม</p>	
<p>จอย ก็ตอนเย็นๆ บางข้อหนูยังทำไม่ได้ก็มาลอกเพื่อนอยู่คะ แต่ได้เท่าเดิม คือน้อยลงมาก มีบางข้อที่ยังทำไม่ได้</p>	<p>สมาชิกมีการมุ่งจัดการกับปัญหามากขึ้น และแสวงหา</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วในข้อที่ทำไม่ได้นี้ จอยคิดว่าอยากจะทำอะไรเพิ่มขึ้นอีกไหมคะ เพื่อที่จะไม่ต้องลอกอีก หรือให้ทำได้มากขึ้น</p>	<p>การสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในการแก้ปัญหาพร้อมด้วย</p>
<p>จอย ก็พยายามทำกับถามเพื่อนคะ ตอนลอกก็จะถามไปด้วย ก็เข้าใจแต่ว่าจะพยายามทำก่อนคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตั้งใจว่าจะพยายามให้มากขึ้นนะคะ ส่วนที่ตั้งใจไว้คร่าวที่แล้วคือไม่โคดเรียนก็ทำได้นะคะ และก็ทบทวนทำการบ้านทำแบบฝึกหัดอาทิตย์ละ 4 วัน ก็สามารทำได้ แต่ที่คิดตอนนี้คือมีบางข้อที่ทำไม่ได้ ก็ตั้งใจจะพยายาม พี่ก็ตั้งใจกับจอยด้วยนะที่จอยทำได้อย่างที่ตั้งใจ</p>	
<p>จอย จอยรู้สึกที่ตัวเองเรียนได้ดีขึ้นด้วยคะ</p>	<p>สมาชิกได้รับประสบการณ์</p>
<p>นนท์ ก็จอยมันเก่งงะ เรียนเก่ง</p>	<p>ของความสำเร็จจากการนำ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม เอาหละคะเพื่อนเรา เขาก็สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจได้แล้วนะคะ แล้วพวกเราหละคะ มีตรงไหนส่วนไหนที่เราอยากจะปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนตัวเองบ้างไหมคะ มีอะไรที่ยังเป็นอุปสรรคที่เราผ่านไปไม่ได้สักที นึกถึงที่ไรก็ท้อแท้ทุกทีเลย มีบ้างไหมคะ</p>	<p>แผนการไปปฏิบัติ</p>
<p>อ้อย เรียนไม่รู้เรื่อง บางทีเราเรียนไม่เข้าใจคะ คือบางทีเราว่าเราอ่านแล้ว อ่านแล้วแต่ไม่เข้าใจ เป็นเพราะสมองเรารับไม่ดีหรือเปล่าไม่รู้ บางทีเบลอๆ นะ เป็นเพราะเพื่อนตบหัวหรือเปล่าไม่รู้ จะโดนบอยคะ</p>	<p>สมาชิกสำรวจปัญหาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในปัจจุบัน รวมทั้งตระหนักถึงความต้องการของตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วตอนนี้เวลาเรียนอ้อยเรียนยังไงคะ ทำยังไงบ้าง</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>อ้อย ก็จะใช้ช่วงกลับบ้านตอนกลางคืน จะมีหนังสือเกี่ยวกับวิชาต่างๆ เป็นหนังสือติวเข้มของแต่ละวิชา จะเอามาดูเพราะว่ามันจะเป็นเนื้อหาที่ง่ายกว่า แต่ไม่เข้าใจเลย คือคณิตกับอังกฤษอยากเรียนให้เข้าใจมากกว่านี้</p>	<p>สมาชิกมองปัญหาในทางลบ และเผชิญปัญหาในลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหา สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่คล้ายคลึงกัน ทำให้สมาชิกเกิดมุมมองใหม่ต่อปัญหา</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี่ที่เป็นปัญหามากที่สุดคือวิชาคณิตศาสตร์ กับภาษาอังกฤษ</p>	
<p>อ้อย วิชาคณิตศาสตร์นี้ การบ้านหนูก็ไม่ได้ทำไม่เคยจับเลย แค่เห็นหนังสือนี้ก็ไม่เอาเลย เห็นคณิตศาสตร์เป็นตัวน่ารังเกียจจะไม่ชอบ</p>	
<p>กัน พอเห็นคณิตศาสตร์ เรายากจะหาพาราเลย (หัวเราะ)</p>	
<p>หนุ่ม พารา เอาไม่อยู่เลย</p>	
<p>นนท์ ของเราไม่ค่อยเป็นไรนะ พอรู้เรื่องบ้าง</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม นนท์บอกว่าพอรู้เรื่องบ้างนนท์ทำยังไงบ้างคะ</p>	
<p>นนท์ ก็ลอกตามอาจารย์ แล้วก็ไปดูที่บ้าน ดูวิธีทำที่เขาทำให้ดู ก็จะทำให้เข้าใจมากขึ้นอันไหนไม่เข้าใจค่อยมาถามคนอื่น</p>	
<p>อ้อย เราไม่เคยถามใครเลย ไม่เคยคิดแม้แต่จะอ่านวิชานี้ เพราะไม่รู้จะดูอะไร</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ก็เป็นวิธีของนนท์นะคะ ทีนี้ของอ้อยละคะ ตอนนี้อ้อยพอจะมองเห็นผลที่ตามมาไหมคะ จากการเรียนคณิตกับภาษาอังกฤษของอ้อย</p>	<p>สมาชิกประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันว่าเป็นปัญหากับตนเองอย่างไร มองว่าปัญหาเกิดจากบุคคลอื่น ทำให้หลีกเลี่ยงการมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นการพยายามหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อตนเอง</p>
<p>อ้อย ก็ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง เวลาสอบก็ทำไม่ได้ เป็นปัญหาที่หนักใจเครียดมากค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วคิดว่าอยากจะทำอะไรดี เพื่อแก้ไขปัญหานี้คะ</p>	
<p>อ้อย ก็อยากให้อาจารย์เขาสอนเราให้แบบว่าสอนไปเรื่อยๆ ไม่ใช่สอนไปเพื่อให้ผ่านบทนี้ไป คือให้เขาสนใจคนทั้งห้องไม่ใช่สนใจคนที่ตั้งใจเรียนอย่างเดียว อาจารย์เขาจะมองว่าคนที่นั่งหน้าคือคนที่ตั้งใจเรียน คนที่นั่งหลังห้องคือคนที่ไม่สนใจเรียนก็ในเมื่อข้างหน้านั้นเต็ม ก็ก็ต้องไปนั่งข้างหลัง แล้วเขาก็พูดเสียงค่อย คนที่นั่งอยู่ด้านหลังก็ไม่ได้ยิน</p>	
<p>นนท์ พูดเร็วด้วย เสียงค่อย</p>	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>อ้อย คือบอกไม่ถูกคะ อยากให้ตัวเองขยัน แต่มันก็ทำไม่ได้เพราะว่ามันเป็นวิชาที่เราไม่ชอบมาตั้งแต่ต้นแล้วเป็นนิสัยที่เปลี่ยนไม่ได้แล้วด้วย</p>	<p>สมาชิกรู้สึกเบื่อและหมดหวังและพลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ประเมินความต้องการและพฤติกรรมปัจจุบันใหม่อีกครั้งเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการกระทำที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้สำเร็จ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ที่จริงก็อยากขยันเรียนตั้งใจเรียน คิดตรงไม่ชอบก็เลยไม่มีกำลังใจจะทำเลย</p>	
<p>อ้อย คือตัวหนูก็อยากจะสนใจเรียนวิชานี้ แต่พอฟังไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจก็ทำให้เบื่อพอเบื่อก็ทำให้ไม่อยากสนใจ ไม่อยากทำอะไรแล้วคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ที่อยากให้เป็นจริงๆ คืออะไรคะ</p>	
<p>อ้อย ก็อยากให้อุดหนุนมากกว่านี้ ข่มใจที่จะไม่เบื่อ แต่คือก็ยังทำไม่ได้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วที่ผ่านมามีอ้อยทำยังไงบ้างคะตอนเรียนคณิตศาสตร์</p>	
<p>อ้อย จดเสร็จแล้วก็เก็บไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ไม่เคยสนใจไม่ทำอะไรเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วคิดว่าอยากทำอะไรใหม่คะ</p>	
<p>อ้อย ถ้าถามว่าอยากจะทำอะไร ก็อยากจะมีเพื่อนสอนให้</p>	
<p>กัน นี่ใจจริงงั้นนี่</p>	
<p>อ้อย แต่ถ้าฟังใครไม่ได้ก็ฟังตัวเอง ก็ไม่รู้จะทำยังไงเพราะเราเบื่อมานานแล้ว เมื่อก่อนเรียนได้ดีเกรด 3 ตลอด พอขึ้น ม.1 เกรด 1 ม.2 ก็ไม่ดีขึ้น พอเราถึงตอนนี้ก็รู้สึกว่ามันหนักแล้ว สู้ไม่ได้แล้ว ทำไม่ได้ รู้สึกว่าขยันแล้วแต่มันได้แค่นี้เอง เกรด 1 ได้แค่นี้ก็คิดว่ายังไงก็ไม่รอดแล้วแหละ คิดว่าอย่างดีก็คงได้แค่ 1</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เต็มที่แล้วแต่ก็ยังได้เท่านี้ ก็เลยท้อต่อไปอีก</p>	
<p>อ้อย เราก็ต้องมีคนช่วยด้วย เพราะสิ่งที่เราทำอยู่อาจจะไม่ถูกต้องเสมอไป</p>	
<p>จอย อ้อยก็ถามคนที่รู้ที่เราสนิทๆ หน่อย</p>	
<p>นนท์ เออเรียนพิเศษก็คินะ ถ้าช่วยได้</p>	
<p>จอย ก็ไม่ค่อยรู้เรื่องเลยเหมือนกันก็กลับมาดูอีกที่บ้าน ตอนเรียนในห้องยังไม่ทัน</p>	
<p>อ้อย เราต้องแข่งกับเวลา อาจารย์สอนเร็วก็ต้องจดให้ทัน ไม่งั้นเดี๋ยวโดนค่า พอจดไม่ทัน ก็ฟังไม่ทัน ทุกทีเลย</p>	

กระแสดกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
อ้อย	ใช่ค่ะ พอบทนี้ไม่เข้าใจ พอขึ้นบทใหม่ก็ไม่เข้าใจอีก คือมันตามไม่ทันแล้ว ก็ท้อเหมือนกัน เพราะเนื้อหามันยากขึ้น เราไม่รู้เรื่องอยู่แล้ว แล้วมาผสมกับบทใหม่อีก ก็ยิ่งทำให้ความกดดันมากขึ้นเรื่อยๆ	สมาชิกรู้สึกหมดพลังในการต่อสู้กับปัญหา
เอ	ก็ยิ่งสะสมไปเรื่อยๆ ไม่เข้าใจต่อไปอีก	เพื่อนสมาชิกร่วมแบ่งปัน
จอย	ถ้าเราต้องบอกอาจารย์จะมีใครกล้าหละ เดี่ยวอาจารย์ก็จะถามว่าใครว่าเขอะมั่ง	ความทุกข์ด้วยกัน รวมทั้งเสนอความช่วยเหลือและหา
นนท์	บอกให้อาจารย์อธิบายซ้ำ ได้ไหม? จะดีกว่า บอกว่า ผมไม่เข้าใจ เรียนไม่รู้เรื่อง แล้วตอนสอบจะผ่านไหมหละอย่างนี้ จะดีไหม?	ทางออกร่วมกัน
อ้อย	ทำไมเธอไม่บอกหละ	
นนท์	จะบอกอยู่ที่นี่หละ	
สมาชิก	เออ ! ดีเลย	ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก
ผู้นำกลุ่ม	มีหน้าที่อาสาคุยกับอาจารย์แล้ว ก็อาจเป็นอีกทางที่จะช่วยพวกเราได้นะคะ แต่สำหรับตัวอ้อยนี่ตั้งใจว่าจะทำอะไรนะ จะจดให้ทัน ไม่เข้าใจจะถามเพื่อนให้เพื่อนช่วยอธิบาย แล้วจะทำอะไรอีกคะ การบ้านหละ	ค้นหาแนวทางที่จะช่วยตอบสนองความต้องการของตนเพื่อลดความเครียดในปัจจุบันและเพิ่มพูนพลังใจ
อ้อย	ก็คือพุดง่ายๆ นะ ถ้าเราเรียนเข้าใจ การบ้านก็เป็นเรื่องที่ย่อย คือเราต้องไปดูวิธีทำของเขาอีกที บางทีเราทำตามในหนังสือตามความคิดของเราอาจจะผิดก็ได้พุดง่ายๆ คือต้องทำตามวิธีที่อาจารย์สอน ก็ต้องเรียนให้เข้าใจก่อนอื่น	ในการเผชิญปัญหา
ผู้นำกลุ่ม	วิธีการที่จะช่วยให้อ้อยเรียนได้เข้าใจมากขึ้นมีอะไรบ้างคะ	สมาชิกวางแผนการเผชิญปัญหาโดยผู้นำกลุ่มช่วยให้
อ้อย	ไม่รู้นี่ก็ไม่ออก สำหรับอาจารย์คนนี้ เองง่ายสุดตอนนี้คือ จะจดให้ทันแล้ว อ้อยจะให้เพื่อนที่เข้าใจช่วย ให้อ่านเขาให้ช่วยสอน ถ้าจะกลับไปดูเองนี่ต้องเป็นวันที่แบบว่าต้องตั้งใจจริงๆ วันนั้นต้องมีสมาธิและทำไปเรื่อยๆ คือใจเย็นๆ ถ้าคิดแล้วไม่ลงลือคที่ ต้องการจะทำให้เป็้อๆ ก็คือปิดหนังสือไปลอกเพื่อนก็ได้อะไรอย่างนี้	สมาชิได้ประเมินอย่างชัดเจนว่าสามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือไม่
ผู้นำกลุ่ม	แล้วอ้อยอยากเลือกวันไหนดีคะที่จะให้เวลากับวิชาคณิตศาสตร์	

กระแสดูกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
<p>อ้อย บางที เสาร์-อาทิตย์ ก็ไม่มีเวลาพักเลย ก็คงจะเป็นหลังเลิกเรียน แต่หลังเลิกเรียนบางทีการบ้านมันก็เยอะ จะให้มาทบทวนวิชานี้ โดยตรงก็คงไม่มีเวลา คิดว่าอยู่ที่ตัวเองแล้วแหละว่าวันนี้ก็อยากจะอ่าน ถ้าการบ้านไม่ค่อยเยอะ ก็อาจจะอ่าน</p>	<p>สมาชิกแสดงความมุ่งมั่นในการลงมือกระทำเพื่อจัดการกับความเครียดและตอบสนองความต้องการของตน โดยเพื่อนสมาชิกให้กำลังใจ <u>สรุป</u> กระแสดูกลุ่มในครั้งนี้ สังเกตได้ว่าสมาชิกทุกคนใส่ใจกับเรื่องราวของเพื่อน ร่วมแสดงความเห็น และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม กำหนดให้ชัดเจนไปเลยจะดีกว่าไหมคะ ถ้าเกิดการบ้านเยอะทุกวัน หรือมีอะไรยุ่งๆเข้ามาเบียดวิชาคณิตศาสตร์ ออกไปหมดจะทำยังไง กำหนดไว้ก่อนดีไหม ตั้งใจไปเลย ค่ะ</p>	
<p>อ้อย ค่ะ ก็คิดไว้อย่างนี้แต่จะทำได้ดีแค่ไหนสำเร็จไหมยังไม่แน่ใจค่ะ</p>	
<p>อ้อย ค่ะคงต้องทำก่อนถ้าพอจะทำได้ก็คงวันศุกร์เย็น ช่วง 6 โมงถึงทุ่ม แล้วก็ส่งการบ้านทุกครั้ง ตอนเช้าๆตรงไหนไม่เข้าใจก็จะถามจิตรราให้เขาช่วยอธิบาย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้อย่างไรแล้วนะคะ เพื่อนๆ ก็รับรู้ว่าจะทำ 3 อย่างนี้คือ 1. ตั้งใจเรียนในห้องเรียน จดให้ทัน 2. ทำการบ้านส่ง ถามเพื่อนในข้อที่ไม่เข้าใจ 3. ทบทวนทุกเย็นวันศุกร์ เป็นความตั้งใจที่น่ายินดีนะคะ พี่เป็นกำลังใจให้อ้อยทำได้</p>	
<p>อ้อย หนูตั้งใจว่าจะทำได้ เพราะเมื่อมานานแล้ว คราวนี้เอาจริงค่ะ</p>	
<p>เอ อ้อยทำได้เชื่อเราสิ บอกเราด้วยนะถ้าทำได้มีอะไร</p>	
<p>จอย ใช่อ้อยลองทำเลย แล้วจะเห็นผลดีเอง</p>	
<p>นนท์ ใช่แล้ว กลับไปดูที่บ้าน อาจจะเข้าใจกว่าในห้องเรียนก็ได้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เพื่อนๆ ก็ให้กำลังใจ เอาใจช่วย ตอนนี้อยู่ที่ตัวอ้อย แล้วคะว่าจะเป็นอย่างไง สำหรับวันนี้คงมีเวลาอยู่ด้วยกันเท่านี้ก่อนนะคะ ก่อนที่เราจะกลับบ้านพี่อยากจะให้พวกเราบอกสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มวันนี้ก่อนคะว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างคะ สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มวันนี้ และนัดวันเวลาที่จะประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>	

ครั้งที่ 4 วันที่ 26 กรกฎาคม 2545

กระแสดังกล่าว	การวิเคราะห์กระแสดังกล่าว
<p>สมาชิกกลุ่มมารอบบางส่วน ผู้นำกลุ่มจึงทักทายและคุยเรื่องทั่วไปไปก่อน เมื่อสมาชิกมาครบแล้วจึงชวนให้สมาชิกเริ่มกลุ่ม โดยให้สมาชิกสรุปเรื่องราวที่พูดคุยกันในครั้งก่อน จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกที่ยังไม่ได้พูดมีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองให้สมาชิกกลุ่มฟัง</p>	
<p>อ้อย หนูกลับไปทำแล้วนะคะวันศุกร์ แต่หนูไม่ได้ทำในหนังสือ นะคะ หนูเอาซีท เอาหนังสือที่มีขายตามร้านมานั่งทำเพราะ คิดว่ามันง่ายกว่าค่ะ ในหนังสือละเอียดเกินไป</p>	สมาชิกรายงานผลที่ได้จากการไปทดลองปฏิบัติโดยสมาชิกมุ่งจัดการกับปัญหา
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วอ้อยทำยังไงบ้างคะ</p>	และแสวงหาความช่วยเหลือ
<p>อ้อย ก็คือตอนที่เรียนอ้อยจะตั้งใจเรียนและจดให้ทันตอนเช้าจะมาถามเพื่อนที่เราขอให้เขาช่วยค่ะ ตรงไหนไม่เข้าใจให้เพื่อนอธิบายให้ฟัง แล้วพอตอนเย็นวันศุกร์จะเอาหนังสือ เอาซีท มาดูบททวนค่ะ จะเข้าใจมากขึ้น แต่ก็ยังไม่เก่งขึ้นเลยคะ อ้อยอยากเก่งเหมือนอาจารย์</p>	จากเพื่อน ทำให้รู้สึกมีกำลังใจและมุ่งมั่นที่จะกระทำต่อไป
<p>จอย ฟันสูงไปหรือเปล่าจ๊ะ</p>	
<p>อ้อย ไม่รู้สิอยากทำข้อสอบอาจารย์ได้ เวลาสอบ ข้อสอบไม่เห็นเหมือนที่สอนเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อ้อยยังรู้สึกว่า สิ่งที่ทำอยู่ยังไม่ทำให้เก่งขึ้นอย่างที่ต้องการ แล้วคิดว่าอยากจะทำอะไรเพิ่มมากขึ้นหรือปรับเปลี่ยนอะไรบ้างไหมคะ</p>	
<p>อ้อย ก็คิดว่าเอาแค่นี้ก่อนดีกว่าค่ะ จะลองทำให้ได้ก่อนแล้วค่อยดูอีกทีค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตั้งใจว่าจะลองทำเท่านี้ก่อนให้ได้นะคะ พี่ดีใจกับอ้อยด้วยที่ ทำได้อย่างที่ตั้งใจ และมุ่งมั่นจะทำต่อไป เป็นกำลังใจให้อ้อย นะคะ...เอาหละทีนี้คงเปิดโอกาสให้เพื่อนที่ยังไม่ได้เล่าได้ใช้ โอกาสตรงนี้</p>	
<p>หนุ่ม ผมมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เวลาจะทำงานจะทำอะไรเขาจะคอยมา แหย่ ทำให้ผมโมโห กำลังจดงานทำงานก็มาแหย่อยู่ได้ รำคาญ</p>	สมาชิกบอกเล่าถึงปัญหาในปัจจุบันให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง
<p>โอ๊ต เจ๊าะแจ๊ะคืออะไรจ๊ะ</p>	

กระแสดกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
อ้อย	ก็คุยไร้สาระไง	สมาชิกทบทวนพฤติกรรม ของตนในการเผชิญปัญหาใน ปัจจุบัน โดยมีเพื่อนสมาชิก ร่วมแสดงความคิดเห็นและ แบ่งปันประสบการณ์
ผู้นำกลุ่ม	เวลาที่ต้องการสมาธิ เพื่อนก็ชวนคุยหรือแหย่หนุ่ม แล้วหนุ่ม ทำยังไงบ้างคะเวลาที่ถูกรบกวนอย่างนี้	
หนุ่ม	ผมจะเฉย ๆ ครับ บางทีก็ว่าเขามั่ง แต่เขาก็จะมารบกวนอีก พอเป็นอย่างนี้ ผมก็เบื่อมากครับไม่รู้จะทำยังไง เคยโกรธกัน ไม่พูดกันก็มีครับ มันก็ทำให้ผมอึดอัดไม่สบายใจ ไม่ชอบ เลยครับที่เป็นแบบนี้	
ผู้นำกลุ่ม	ไม่รู้อาจจะแก้ไขยังไงดีถึงจะทำให้เพื่อนไม่รบกวนเราเวลาที่ ต้องการทำงานที่ต้องใช้สมาธิ โดยที่ไม่ต้องโกรธกับเพื่อน	
หนุ่ม	ครับ เวลาจะจดวิชาอะไร ๆ ตอนเรียนนี่ก็ชวนคุยอยู่ได้ ก็เรียน ไม่รู้เรื่องไปเลย พอว่าก็โกรธ บางทีไม่ฟังอีก เขาชอบเอา ปากกามาจิ้ม ตบหัวอย่างนี้	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วหนุ่มบอกเพื่อนว่ายังไงคะที่จะไม่ให้เขามาชวนเราคุย มา แกล้งเราอีก	
หนุ่ม	ก็บอกว่า “อย่ามายุ่ง” อะไรแบบนี้ครับ เขาก็ไม่ฟังครับ	
เอ	หนุ่มก็ไม่ต้องไปสนใจทำเฉย ๆ ชะ	
หนุ่ม	เราก็ไม่สนใจแต่เขาก็ไม่เลิกแหย่เรา	
ผู้นำกลุ่ม	ต่อว่าแล้วก็ไม่ได้ผล ทำไม่สนใจก็ยิ่งเหมือนเดิมนะคะ เพื่อนๆ เคยมีประสบการณ์คล้าย ๆ แบบหนุ่มบ้างไหมคะ ที่เราถูก เพื่อนแหย่หรือชวนเล่นชวนคุย จนเสียสมาธิ หรือไม่ได้เรียน เต็มทีในห้องเรียน	
นนท์	บ่อยครับ	
นนท์	ทำให้ผมเรียนไม่ค่อยรู้เรื่องเหมือนกันครับ เขาจะชวนคุยนะ แล้วก็เล่น เราก็รำคาญเหมือนกัน แต่ไม่รู้จะทำไงก็ว่าไป เหมือนกัน ใจก็อยากจะตบกะบาลเหมือนกัน (หัวเราะ) ใจ เย็นๆ มันก็ทำให้เราไปเรื่อย ๆ	
อ้อย	ก็ทำเฉย ๆ เขาก็เบื่อไปเองแหละ มันก็ได้ยินอยู่ดี แล้วมันไปกลบเสียงอาจารย์พูดหรือ มาคุย	
นนท์	โกลี ๆ เรา	

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	แล้วเราทำยังไงกันคะ เวลาถูกเพื่อนกวนในห้องเรียนอย่างนี้	สมาชิกได้ตระหนักถึงความ ต้องการของตนเอง สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น
เอ	ถ้าเรื่องจริงก็ค่า (หัวเราะ) โทกหก ก็เฉย ๆ ค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วผลเป็นยังไงบ้างคะ	
เอ	ก็ได้ผลบ้างเป็นบางครั้งค่ะ บางทีเขาก็หยุดไปไม่มาอยู่กับเรา เลย	
หนุ่ม	เราก็ค่าเหมือนกัน บางทีก็ว่า “คนจะทำงาน...อะไรเงี้ย” เขาก็ไม่ ไป บางครั้งก็ทำอย่างงี้แหละ บางทีก็ไปแล้วแต่	
ผู้นำกลุ่ม	มีบ้างที่ได้ผล แต่ก็ไม่ทุกครั้งที่ได้ผล	
หนุ่ม	ครับ บางทีผมก็ถูกไปนั่งที่อื่น ไปนั่งกับสันติพวกนี้ ทำงาน เสร็จก็ค่อยมานั่งที่เดิม	
ผู้นำกลุ่ม	ก็ช่วยแก้ปัญหาได้ในขณะนั้น แล้วจริงๆ หนุ่มอยากให้มัน เป็นอย่างไร	
หนุ่ม	ก็คือต่างคนต่างอยู่ แต่เป็นเพื่อนกันได้ครับ คือถ้าสมมติอยู่ใน เวลาเรียน ก็ไม่ต้องมาคุยครับ ทำงานก็ทำงานครับ ตอนนี้อาจ ที่ผมทำเฉย เขาก็มาต่อผม ผมก็เอาคินมั่งเหมือนกัน มันก็ไม่ หยุดครับ อยากให้ไม่ต้องมาอยู่อย่างนี้	
นนท์	ถ้าเราโดนเราก็ค่าให้	
อ้อย	ห้องนี้เขาจะค่ากันค่ะ	
เอ	ค่ากันทุกคนค่ะ	
จอย	ถ้าใครพูดจาไพเราะเพราะเพราะพริ้งก็อยู่กับลำบาก	
สันต์	ใช่ครับ ต้องมีสวนกลับบ้าง	
หลุยส์	ไม่จั้นก็โดนไม่เลิก (หัวเราะ)	
จอย	ยิ่งค่าก็ยิ่งชอบ	
หนุ่ม	ค่าให้อายเลยดีไหม จะได้ไม่มาอยู่	
เอ	ก็ไม่แน่นอนะ เหมือนจอยว่า ยิ่งค่ายิ่งชอบก็มี	
สันต์	ก็พูดกันตรง ๆ ไปเลยสิ	
จอย	ใช่ ๆ ก็พูดไปเลย บอกเขาตรง ๆ ดี ๆ เลย	
หนุ่ม	เราก็ไม่เคยพูดตรง ๆ เหมือนกันนะ ไม่รู้จะพูดยังไงเหมือนกัน ไม่กล้า กลัวเขาจะเสียใจไม่คบกับเราอีก	
		สมาชิกตระหนักถึง พฤติกรรมในปัจจุบันว่า ไม่ได้มุ่งจัดการกับปัญหา

กระแสดูกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม ยังไม่รู้ว่าจะพูดยังไงดีถึงจะทำให้เพื่อนไม่เสียใจกับคำพูดของเรา นะคะ แล้วเพื่อนนั้น เขาเป็นคนยังไงบ้างคะ</p> <p>หนุ่ม สนุกสนาน จี๋เล่น แก่ลึงคน ชอบเจ๊าะแจ๊ะ กวน ๆ ชวนคุยอะไรอย่างนี้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วถ้าจะพูดกับเขาตรง ๆ นี้อยากจะพูดว่ายังไงคะ</p> <p>หนุ่ม ก็บอกว่าจะไม่ชอบครับ ถ้าสมมติทำอีกก็อย่ามายุ่งกันอะไรอย่างนี้ครับ</p> <p>เอ เราเลิกกัน!! (หัวเราะ)</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม คิดว่าถ้าพูดอย่างนี้แล้วเพื่อนคนนั้นจะเป็นยังไงบ้างคะ</p> <p>นนท์ เราก็เล่นต่อ คุยต่อไม่สนใจ</p> <p>อ้อย ไม่สนใจหรือคะ เล่นอีก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วพวกเรารู้ว่าควรจะพูดยังไงดีถึงจะได้ผล หรือทำให้เพื่อนเข้าใจว่าเราต้องการให้เขาไม่มารบกวนเราขณะที่ทำงาน หรือกำลังเรียน</p> <p>นนท์ พูดอะไรมันก็ไม่หยุดหรือ</p> <p>หนุ่ม ถ้าพูดไปก็หยุดสักพัก ก็มารุมแกลึงเราอีกแหละ พูดตรง ๆ ก็เหมือนเดิมแหละผมว่า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม รู้สึกว่าพูดไปก็ไม่ได้ผล พูดตรง ๆ ก็คงเหมือนเดิม หนุ่มรู้สึกหรือเป็นแบบนี้บ่อยไหมคะ คือไม่กล้าพูดอะไรตรง ๆ หรือไม่ได้พูดในสิ่งที่ต้องการจะพูด พวกเราเป็นแบบนี้บ้างไหมคะ</p> <p>หนุ่ม เป็นบ่อยมากครับ ขนาดคะแนนสอบยังไม่กล้าบอกพ่อเลย</p> <p>จอย,เอ, ไซ้ ๆ บางทีไม่ค่อยกล้าบอก เกรงใจ</p> <p>อ้อย,สันต์</p>	
<p>นนท์,กัน ไม่ค่อยเป็นนะ มีอะไรก็พูด</p> <p>หนุ่ม ส่วนใหญ่ก็จะเฉย ๆ เอาไว้ก่อน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม พอเราทำเฉย ๆ ผลก็คือปัญหายังคงอยู่เหมือนเดิมไหมคะ</p> <p>นนท์ กับกันบอกว่าตัวเองทำได้ พูดได้ ทำยังไงหรือคิดยังไงคะ ถึงกล้าพูดออกไปตรง ๆ</p>	

กระแสดังกล่าว	การวิเคราะห์กระแสดังกล่าว
<p>นนท์ ก็มีอะไรก็พูดไปเลยครับ เป็นยังไงจะได้รู้ไปเลย อย่างของหนุ่มผมว่าก็พูดไปตรงๆว่าเราไม่ชอบ จะเรียนอะไรอย่างนี้</p>	<p>สมาชิกขาดความมั่นใจในการเผชิญปัญหาเพราะกลัวความล้มเหลวและกลัวผลกระทบที่จะตามมาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะมีผลตามมาอย่างไรบ้าง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม นนท์เสนอว่าหนุ่มก็บอกไปตรงๆไปเลย ที่นี้บอกตรงๆอย่างไรให้ได้ผลหรือจะพูดอย่างไรจึงจะทำให้เพื่อนเข้าใจว่าหนุ่มต้องการให้เป็นอย่างไร</p>	
<p>จอย หนุ่มก็บอกไปเลยว่า หนุ่มรู้สึกยังไงอยากให้เขาทำอะไร</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม หนุ่มรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของเขา สิ่งที่เราจะทำได้ก็ต้องบอกเขาดีไหมคะว่าเรารู้สึกอย่างไรจากการกระทำของเขา และเราอยากให้เขาทำอะไรบ้าง เขาจะได้อะไรบ้าง เราจะได้รู้ว่าเขาควรทำอย่างไร ถ้าบอกแบบนี้หนุ่มคิดว่าจะบอกยังไงดีคะ</p>	
<p>หนุ่ม ก็ไม่ทราบครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม หนุ่มรู้สึกยังไงคะ รำคาญ ไม่มีสมาธิ ที่เพื่อนมาชวนคุย มาต่อตอนที่ทำงาน ตอนที่กำลังเรียนหนังสือในห้อง แล้วหนุ่มก็อยากให้เพื่อนไม่มาชวนคุย หือแกล้งแหย่หนุ่มตอนที่ทำงานกับเรียนในห้อง อย่างนี้ใช่ไหมคะ มีอะไรนอกจากนี้ไหมคะ</p>	
<p>หนุ่ม ก็คือ ไม่ชอบครับที่เขามารุมแกล้งผมตอนที่เรียนอะไรอย่างนี้แหละครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ทีนี้ถ้าเราจะพูดให้เขาเห็นว่าเรารู้สึกยังไงต่อการกระทำของเขา และเราอยากให้เขาทำยังไงบ้าง จะพูดกับเขายังไงดีคะ ลองดูไหม</p>	
<p>หนุ่ม พูดไม่เป็นครับ พูดแล้ว 50% เท่านั้นที่จะดีขึ้น ผมว่าคงเหมือนเดิม</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ยังไม่มั่นใจว่าจะได้ผล แล้วหนุ่มคิดว่าจะมีวิธีไหนอีกไหมคะ หรือว่าจะทำยังไงได้บ้าง</p>	
<p>หนุ่ม ก็ไม่รู้ครับ คงต้องพูดก่อนอยู่ดี แต่ผมไม่กล้า ไม่รู้จะพูดยังไง</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ยังไม่กล้าพูด และไม่รู้ว่าพูดยังไง ที่ยังไม่กล้ากลัวอะไรอยู่คะ</p>	
<p>หนุ่ม กลัวว่าพูดไปจะไม่ได้ผล จะทำให้เสียเพื่อน ก็เลยไม่รู้จะพูดยังไงดี กลัวว่าถ้าพูดไปแล้วเขาจะโกรธกันไปเลยครับ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	กลัวว่าเขาจะโกรธ และไม่คบกับเรานะ... หนูเองก็ห่วงความรู้สึกของเพื่อนนะ เกรงว่าจะใช้คำพูดที่อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน แล้วที่คิดไว้จะพูดยังไงคะที่กลัวว่าเพื่อนจะโกรธ	ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทดลองกระทำในสิ่งที่ยังไม่มั่นใจ โดยใช้การแสดงบทบาทสมมติว่าจะพูดอย่างไร
หนู	ผมก็คงบอกว่า “ตอนนี้กำลังเรียนอยู่ ย่ำมาอยู่”	
ผู้นำกลุ่ม	หนูคิดว่าถ้าพูดออกไปอย่างนี้เพื่อนคงจะรู้สึกไม่ดีนะคะ แล้วถ้าจะลองปรับ คิดว่าจะพูดยังไงดีคะ	
หนู	ผมก็ไม่รู้ครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ลองอย่างนี้ดีไหมคะ พี่พี่จะลองเป็นเพื่อนคนนั้น ดูว่าเขาจะรู้สึกยังไง เพื่อนคงจะชอบแฮะชอบแก๊งหนูๆ หนูๆ หนูๆ เอะ เป็นว่าตอนนี้ สมมติว่าถ้าหนูจะบอกเขาจะบอกยังไง ตอนไหนดีคะ	
หนู	ก็คงพูดตอนที่เขาแก๊งมาก ๆ จนผมโมโห จะบอกไปเลยว่าไม่ชอบ โมโห อะไรอย่างนี้ “ณัฐพลเราเบื่อกว่าที่เธอแก๊งเรา เอะปากกามาจิ้มเรา ตบหัวเรา เรารำคาญ เอะไว้ตอนเรียนเสร็จก่อนได้ไหม”	
ผู้นำกลุ่ม	คิดว่าจะพูดทำนองนี้ ตอนที่เขากำลังแก๊งเลย	
หนู	ครับ แต่ผมก็ไม่ค่อยมั่นใจ คือใจผมถ้าเป็นไปได้ก็อยากไปเรียนห้องอื่นเลยครับ	
เอ, อ้อย	ใช่คะ หนูก็อยากไปอยู่ห้องอื่นเหมือนกัน	
ผู้นำกลุ่ม	ดูเหมือนกระทบบใจหลายคน แล้วหนูยังไม่มั่นใจอะไรคะ	
หนู	คือว่า ผมมันจะเหมือนเดิมนั้นแหละ แต่ใจจริง ๆ ผมก็อยากพูดกับเขาตรง ๆ นะครับ แต่คิดว่าพูดไปก็คงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง	
ผู้นำกลุ่ม	เราก็ยังไม่รู้จะจะมีหรือไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง แต่การได้พูดกับเขาตรง ๆ ว่าเรารู้สึกอย่างไร พฤติกรรมอะไรของเขาทำให้หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง? และเราอยากให้เราทำอย่างไร ตรงนี้หนูคิดว่ายังไงบ้างคะ หรือคิดว่ามีวิธีอื่น ๆ ที่อยากทำมากกว่านี้คะ	
หนู	ก็ไม่หรอกครับ คิดว่าอยากจะทำตรง ๆ นี่แหละครับ	

กระแสดูกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม เอาหละ ถ้าฉันเดี๋ยวที่พี่จะลองเป็นเพื่อนคนนั้นของหนูม แล้วให้หนูมลองบอกเพื่อนคนนั้นตรง ๆ อย่างที่หนูมตั้งใจ เมื่อกี้ดูไหมคะ เริ่มเลยนะคะ</p>	<p>สมาชิกมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยมีเพื่อนสมาชิก แสดงความมีน้ำใจให้คำแนะนำ สมาชิกมีกำลังใจในการเผชิญปัญหามากขึ้น มีความพร้อมที่จะวางแผนแก้ปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการของตน</p>
<p>หนูม เราารู้สึกรำคาญที่เธอมาแกล้งเราตอนเรียน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อะไรก็แกล้งกันแค่นี้เอง</p>	
<p>หนูม เล่นไม่ได้เราจะเรียน เอาไว้เรียนก่อนได้ไหม</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อ้อ ! ตอนนี่เล่นกันไม่ได้ ก็ได้ ๆ ...งั้นก็ไม่เล่น</p>	
<p>หนูม จริง ๆ ผมว่าเขาจะไม่ใช่แบบนี้ครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วจะเป็นยังไงคะ เอาไง้ใหม่ ให้หนูมลองเป็นฉันทูพล พี่เป็นหนูม</p>	
<p>หนูม ได้ครับลองดู</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ฉันทูพลเรามีเรื่องจะคุยกับเธอหน่อยได้ไหม</p>	
<p>หนูม มีอะไรเธอ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม คือฉันรู้สึกรำคาญ และโมโหมากเวลาที่เธอชวนฉันคุย เอาปากกามาจิ้มหัวฉัน ตบหัวฉันตอนที่เรียนหนังสืออยู่</p>	
<p>หนูม ทำไมหละ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ก็มันทำให้ฉันเรียนไม่รู้เรื่อง แล้วฉันก็อาจจะสอบตกเพราะไม่มีสมาธิเรียนนี่แหละ ตอนเรียนเธออย่าแกล้งฉันได้ไหม เอาไว้เล่นกันตอนเลิกเรียนดีกว่า</p>	
<p>หนูม ก็ได้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เป็นยังไงบ้าง</p>	
<p>หนูม ถ้าเป็นผมก็จะบอกแบบนี้แหละ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม พอจะมีแนวทางแล้วใช่ไหมคะว่าจะบอกยังไง แล้วหนูมคิดว่า จะบอกตอนไหน เมื่อไหร่ดีคะ</p>	
<p>หนูม ผมว่าก็คงตอนกินข้าวกันเสร็จ วันไหนที่พอมีเวลา ถ้าพูดแล้วเขาไม่ดีขึ้นผมค่อยมาคิดหาทางใหม่</p>	
<p>นนท์ หนูมไปนั่งกับเราก็ได้ตอนเรียน</p>	
<p>หนูม ใช่ ถ้าคุยแล้วไม่ได้ผล เราก็คงเปลี่ยนที่นั่ง</p>	
<p>เอ หนูมเป็นคนที่ยอมเพื่อนเสมอ</p>	
<p>จอย ใช่ เป็นคนที่ไม่อยากค่าเพื่อน เป็นคนที่คิดถึงจิตใจเพื่อน</p>	

กระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
<p>หนุ่ม ใช่ว่าไม่อยากคำหรือ ออยากบอกดี ๆ นี่แหละ</p>	<p>สรุป กระแสดูแลในครั้งนี้ สมาชิกมีการใส่ใจและให้กำลังใจกัน พยายามช่วยเหลือให้คำแนะนำด้วยความห่วงใยกันอย่างจริงจัง</p>
<p>นนท์ ใช่ว่าก็บอกเพื่อนดี ๆ นี่แหละ พุดธรรมดา ๆ ว่า เธอไปนั่งที่อื่นก่อนไป ฉันจะเรียน มั่นก็ไปนะ</p>	
<p>หนุ่ม มั่นก็คงดีตอนนั้นนะ แล้วจะลองดูตอนกินข้าว เอาไว้วันที่เขาแกลิ่งนั่นแหละ ถ้าเขาทำวันนั้นจะพูดกับเขาตรง ๆ วันนั้นเลย ถ้าไม่ดีขึ้นจะไปนั่งที่อื่นตอนเรียน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้ก็ตั้งใจเอาไว้ว่า จะพูดกับเพื่อนอย่างตรงไปตรงมา เลือกเวลาที่กินข้าวกลางวันเสร็จ วันไหนที่เขาแกลิ่งอีกตอนเรียนก็จะพูดวันนั้นนะคะ</p>	
<p>หนุ่ม ครับ ผมก็อยากทำให้ได้ เพราะว่ามันแ่เต็มทีแล้ว ไม่งั้นผมเรียนไม่รู้เรื่อง</p> <p>เอาหละวันนี้ก็ได้เวลากลับบ้านแล้วนะคะ ก่อนแยกกันกลับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม บ้าน พี่พัคอยากให้เราสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มวันนี้ก่อนนะคะ</p> <p>สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการประชุมกลุ่มวันนี้ ผู้นำกลุ่มสรุปพร้อมทั้งนัดหมายเวลาประชุมกลุ่มครั้งต่อไป และยุติกลุ่มในครั้งนี้</p>	

ครั้งที่ 5

กระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มมารวมกันที่ห้องแนะแนว วันนี้มีสมาชิกไม่มาโรงเรียน 2 คน จึงมีสมาชิกกลุ่ม 6 คน ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายเรื่องทั่วไป และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นจึงเชิญชวนให้สมาชิกที่ยังไม่มีโอกาสเล่าได้เล่าบ้าง</p>	
<p>นนท์ วิชาบาสนะยาก เราไม่รู้จะทำยังไง</p>	
<p>อ้อย ใช่ บาสนะยากกว่าเลขอีก ตอนแรกว่าเลขยากนะ บาสนะยากกว่าอีก ยากตรงใจเขาหนะ ถูกต้องแต่ไม่ตรงใจเขา เขาก็ไม่ให้คะแนน พุดง่าย ๆ ก็ต้องทำให้เหมือนเขาทุกอย่าง คนเราจะเหมือนกันได้ไง</p>	
<p>หนุ่ม ไม่อยากตก ก็ตัดผมให้เรียบร้อย ทำตัวให้ถูกระเบียบ</p>	
<p>นนท์ ก็ตัดนะ เราฝึกระเบียบตรงไหน อาจารย์ให้ทำที่ 10-20 ทำจำไม่ได้หรอก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม จำทำไม่ได้เพราะมากเกินไป</p>	
<p>นนท์ ครับ แต่ถ้าให้ทำจริง ๆ ก็พอทำได้ แต่ผมไม่ชอบอาจารย์ เลยไม่ค่อยอยากเรียน เป็นกันหลายคนครับ</p>	
<p>อ้อย,เอ ใช่เป็นเหมือนกันแหละ</p>	
<p>อ้อย สอบยังไงก็ไม่ผ่าน</p>	
<p>นนท์ ผมเหลืออยู่ 1 อย่าง เท่าที่สอบมา ซ้อม 4-5 รอบ 10 รอบไม่ไหวแล้ว</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ที่สอบไม่ผ่านนี้เป็นเพราะอะไรคะ ทำไม่ได้หรือว่าเนื่องจากอะไร</p>	

กระแกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแกลุ่ม
อ้อย	ทำได้นะ แต่ไม่ถูกใจ คืออาจารย์ เขาจะบอกต้องอย่างนี้ ๆ มันน่ารำคาญ	สมาชิกกลุ่มมองว่าปัญหา เกิดจากบุคคลอื่นทำให้ไม่ได้ มุ่งเน้นที่พฤติกรรมใน ปัจจุบัน
นนท์	ใช่ กลิ้งทีนะ บอลกระเด็นออกจากมือก็เลยไปเลย อาจารย์ บอกว่าออกจากมือ เด้ง โดนเลย ลากก็ลากได้ แต่ว่าไม่แรงก็ โดนเหมือนกัน	
อ้อย	เวลาลาก ๆ มากี่สายนะ ถามว่าอาจารย์ผ่านไหมก็บอกไม่ ผ่าน เธอค่อย ๆ ปล่อยไม่ออกแรง ทำยังไงก็ไม่ได้ ไม่ให้ผ่าน เวลาเหวี่ยงไปข้างหลังก็หลุดมือ	
นนท์	แล้วผู้หญิงจะเอาแรงมาจากไหน	
หนุ่ม	ทำยังไงก็ไม่ผ่าน	
กัน	ยากมากเลย เบื่อเหมือนกัน	
ผู้นำกลุ่ม	พวกเราารู้สึกว่ามันไม่รู้จะทำยังไงให้ผ่าน ขึ้นอยู่กับว่า อาจารย์จะให้ผ่านไหม? เท่านั้น ซึ่งมันไม่มีเกณฑ์ตายตัว	
สมาชิกกลุ่ม	ครับ / ค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วเราจะทำอย่างไรคะกับปัญหานี้	
อ้อย	ก็ต้องสอบไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่ผ่านก็ติด ร ไม่จบ ม.3	
นนท์	นี่แหละที่หนักใจ จะทำยังไงให้ผ่าน ๆ ไปซะที	
อ้อย	เวลาสอบหลาย ๆ ที อาจารย์ก็ด่าว่าซื่อป้อ สอบตั้งหลายทียังไม่ผ่านอีก	
นนท์	ทำท่าว่าดีแล้วนะก็ยังไม่ผ่าน แถมค่าอีกใต้อารมณ์	
หนุ่ม	มีแต่ค่า	
ผู้นำกลุ่ม	พวกเราารู้สึกว่าพยายามอย่างเต็มที่แล้ว แต่ก็ยังไม่ผ่านสักที แถมยังโดนค่าอีก เลยไม่รู้ว่าจะทำยังไงแล้ว ดูเหมือนไม่มี แนวทางที่ชัดเจน เลยกังวลว่าจะไม่ผ่าน ซึ่งถ้าไม่ผ่านจะมี ปัญหา คือติด ร นี่แหละที่หนักใจมาก	
สมาชิก	ใช่ครับ / ครับ	

	กระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
ผู้นำกลุ่ม	มีทางใดบ้างไหมที่จะช่วยคลี่คลายปัญหานี้ พี่ได้ยินหนุ่มบอกว่าแต่งตัวให้เรียบร้อยถูกระเบียบก็เป็นอีกทางหนึ่ง กับพี่ฟัง ๆ มา อาจารย์เขาจะมี เกณฑ์อยู่ในใจว่าอย่างไรถึงจะผ่าน ซึ่งเขาได้ยาก คิดว่าพอจะนึกออกบ้างไหมว่าคนที่สอบผ่านเขาทำยังไงบ้าง	
นนท์	ไม่รู้แล้วทำยังไงก็ไม่ผ่านสักที	
อ้อย	ทำยังไงก็ได้ให้ถูกใจเขา	
จอย	พุดง่าย ๆ คือทำหลาย ๆ รอบ ทำไป ๆ จนกว่าจะพอใจ	
อ้อย	แล้วเขาพุดเหมือนกับว่า ถึงจะร้องไห้ต่อหน้าเขา เขาก็ไม่ยอม ถ้าเกิดไม่ผ่านก็จะยากขึ้นเรื่อย ๆ คือ สอบชุด 50 ลูก ใน 30 วินาที ถ้าซ่อมจะเป็นจะเป็น 80 ลูกเลย ถ้าเทอมนี้ไม่ผ่านจะทรมานมากจะบอกเอาไว้เยอะ ๆ	
นนท์	ทำแรกรู้เลยนะว่าต้องทำไง ถ้าขาไม่ตรงจะตกเลย โคนเลยหละ	
หนุ่ม	รู้ไหมทำไมเราผ่าน เราตัดผม ตัดเล็บให้ถูกระเบียบ	
อ้อย	อันนั้นมันผ่านไปอยู่แล้วหละ อาจารย์เขาไม่เอามาเป็นเกณฑ์แล้ว เขาไม่ให้ เขาตัดสินไปแล้ว เราไม่รู้จะทำยังไงให้ถูกใจเขา เราก็ฟังเขาบอกและทำตามแต่ก็ไม่ถูกใจเขาเลย	
นนท์	ตอนเทอม 2 ลาออกไปอยู่โรงเรียนอื่นเลย รำคาญมากเลย กระบี่ง่ายกว่าอีก	สมาชิกเผชิญปัญหาในลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหาทำให้
อ้อย	ใช่ เครียดมาก เรียนกับอาจารย์คนนี้ เรียนกับอาจารย์...ใจดีกว่าเยอะ	ความเครียดยังคงอยู่
ผู้นำกลุ่ม	พวกเราอดอดกับสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนี้มาก เพราะมันมีคบอกว่าจะทำยังไงให้ถูกต้อง ให้ผ่าน และเราเองก็เลือกไม่ได้ที่จะไม่เรียนวิชาเรียน เพราะเป็นวิชาบังคับ ในความเป็นจริงเราเลือกเปลี่ยนอาจารย์ เปลี่ยนโรงเรียนไม่ได้ หรือถ้าได้ก็คงยาก แต่ถ้าเราจะเปลี่ยนได้คือตัวเองว่าจะทำอย่างไรได้บ้างกับการเรียนวิชานี้กับอาจารย์คนนี้ เราจะแก้ปัญหอย่างไรได้บ้าง เช่น ซ้อมให้มากขึ้นได้ไหม	ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาปัญหาตามความเป็นจริง มุ่งเน้นที่พฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความรับผิดชอบต่อปัญหาของตน

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
หนุ่ม,กัน	ไม่มีลูกบาส / ไม่มีสนาม / เล่นโรงเรียน ไม่ได้เขาไม่ให้เล่น / โคนว่าอีก	สมาชิกเริ่มที่การกระทำของตนเองในปัจจุบัน และเริ่มตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในการแก้ปัญหา สมาชิกร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหา ทำให้สมาชิกมีกำลังใจเผชิญปัญหามากขึ้น
อ้อย	ซ่อมไปก็งั้น ๆ แหะหาจารย์ ในห้องก็ทำถูกทั้งนั้นแหละแต่ไม่ผ่าน ตอนนี่ก็ท้อแล้วละ นอนไม่หลับเลย บางทีมันก็เข้ามาในความคิด	
นนท์	ผมก็ทำดีที่สุดแล้ว จนเหนื่อย และท้อมาก ๆ เครียดด้วย	
จอย	โยนเขาไปไหม	
หนุ่ม	บางทีมันก็ยังไม่ใช่แบบที่อาจารย์คิดไว้	
นนท์	เราโยนไม่เขาหรอก	
อ้อย	บางทีอาจารย์ก็ไม่บอกว่าผ่าน บอกให้คิดเองเองว่าผ่านไหม?	
นนท์	ผมขอแค่ผ่าน ได้เกรดเท่าไรก็ช่างมัน	
ผู้นำกลุ่ม	ตอนนี้นนท์ท้อแท้ และกังวลว่าจะไม่ผ่าน ต้องมาซ่อมใหม่ ซึ่งจะยากขึ้นเรื่อย ๆ พี่ว่าตอนนี้ยังมีเวลาที่เราสามารถจะลองสู้ใหม่สักตั้งดีไหมคะว่าทำยังไงให้ผ่านพ้นไปได้ ทำไหนที่ยังไม่ผ่านหรือยังไม่แม่น ไม่ถูกใจอาจารย์นี้เราก็ต้องมาฝึกใหม่ดีไหม	
นนท์	ซ่อมไปก็ไม่ได้ เพราะเราก็ทำเหมือนเดิมก็ไม่ผ่าน	
ผู้นำกลุ่ม	แสดงว่าเหมือนเดิมนี่ไม่ผ่านแน่ ๆ แล้วทำใหม่ได้ไหม อาจมีจุดไหนที่ยังไม่ถูกต้อง	
นนท์	ผมว่าไอ้ท่ากลิ้ง ผมยังทำไม่ได้ดี ซื่อหนังสือบาสมาอ่านดีไหม	
หนุ่ม	ฉันว่าซ่อมมันก็เหมือนเดิมนั้นแหละ มันอาจจะไม่ผ่านก็ได้	
อ้อย	ต้องทำไปเรื่อย ๆ จนอาจารย์เขาจะพอใจ เราต้องคอยดูเพื่อน ๆ เขาทำยังไง	
อ้อย	ขจรก็ทำได้ ก็ต้องลองก่อน ก็ดีนะ ลองไปทุกวิธีจนกว่าจะผ่าน	
จอย	ไปซ่อมสิที่สนามกีฬาใกล้บ้าน ที่ฟลตก็มี	

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
<p>นนท์ ก็ดีนะ อยู่ตรงไหนสนามกีฬา</p> <p>จอย ก็ตรงแล้ว แพลต อปร ที่มีตลาดนัด</p> <p>นนท์ ดี เราจะชวนไอ้พวกนั้น ไปซ้อมมั่ง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ตั้งใจว่าจะซ้อมเมื่อไหร่คะ</p> <p>นนท์ ลักอาทิตย์หน้านี้ครับ ประมาณวันอาทิตย์ครับ ช่วงเช้าสัก 9 – 10 โมง</p> <p>ยอด อย่าเบียดนะ โวยจะได้บอกพ่อไว้เลย</p> <p>นนท์ ไม่เบียดหรอก เอาจริง ตั้งใจจริงนะนี่</p> <p>เมื่อสมาชิกวางแผนแก้ไขปัญหามาของตัวเองได้แล้ว ผู้นำกลุ่มจึงให้กำลังใจ และให้เพื่อน ๆ ได้ให้กำลังใจสมาชิกจากนั้น จึงให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในการประชุมกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มสรุปกล่าวสรุป และนัดหมายการประชุมในครั้งต่อไป</p>	<p>สมาชิกแสดงความมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหา</p> <p><u>สรุป</u> กระแสดูกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีมีการแบ่งปันประสบการณ์และช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหา พยายามมุ่งจัดการกับปัญหาโดยตรง</p>	

ครั้งที่ 6 วันที่

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกที่มาคอยเป็นบางส่วน เมื่อสมาชิกมา กันพบแล้วจึงเริ่มกลุ่มด้วยการทบทวนสิ่งที่ได้พูดไปในครั้งที่ผ่านมา พร้อมกับเชิญชวนให้สมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกัน ผู้นำกลุ่มสรุปและ กล่าวนำให้สมาชิกที่ยังไม่มีโอกาสได้บอกเล่า ความเครียดปัญหาของตนได้ มีโอกาสบอกเล่าบ้าง</p> <p>กัน วิชาภาษาไทยครับ เขาไม่ให้ผ่านถ้าไม่ให้ซ่อม เขาบอกว่าเวลา เรียนไม่พอ</p> <p>สันต์ ครับ อาจารย์บอกว่าไม่ต้องเรียนแล้ว</p> <p>หลุยส์ อาจารย์บอกว่าเทอมหน้า ค่อยมาซ่อม</p> <p>กัน ตอนนี้ ผมก็คิด ร วิชากระบี่กระบองด้วยครับ ผู้หญิงต้องไป ท่อง ผู้ชายบางคนต้องไปช่วยงานอาจารย์ อย่างของผมก็ต้อง ท่องและไปทำงานช่วยอาจารย์ด้วยครับ จะทำวันเสาร์นี้ครับ แล้วบาสนี่ผมก็ยังทำไม่เสร็จเลยครับ มันทำแล้วเสียครับ</p>		

กระแสดูแล		การวิเคราะห์กระแสดูแล
กัน(ต่อ)	แต่ผมยังไม่ได้ไปเอาเลย กะจะทำเล่มใหม่ รู้สึกจะมั่วๆไปหมดเลยครับตอนนี้ผมซั้กจะมึนๆครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ตอนนี้กันไม่รู้จะเริ่มต้นทำอะไรก่อนดี ระหว่างทำงานส่งวิชาบาส กับแก้ ร วิชากระบี่กระบองที่ต้องไปทำงานกับอาจารย์วันเสาร์ แลมวิชาภาษาไทยยังเวลาเรียนไม่พอ ซึ่งตอนนี้ก็ยังไม่แก้ไขอะไรไม่ได้	
กัน	ติด 0 ภาษาไทยเลขหละครับตอนนี้ ติด ร วิชากระบี่กระบอง กับรายงานวิชาบาส	
ผู้นำกลุ่ม	3 วิชานี้ กันคิดว่า อยากจะทำอย่างไรบ้างคะเพื่อแก้ปัญหา	
กัน	ตอนนี้ภาษาไทยทำอะไรไม่ได้แล้ว จะมีเหลือแต่ส่งรายงานราชาศัพท์	
สันต์	อาจารย์ให้มาทอมหน้าครับ	
กัน	แต่รายงานที่เหลือก็ต้องส่ง ผมทำไปบ้างแล้ว ยังไม่เสร็จ คิดว่าจะทำให้เสร็จดีกว่า	
ผู้นำกลุ่ม	จะทำเสร็จและแล้วภายในเมื่อไหร่คะ	
กัน	ผมว่าวันศุกร์นี้ครับ ส่วนวิชากระบี่กระบองนี้ผมว่าวันเสาร์นี้คงต้องไปช่วยงานอาจารย์ครับ ตอนนี้ก็เหลือวิชาบาส ผมคิดไปหาข้อมูลเพิ่ม แล้วพิมพ์เพิ่มครับ เออส่งเมื่อไหร่	
สันต์,เอ	เดือนหน้าส่ง	
กัน	รายงานนี้ผมว่าคงไม่มีปัญหาแล้ว คงจะทันครับ ตอนนี้ยังไม่มีกระดาษ ผมกะว่าจะหากระดาษพรงนี้ คิดว่าจะส่งวันศุกร์นี้เลยถ้าเสร็จแล้ว เพราะมีงานวิชาอื่น ๆ เยอะมากเลย เหลืออีกหลายงาน ส่วนมากแล้วผมจะส่งเส้นยาแดงผ่าแปดทุกที	
ผู้นำกลุ่ม	มีงานที่ต้องทำส่งอาจารย์เยอะ ทำไม่ค่อยทัน...แล้วกันก็เลยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อน	
กัน	ครับ จะเป็นอย่างนี้ทุกที	
ผู้นำกลุ่ม	กันแบ่งเวลาทำงาน ทำการบ้านยังงัยบ้างคะ	
กัน	ผมกลับบ้านประมาณ 16.30 น. เปลี่ยนชุดก็เตรียมออกจากบ้านไปเล่นบอล จนถึง 1 ทุ่ม กินข้าวถึง 2 ทุ่ม ก็นอนเลยครับ	
		ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาปัจจุบันซึ่งพบว่าไม่ได้ให้เวลากับการเรียนเท่าที่ควร

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	แล้วกันทำรายงาน ทำการบ้านตอนไหนคะ	สมาชิกสำรวจความต้องการ ของตนเองและได้ประเมิน พบว่าตนเองมีวิธีการเผชิญ ปัญหาที่ไม่เหมาะสม
กัน	ส่วนมากจะเป็นวันเสาร์ครับ หนังสือก็จะอ่านตอนใกล้สอบ ผมว่าอยากจะขยันขึ้นอีกนิด ทำงานส่งอาจารย์ให้ทันให้ได้ ครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ขอกอยากทำยังไงคะ	
กัน	คือผมมักจะปั่นตอนใกล้ส่งทุกทีครับ	
จอย	ใช่เลย ไม่เคยทำไว้ก่อนเลยคะ	
เอ	กลับบ้านก็ทีวี ขนم ฟังเพลง เป็นอย่างนี้	
อ้อย	บางทีก็ทำตอนเช้าเอาคะ ปั่นกันตอนเช้า	
หนุ่ม, สันต์	3 ปี ก็ทำกันมาอย่างนี้ เหมือนกันเลยครับ	
, หลุยส์		
จอย	ม.1 ยังครับ ไปทำบ้านบ้าง พอ ม.2 ก็	
นนท์	ม.2 เริ่มผ่าน พอ ม.3 ไปเลย	
ผู้นำกลุ่ม	พวกเราก็จะเป็นเหมือน ๆ คือ กลับบ้าน ดูทีวี ฟังเพลง หรือทำ กิจกรรมอื่น ๆ จะมาทำงานส่ง อ่านหนังสือตอนใกล้ส่ง ใกล้ สอบ	
สมาชิก	ครับ / คะ เดี่ยวอ่านไว้ก่อน จะลืมหมด	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วผลการเรียนละคะ	
กัน	ก็รุ่งครับ ได้อันดับเพิ่มเป็นจาก 7 เป็น 17	
จอย	เราได้อันดับ 7 เลย	
สันต์, หลุยส์	ผม 44 ผม 42 ครับ	
หนุ่ม	12 ครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ได้ดังเลย เพิ่มขึ้นกันทุกคน	
กัน	ผมชนะครับ ทำเลยได้เยอะขึ้น...(หัวเราะ)	
สมาชิก	พูดคุยกันเรื่องตัวเลข อันดับการสอบที่เพิ่มขึ้น	
ผู้นำกลุ่ม	พวกเรารู้สึกยังไงบ้างคะกับการที่ตัวเลขอันดับการสอบเพิ่ม มากขึ้นอย่างนี้	
สมาชิก	ไม่ดีครับ / คะ	
กัน	ผมไม่ควรเกิน 10 ครับ	

กระแสดูแล		การวิเคราะห์กระแสดูแล
ผู้นำกลุ่ม	แล้วคิดว่าอยากจะทำอะไรดีให้อันดับลดลงแบบไม่เกิน 10 อย่างนี้	สมาชิกไม่สามารถควบคุม ตนเองให้ตอบสนองความ ต้องการตนเองได้มี พฤติกรรมที่ขาดความ รับผิดชอบ สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือแนว ทางการแก้ไขปัญหาและช่วย วางแผนการควบคุมและ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ สมาชิก
กัน	ผมก็อยากอ่านบททวนบ้างนะครับ แต่มันจำไม่ได้ ต้องอ่าน ตอนใกล้สอบครับ	
จอย, อ้อย	ใช่ค่ะ ถ้าอ่านไว้ก็ลืมเปล่า ๆ	
กัน	ผมจะขีดเส้นไว้ไว้ครับ	
จอย	หนูจะอ่านในชีทสรุป	
กัน	ตอนพ่อก่อนผมก็อ่านก่อนมาเรียนบ้าง แล้วผมจะอ่านทุกเช้าเลย แต่อ่านการ์ตูนนะครับ (หัวเราะ)	
อ้อย	ก็อ่านตอนกลางคืนจะนอนสิ อ่านเรื่อย ๆ	
จอย	อ่านแล้วจดไว้บ้างก็ดีนะ	
กัน	แต่ก่อนผมจะจัดตารางอ่านหนังสือ พ่อเขาให้จัด แต่ผมทำ ไม่ได้ ผมว่าจะลองดูใหม่	
ผู้นำกลุ่ม	กันอยากลองจัดตารางอ่านหนังสือใหม่ ถ้าจ๊นเรามาช่วยกันจัด หน่อยดีไหมคะ วันจันทร์กันอยากอ่านวิชาอะไร ตอนไหนคะ	
กัน	อ่านวิทยาศาสตร์ก่อนนอนครับ ประมาณ 2-3 ทุ่ม สักครึ่ง ชั่วโมง ถ้าวันอังคารกะว่า... วิชาอะไรดีหละ “ศิลปะ”	
สมาชิก กลุ่ม	อ้อย ศิลปะไม่ต้องอ่านหรอก	
หนุ่ม	อ่านวิชาสังคมสิ	
กัน	ก็ดีครับ...อ่านสุขศึกษาด้วยก็ดี วันพุธ กฎหมาย พุทธ วิชา คณิต วันศุกร์หยุดครับ ขอหยุด 1 วัน เสาร์ – อาทิตย์ ทำงาน	
ผู้นำกลุ่ม	กันลองไปทำตารางมานะคะว่าจะอ่านวิชาอะไรตอนไหน ตอนนี้ที่คิดไว้คือ วันจันทร์อ่านวิชาวิทยาศาสตร์ อังคาร สังคม-สุขศึกษา วันพุธ กฎหมาย พุทธ คณิตศาสตร์ ศุกร์ หยุด เสาร์-อาทิตย์ ทำงาน ทำรายงานส่งอาจารย์ แล้วกันตั้งใจ ว่าจะเริ่มทำเมื่อไหร่ดีคะ	
กัน	ผมว่าจะลองเริ่มอาทิตย์นี้ดูก่อนว่าจะทำได้ไหม	

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	ยังไม่ค่อยมั่นใจอะไรคะ	
กัน	คือผมเคยนอนแต่หัวค่ำครับ กลัวจะง่วง ก็เลยว่าจะลองดูก่อน	
ผู้นำกลุ่ม	ถ้าจั้นคราวหน้า เราจะมาดูกันอีกทีนะคะว่า สิ่งที่คุณตั้งใจและลองทำดูมีตรงไหนที่เป็นอุปสรรคอยากปรับเปลี่ยนตรงไหนบ้าง แต่ตอนนี้ที่กันตั้งใจไว้พี่พุดก็เป็นกำลังใจให้ทำให้ได้ นะคะ	
	ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจกันในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ จากนั้นจึงเชิญชวนสมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าเรื่องราวของตนมีโอกาสเล่าบ้าง	
สันต์	วิชาภาษาไทย ผมคิด ม.พ. ครับอาจารย์ เวลาเรียนไม่พอ อาจารย์เขาบอกว่าไม่ต้องทำอะไรแล้ว แก่ใจไม่ได้แล้วต้องคิดไปก่อน เเทมหน้าถึงมาซ่อมใหม่	
ผู้นำกลุ่ม	มีวิธีไหนที่แก่ใจตอนนี้ได้บ้างไหมคะ ฟังดูเหมือนกับว่าทำอะไรไม่ได้แล้ว หมคหวังที่จะทำอะไรได้อีก	
กัน	ไปขออนุญาตอาจารย์ก่อนสิ	
สันต์	ไปขอแล้ว อาจารย์บอกอย่างนี้แหละ คือให้มาใหม่เทอมหน้าเลย เวลาเรียนเธอไม่พอ	
หลุยส์	ของเราเหลือแต่ส่งแล้วแหละ รายงานที่เหลือเราเสร็จแล้ว	
เอ	อาจารย์คนนี้ดู เขาไม่ฟังเหตุผลอะไร ขึ้นไปคุยก็เหมือนเดิม	
จอย	ถ้าไปกันหลาย ๆ คน อาจารย์อาจจะฟังก็ได้นะ	
อ้อย	ชวนคนที่คิดเหมือนเหมือน ๆ กันไปสิ หลุยส์	
หนุ่ม	ก็น่าลองไปหาอาจารย์อีกครั้งนะสันต์	
ผู้นำกลุ่ม	เพื่อน ๆ เชียร์ให้ลองคุยใหม่อีกที แล้วสันต์คิดว่ายังไงคะ	
สันต์	ผมก็คงอยากจะลองครับ จะชวนเพื่อน ๆ ที่คิดด้วยกันทั้งหมดไปคุยกับอาจารย์	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วสันต์จะคุยกับอาจารย์ยังไงคะ ไปเมื่อไหร่ดี	
สันต์	ผมจะขอร้องอาจารย์ว่าให้ผมทำงานอะไรทดแทนก็ได้ครับ มีอะไรที่จะทำได้บ้างตอนนี้ แต่ผมก็เคยพูดอย่างนี้แล้วนะครับ อาจารย์เขาก็บอกผมแล้วว่าค่อยมาหาเทอมหน้า	

กระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม สันต์เคยทำแล้วไม่สำเร็จ ตอนนี้ก็คือรอเวลาทอมหน้าเท่านั้น จึงแก้ไขได้ ซึ่งสันต์ก็รู้สึกว่ามันน่าจะยาก คือเหมือนกับว่าเราไม่น่าที่จะผลเธอ ตัวเองไม่เข้าเรียนจนเวลาไม่พอ ทำให้ติด ม.ศ. ซึ่งแก้ไขอะไรไม่ทันแล้วในตอนนี้</p>	
<p>สันต์ ครับ ผมก็รู้สึกตกใจอยู่เหมือนกันครับ กลัวไม่จบม.3 ถ้าคิดงี้แยเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้ก็กังวลมากคือ กลัวไม่จบ ม.3 ถ้าติด ม.ศ.แล้ว แก้ไม่ผ่านนะคะ แต่พี่ว่าอาจารย์เขาให้โอกาสสันต์นะคะ คือทอมหน้าเราก็ไปหาอาจารย์ใหม่ ยังมีเวลาแก้ไขทัน แต่เราอาจต้องรอเวลาก่อน พี่ว่าสันต์ยังโชคดีนะคะที่มีโอกาสแก้ไข</p>	
<p>สันต์ ครับ ผมคงต้องปรับปรุงตัวเองเรื่องเรียนบ้าง มีวิชาภาษาอังกฤษกับภาษาไทยนี้แหละที่ผมร้อแร่ แล้ววิชาอื่นก็เหมือนกันครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เป็นความตั้งใจที่สันต์อยากทำ แล้วสันต์อยากจะทำอะไรบ้างคะ</p>	
<p>สันต์ ผมว่าวันพฤหัสบดีก่อนนอนน่าจะใช้เวลากับ 2 วิชานี้ครับ ตอนเย็นจะทำงานทำการบ้านส่ง แล้วอ่านหนังสือตอนเช้า ๆ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนเช้า ๆ นี่ก็โหมงะ ช่วงไหน</p>	
<p>สันต์ ผมว่าจะอ่านตอนตื่นนอนกับตอนเช้าที่โรงเรียนก่อนเข้าแถวครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วสันต์คิดว่าจะเริ่มต้นทำเมื่อไหร่ดีคะ</p>	
<p>สันต์ วันพฤหัสบดีเลยครับ จะลองดูก่อน ตั้งใจจะทำทีละน้อยและทำให้ได้ครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ขอให้สันต์ทำให้ได้อย่างที่เราคุยกันไว้ นะคะ แล้วเราค่อยมาคุยกันคร่าว ๆ หน้าที่ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรไหม จะปรับเปลี่ยนตรงไหนบ้างนะคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้ง นี้ และเชิญชวนให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้ง นี้ สมาชิกเรียนรู้ว่าไม่ควรปล่อยเวลาไปให้เปล่าประโยชน์ไป ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกพูดคุยอีกครั้ง พร้อมทั้งนัดหมายเวลาในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป และยุติกลุ่มในครั้ง นี้</p>	

ครั้งที่ 7 (14 สิงหาคม 2545)

กระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกที่มาถึงก่อนเป็นบางส่วน สมาชิกหลายคนขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำ และดื่มน้ำก่อน เมื่อสมาชิกมาพร้อมเพรียงกัน ผู้นำกลุ่มเริ่มกลุ่มด้วยการให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในการประชุมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปอีกครั้ง และเชิญชวนให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่ามีโอกาสเล่าถึงปัญหา หรือความเครียดของตนบ้าง</p> <p>เอ หนูอยากพอมคะ อ้วนแล้วใส่เสื้อผ้าอะไรก็ไม่สวย ซื่อเสื้อผ้าก็ยาก หาซื้อแบบที่เราชอบก็ใส่ไม่ได้ ไม่เหมาะกับเรา</p> <p>อ้อย มีตัวสวย ๆ อยากใส่ก็ได้ใส่ไม่ได้ เหมือนเราหา ๆ นะซื้อมาใส่ไม่ได้</p> <p>เอ กางเกงตัวเล็ก ๆ อยากใส่ ใส่ไม่ได้</p> <p>จอย ไซ้จอยก็อ้วน อยากลด เอวใหญ่มากเลย</p> <p>เอ ตอนเด็ก ๆ ไม่ได้อ้วนนะ พ่อกับแม่บอกว่า พอให้น้ำเกลือ อ้วนขึ้นมาเลย ตอนนั้นอยู่ ป.5 เริ่มอ้วนเลย น้ำหนักขึ้นประมาณ 4 โล แล้วก็ขึ้นมาเรื่อย ๆ</p> <p>จอย บ้านเอไม่มีใครอ้วนเลยนะ มีเออ้วนคนเดียว ความจริงเอก็กินน้อยนะ ทำไมอ้วน จอยว่าจอยกินเยอะว่าโบว์อีก</p> <p>เอ ไซ้คะ หนูกินน้อย มื้อเช้าไม่ได้กินเลย มื้อเย็นก็ทานน้อย</p> <p>หนุ่ม เราก็ทานเยอะกว่าเออีก เราก็ไม่อ้วน</p> <p>อ้อย ออกกำลังกายบ้างไหม</p> <p>เอ วันเสาร์อาทิตย์ก็วิ่งแต่ไม่ใช่ทุกครั้ง นานๆครั้ง ก็ไม่เห็นลดเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ทั้ง ๆ ที่กินน้อย ออกกำลังกายบ้างนาน ๆ ครั้ง ก็ยังอ้วนอยู่นะคะ มันรู้สึกอึดอัดกับสภาพที่เราต้องควบคุมอาหาร ใส่เสื้อผ้าก็ลำบาก หาซื้อที่ถูกต้องและใส่ได้เหมาะก็ยากนะคะ</p> <p>เอ ค่ะ อึดอัดตรงนี้แหละนี่ถ้า худได้นะ จะมีความสุขมาก ๆ เลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเอเคยทำอะไรบ้างเพื่อให้น้ำหนักลด</p> <p>เอ ก็คือทานน้อย ๆ ไม่กินขนมหวาน ๆ งดทานมื้อเย็น แม่จะซื้อส้มตำมาให้กิน</p>	<p>สมาชิกมีปัญหาคล้ายกันจึงร่วมแบ่งปันประสบการณ์</p>

กระแสดูกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดูกลุ่ม
เอ	ก็คือทานน้อย ๆ ไม่กินขนมหวาน ๆ จดทานมือเขียน แม่จะซื้อส้มตำมาให้กิน แต่ก็ไม่ได้ผลไม่เห็นลดเลย	สมาชิกประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของตนว่าไม่สามารถความต้องการได้
ผู้นำกลุ่ม	เอก็พยายามลดอยู่หลายวิธี ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย แต่ก็ยังไม่ได้ผล ตอนนี้เอหนักเท่าไหน แล้วอยากให้ลดลงก็กิโลละ	
เอ	หนัก 65 ค่ะ อยากให้เหลือ 50 กว่า ๆ	สมาชิกกำหนดเป้าหมายระยะยาวซึ่งดูยากในการทำในสำเร็จให้ได้ ผู้นำกลุ่มจึง
จอย	เราน้ำหนัก 50 หนะพอดีแล้วหละ	
เอ	เอา 55 ก่อนก็ได้ ลดสัก 10 โล	ช่วยให้กำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถจะทำได้จริงเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
ผู้นำกลุ่ม	ตั้งใจว่าจะลด 10 โล แล้วคิดว่า 10 กิโลนี้จะทำได้ภายในกี่เดือนคะ จะใช้เวลาเท่าไร	
เอ	หนูก็ไม่รู้ ตั้งเป้าไว้ก่อนคะ ถ้าวัดได้สัก 10 โล ก็คงดี	เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
ผู้นำกลุ่ม	10 กิโล เป็นเป้าหมายระยะยาว พี่ว่าเราตั้งเป้าระยะสั้น ๆ ด้วยดีไหมคะ สักอาทิตย์ละ 1 กิโล หรือ 2 อาทิตย์ 1 กิโลอย่างนี้ คิดว่าเป็นยังไงคะ หรือว่าเราจะตั้งเป้าหมายยังไง	
เอ	อาทิตย์ละโลก็ดีคะ	เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
จอย	อาทิตย์ละโลก็ต้องงดอาหารเย็นด้วยไหมเอ	
เอ	กินบ้างไม่กินบ้าง เพราะถ้าไม่กินเลยก็จะหิว ห้องจะร้องครี๊ดๆ ตอนกลางคืน	เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
อ้อย	ไม่อยากลดอาหารเลย แต่อยากผอม เขาบอกว่าอยากกินรสหวาน ๆ จะผอม	
นนท์	อดอาหารไม่คืนะ ทานน้อย ๆ ดีกว่า	เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
จอย	กินฝรั่งแทนข้าวเย็นสิจะผอม	
เอ	แม่เราบอกว่ากินแอปเปิ้ลจะผอม	เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
หนุ่ม	สับปะรดก็ผอมดี	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วเออยากจะทำอะไรดีคะ ที่จะทำให้ตัวเองลดได้อาทิตย์ละ 1 กิโล	เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว
เอ	ไม่อยากลดอาหารเลย ตอนนี้ก็ทานน้อยอยู่แล้ว ทำได้คือออกกำลังกาย แต่ก็จี้เกียจอีก ทำได้ไม่ค่อยบ่อยไม่ค่อยมีเวลาไม่มีที่วิ่ง	

	กระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
จอย	ไม่ต้องมากก็ได้ เราเป็นโรคภูมิแพ้ หมอบอกให้ออกกำลังกาย วันละ 10 นาที	สมาชิกกลุ่มร่วมกัน เสนอแนะแนวทางการจัดการกับ ปัญหา ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์และร่วมกัน วางแผน แก้ไขปัญหให้กับสมาชิก กลุ่ม มีความใส่ใจซึ่งกันและ กัน
อ้อย	ญาติหนูเขาให้หนูกินน้ำมะนาวกับโซดา ให้ดำกระเทียมกิน เข้าไปแล้วจะหอม	
นนท์	จริงปะ กินเข้าไปได้ไง	
ผู้นำกลุ่ม	น้ำมะนาวกับน้ำอุ่น น้ำส้มสายชูทำให้หน้าใส ไม่มีสิว ช่วย ระบายดีด้วย	
อ้อย	เขาบอกว่ามันจะไปละลายไขมันด้วยนะ	
หนุ่ม	ถ้ากินน้ำมะนาวแล้วไม่ใสอะไรเลย จะไม่เสहत้องหรือ	
ผู้นำกลุ่ม	ทานน้อย ๆ อย่าให้มากเกินไป ถ้าทานไม่ได้ก็มีอะไรอื่น ๆ อีกที่ ทานได้ หรือมีวิธีอื่น ๆ อีกมากมายที่จะช่วยได้ ที่สำคัญคือ ควรจะทานให้ครบทุกมื้อ แต่ลดปริมาณและลดอาหารที่จะมี ไขมันไปสะสมในร่างกาย ทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น พวกเนื้อ ปลาอย่างนี้ค่ะ	
จอย	ทานปลาที่ดีที่สุดค่ะ พวกคาวา กินแต่ปลานึ่ง	
กัน	น้ำส้ม น้ำอัดลม น้ำหวานก็ไม่ดีนะ พวกเธอชอบกิน มีแต่น้ำ จอย	
นนท์	แอปเปิ้ลดีนะ คุกกี้ไขมัน แม่เราบอก แม่เรากิน คุกกี้ดีนะ	
ผู้นำกลุ่ม	ตอนนี้แอดดิสันใจหรือยังคะว่าจะทำอะไรดี	
เอ	ก็เลือกกินกับออกกำลังกายค่ะ กะว่าจะลดมือเย็น มือเข้ากับ เทียงนี้ทานน้อยอยู่แล้วค่ะ จะเปลี่ยนก็ตรงอาหารนี้แหละ ยัง กินพวกน้ำหวาน ของมัน ๆ เยอะ กินขนมจุกจิกบ่อย ต่อไปจะ กินน้ำเปล่าแทน แล้วก็กะว่าออกกำลังตอนวันเสาร์ กับตอน เย็นเลิกเรียน ความจริงเลี้ยงน้อง วังจนเหนื่อยทุกวันนะคะ แต่ ไม่เห็นลดเลย	
อ้อย	หนูเคยฟังในวิทยุ เขาบอกว่าอาทิตย์หนึ่งในเดินติดต่อกันให้ ได้ 4 ชั่วโมงจะดี อาจจะเดินในบ้านหรือทำความสะอาดบ้าน ติดต่อกัน 4 ชั่วโมง จะหอมได้คือ น้ำหนักจะลดได้ภายในหนึ่ง อาทิตย์ ทำให้ได้	

กระแสดังกล่าว	การวิเคราะห์กระแสดังกล่าว
<p>เอ เรามีงานหมุน เราจะทำให้ได้ทุกวัน วันละ 200 และจะชิต้อพ ด้วย สักวันละ 20 วันเสาร์ อาทิตย์จะวิ่งสักครึ่งชั่วโมงก็พอ</p> <p>หลุยส์ ปั่นจักรยานสิเอ ดีนะ สนุกด้วย</p> <p>เอ เราไม่มีที่ปั่นหรือ จักรยานพอมินะ</p> <p>สมาชิกช่วยกันเสนอแนะวิธีต่าง ๆ ให้เอ ทั้งการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ลดน้ำหนักได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม สรุปว่าเอจะทำอะไรดีคะ</p> <p>เอ ตอนเย็นออกกำลังกาย จะวิ่งในซอยแถวบ้านประมาณสัก 20 นาที เสร็จแล้วก็ชิต้อพ วันละ 10 ครั้ง และก็งานหมุน ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ แล้วเรื่องกิน ก็จะทานให้น้อยลง คือทานทุกมื้อ แต่ลดลงเหลือครึ่งจาน ไม่กินของมัน ขนมหวาน ๆ ทานผลไม้แทน น้ำหวานก็จะค่อย ๆ ลดค่ะ ถ้าไม่ทานได้เลยก็ดี เออเป็นว่าเหลืออาทิตย์ละ 3 แก้ว ก็พอค่ะ ขนมก็ทานนิดหน่อยค่ะ โห ! ถ้าพอมินะ จะออกไปเที่ยวให้สะใจ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เอก็ตั้งใจมุ่งมั่นแล้ว ที่เชื่อมั่นว่าเอต้องทำได้คะ ลองดูนะคะว่า ใน 1 อาทิตย์จะลดได้ 1 กิโล อย่างที่ตั้งใจไหม ถ้ายังไม่ได้ เราค่อยมาคุยว่าจะปรับตรงไหนนะคะ</p> <p>ก่อนยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้พูดถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปและนัดเวลาในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>สรุป กระแสดังกล่าวในครั้งนี้ สมาชิกร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในเรื่องข้อมูลเป็นส่วนใหญ่ มีความใส่ใจและห่วงใยกัน มีส่วนร่วมในการวางแผนแก้ไขปัญห</p>

ครั้งที่ 8

กระแสดังกล่าว	การวิเคราะห์กระแสดังกล่าว
<p>สมาชิกกลุ่มมานั่งรอในห้องแนะแนวบางส่วน บางคนขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำ ทานขนม และดื่มน้ำก่อน เมื่อสมาชิกมาทันพร้อมแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มการประชุมกลุ่มโดยให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป และให้สมาชิกกลุ่มคนที่ยังไม่ได้เล่าปัญหา ได้พูดถึงปัญหาของตน</p>	

กระแสดกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>หุลยต์</p> <p>นนท์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p> <p>หุลยต์</p> <p>ผู้นำกลุ่ม</p>	<p>ตอนนี้ผมเรียนแย่มากเลยครับ ผมไม่ค่อยตั้งใจเรียน รู้สึกว่าปี นี้และเทะมากเลย</p> <p>มันเมากทุกวันแหละไอ้เนี้</p> <p>ที่หุลยต์ว่าแย่งนี้คือยังงัยคะ อธิบายเพิ่มเติมได้ไหมคะ</p> <p>คือเกรดผมต่ำลงทุกวิชา บางวิชาไม่ผ่านตกไปเลยอย่าง ภาษาไทยนี่ก็ติด ม.ศ. ผมไม่ค่อยเรียนบางครั้งนั่งเฉยๆไม่ สนใจเรียนเลย ส่งงานก็ไม่ครบผมเองก็รู้ตัวแต่ไม่ค่อยได้ สนใจนัก</p> <p>พี่ฟังคุณแล้วรู้สึกว่ หุลยต์เบื่อเรียนหนังสือ</p> <p>ครับ ผมเรียนไม่รู้เรื่อง บางวันผมก็อยากโดดเรียนไปเลย แต่ก็ พยายามไม่โดดครับ แต่อยู่ในห้องก็ไม่ได้เรียนเหมือนกันครับ</p> <p>นอกจากเรียน ไม่รู้เรื่องแล้ว มีอะไรที่ทำให้หุลยต์เบื่อเรียนอีก ไหมคะ</p> <p>ไม่ครับ คือผมไม่ได้สนใจเรียนตั้งแต่ต้น ตอน ม.1 ม.2 ก็ยัง พอจะเรียนบ้าง แต่มา ม.3 นี้ผมไม่เรียนเลยตั้งแต่ต้น มันก็เลย ไม่รู้เรื่องไปเลย ละเทะไปเลยครับ พอจะมานี้ก็อยากตั้งใจ เรียนมันก็รู้สึกว่าจะสายแล้ว ต่อไม่ติดครับ ก็เลยไม่อยาก สนใจปล่อยมันไปเรื่อย ๆ</p> <p>พอจะนึกตั้งใจเรียนขึ้นมาก็เรียนไม่ทัน ทำให้หมดกำลังใจ แล้วตอนนี้ยังรู้สึกอยากตั้งใจอยู่ไหมคะ</p> <p>คือผมไม่ค่อยแน่ใจ 50 : 50 ครับ</p> <p>ไม่มั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ หรือไม่มั่นใจอะไรคะ</p> <p>คือผมก็อยากจะทำตั้งใจนะครับ แต่ผมว่ามันเยอะมาก ๆ เลย มัน แย่งทุกวิชาเลยตอนนี้ ถึงยังงัยก็คงไม่ทันแล้ว</p> <p>นึกดูแล้วเลยท้อนะคะ ไม่รู้จะเริ่มทำวิชาไหนดี แล้วกลัวจะไม่ ทันแล้วด้วย เพราะตอนนี้ก็ใกล้สอบเต็มที</p> <p>ครับ ถ้าเป็นไปได้ผมก็ไม่อยากตก ถ้าได้เกรด 2 ขึ้นไปก็ดีครับ</p> <p>แต่ใจจริง หุลยต์ก็อยากจะทำตั้งใจเรียน แล้วหุลยต์ทำอะไรบ้าง คะในช่วงที่ผ่านมา</p>	<p>สมาชิกตระหนักในปัญหา และพฤติกรรมในปัจจุบัน ของตน</p> <p>สมาชิกมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง การเผชิญปัญหาทำให้เกิด ความเครียด และหมด กำลังใจ และท้อแท้ในการ เผชิญ</p> <p>ปัญหาทำให้จมอยู่กับปัญหา ไม่มั่นใจในตนเองว่าจะ สามารถจัดการกับปัญหาได้</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมิน พฤติกรรมในปัจจุบันของตน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>หุยนต์ ผมไม่ได้ทำอะไรครับ งานก็ส่งไม่ครบ บางทีก็โคคเรียน มาโรงเรียนก็สายเลิกเรียนมาเตะบอลเสร็จก็กลับบ้านประมาณทุ่ม กินข้าวเสร็จก็นอนครับ ถ้าไม่ดูทีวี</p>	<p>สมาชิกตระหนักถึงผลจากการกระทำในปัจจุบันว่ามีผลกับตนเองอย่างไรบ้าง</p> <p>สมาชิกตัดสินใจที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แม้จะยังไม่มั่นใจในตนเองนักว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ ผู้นำกลุ่มจึงช่วยให้สมาชิกวางแผนการเปลี่ยนแปลง โดยระบุเป้าหมายและพฤติกรรมที่ชัดเจน</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม จากการที่หุยนต์ไม่ได้สนใจเรียน ไม่ส่งงาน โคคเรียน และไม่มีเวลาให้กับเรื่องเรียนเลย ส่งผลยังไงกับหุยนต์ในขณะนี้บ้างคะ</p>	
<p>หุยนต์ ผมก็กลัวไม่จบม.3 ครับ เพราะมันใกล้สอบเต็มทีแล้ว พอจะอ่านหนังสือสอบ เปิดขึ้นมาไม่รู้เรื่องเลยครับ เครียดเลย นั่งเรียนถึงงไปเลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วหุยนต์อยากให้เป็นยังไงคะ คิดว่าจะทำอะไรบ้างเพื่อให้สอบผ่าน และเรียนให้ได้เกรด 2 ขึ้นไป</p>	
<p>หุยนต์ ผมก็ยังไม่แน่ใจนัก คือตอนนี้ก็จะตั้งใจฟังตอนเรียนในห้องให้มากขึ้น จะส่งงานให้ครบครับ แล้วก็ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่โคคเรียน ผมจะต้องพยายามมากเหมือนกัน เพราะมันเยอะครับ มันหลายวิชาที่ยังไม่ได้ทำงานส่ง</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม วิชาอะไรบ้างคะ ที่ยังไม่ได้ส่งงาน</p>	
<p>หุยนต์ ภาษาไทย, บาสเกตบอล, ประเทศของเรา, ศิลปะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วหุยนต์คิดว่าจะเริ่มทำงานส่งเมื่อไหร่คะ ก็วันนี้จะเสร็จ</p>	
<p>หุยนต์ ตอนนี้ผมก็ทำวิชาภาษาไทยอยู่แล้ว บาสก็กำลังทำครับ ส่วน</p>	
<p>หุยนต์ อีก 2 วิชา ก็คิดว่าถ้า 2 วิชา นี้เสร็จก็จะทำครับ ก็คงอาทิตย์นี้ครับ ความจริงอีก 3 วันก็คงเสร็จ 2 วิชาก่อน แล้วอีก 2 วิชานี้อาทิตย์หน้าคงจะเสร็จครับ แต่ผมไม่แน่ใจนักเพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไรมาใหม่ และจะมีเวลาพอไหมครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วหุยนต์แบ่งเวลาทำงานยังไงคะ ตั้งใจว่าจะทำงานช่วงไหน</p>	
<p>หุยนต์ ก็คงจะช่วงเลิกเรียน กลับบ้านครับ กับวันเสาร์ อาทิตย์ จะมีเวลาก็ตอนบ่ายครับ แต่เย็น ๆ หลังเลิกเรียนนี้ บางวันผมกลับบ้านเย็น ก็อาจมีเวลาน้อยครับ คงทำได้ไม่มาก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้ที่คิดไว้ ตั้งใจว่าจะทำงาน 4 วิชานี้ให้ครบ ภายใน 2 อาทิตย์ จะใช้เวลาตอนเย็นหลังเลิกเรียน กับวันเสาร์ อาทิตย์ นะคะ แล้วที่บอกว่าจะตั้งใจเรียน นี่คือจะทำยังไงคะ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
หลุยส์	ผมจะไม่เล่นในห้อง และจะตั้งใจฟังเวลาอาจารย์สอนครับ จะทบทวนด้วยครับ	เพื่อนสมาชิกในกลุ่มช่วยสนับสนุนให้สมาชิกทำได้สำเร็จด้วยการย้ำความตั้งใจของสมาชิก
กัน	ต้องทำการบ้านส่งด้วยนะหลุยส์	
หนุ่ม	ต่อไปไม่ต้องมาชวนเราคุยนะ	
ผู้นำกลุ่ม	หลุยส์บอกว่าจะทบทวนด้วย จะใช้เวลาช่วงไหนคะ	
หลุยส์	ก็คงตอนเลิกเรียนครับ อยู่บ้านก่อนนอน หรือตื่นตอนเช้า แต่ผมว่าคงจะเป็นก่อนนอนมากกว่า	
ลันต์	หลุยส์เอาจริงหรอเนี่ย	
หลุยส์	จริงสิ ไม่จู้ไม่จบ ม. 3 แน่	
ผู้นำกลุ่ม	จะกำหนดไว้หน่อยไหมคะว่า วิชาไหนทบทวนเมื่อไหร่ ยังไง	
หลุยส์	วันจันทร์ ผมว่าจะดูภาษาไทย ก่อนนอนสักครึ่งชั่วโมง วันอังคาร ประเทศของเรา วันพุธ พระพุทธศาสนา วันพฤหัสบดี สุขศึกษา วันศุกร์ คณิตศาสตร์ เสาร์-อาทิตย์ ช่วงบ่าย วิทย-อังกฤษ ครับ	
นนท์	หลุยส์จะอยู่บ้านทุกเสาร์ – อาทิตย์ไหม ถ้าไม่อยู่หละ	
หลุยส์	ก็ถ้าไม่อยู่ก็ต้องอ่านตอนเย็นเราตั้งใจแล้ว คราวนี้เอาจริง ไม่จู้ไม่จบ ม.3 แน่	สมาชิกแสดงความมุ่งมั่นในการนำแผนการไปปฏิบัติ
ผู้นำกลุ่ม	พี่จะสรุปเอาไว้แบบนี้ละคะว่า หลุยส์ตั้งใจว่าจะไม่โดดเรียน และตั้งใจฟังเวลาอาจารย์สอนในห้องเรียน ส่งงานให้ครบ และแบ่งเวลาทบทวน ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่หลุยส์ตั้งใจทำด้วยตัวของหลุยส์เอง ซึ่งต้องใช้ความอดทนและพยายามมาก แต่พี่ก็เชื่อว่าหลุยส์จะพยายามทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจ พี่เป็นกำลังใจให้หลุยส์ทำให้สำเร็จนะคะ เพื่อนๆมีใครอยากจะพูดหรือบอกอะไรกับหลุยส์ไหมคะ	สรุป กระแสกลุ่มครั้งนี้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกมีความห่วงใยกันช่วยเหลือและให้กำลังใจ
	สมาชิกให้กำลังใจหลุยส์ และเสนอแนะวิธีการควบคุมตัวเอง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้สรุปสิ่งที่ได้จากการประชุมกลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป นัดหมายวันเวลาประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป และยุติกลุ่ม	

ครั้งที่ 9

กระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
<p>สมาชิกกลุ่มมาพร้อมกันที่ห้องแนะแนว และขอเวลาไปเข้าห้องน้ำ-ดื่ม น้ำเมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการกล่าวทบทวนการประชุมกลุ่มในครั้งที่ผ่านมามีพร้อมทั้งเชิญชวนให้สมาชิกได้ช่วยกันทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวนำและเชิญชวนให้สมาชิกบอกเล่าถึงแผนที่ได้นำไปปฏิบัติและผลของการนำไปปฏิบัติ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม วันนี้พี่พ่อยากให้เราได้เล่าถึงผลจากการที่ได้ไปแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองที่เราคุยกัน ไว้ในคราวที่ผ่านมา ไปลองปฏิบัติแล้วผลเป็นอย่างไรบ้าง สำเร็จไหม หรือมีอุปสรรคอยู่ตรงไหน เราจะมาช่วยกันปรับเปลี่ยนให้สามารถทำให้สำเร็จนะคะ ใครพร้อมอยากจะเล่าก่อนก็เชิญคะ</p> <p>หลุยส์ อาจารย์ผมเพิ่งจะไปลองทำเองขอเป็นคราวหน้าจะครับ ตอนนี้กำลังเริ่มทำ ผมว่าคราวหน้าดีที่สุดครับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ได้คะ แล้วตอนนี้ทำอะไรไปบ้างแล้วคะ</p> <p>หลุยส์ ตอนนี้ผมเริ่มกลับบ้านเร็วขึ้นแล้วครับ ทำงานส่งวิชาภาษาไทยแล้วแต่ยังไม่เสร็จครับ วิชาที่ยังเหลือก็มีอีกเยอะ อย่างศิลปะนี่ดูแล้วยากหน่อย ผมยังไม่มีสมาธิก็เลยทำอย่างอื่นไปก่อนครับ หยิบหนังสือขึ้นมาอ่านบ้าง แต่จะง่วงครับ กำลังหาทางแก้ง่วงอยู่คร่าวหน้าอาจจะดีขึ้นครับ เรียนในห้องก็ยังไม่ค่อยมีสมาธิ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วหลุยส์มีอะไรอยากจะปรับเปลี่ยนแผนนี้บ้างไหมคะ</p> <p>หลุยส์ ไม่แล้วครับเหลือแต่จะทำให้ได้ เอาไว้คราวหน้าดีกว่าครับ</p> <p>กัน ของผมคือจัดตารางอ่านหนังสือ วันจันทร์-วันพฤหัสบดี แล้วก็วันเสาร์-วันอาทิตย์ผมจะอ่านตอนก่อนนอนประมาณ 2-3 ทุ่ม วันจันทร์ผมก็อ่านวิชาวิทยาศาสตร์เสร็จก่อนวันอังคารก็อ่านวิชาสังคมหรือไม่วิชาสุขศึกษา แล้วแต่ที่ผมอยากจะอ่านครับ วันพุธก็วิชากฎหมาย และวันพฤหัสบดีก็คณิตศาสตร์ครับแต่ก็มีบางครั้งที่ทำไม่ได้เพราะกลับบ้านเย็นก็จะไปอ่านสัปดาห์ต่อมาครับ</p>	<p>ในการประชุมกลุ่มครั้งนี้เป็นการรายงานผลการนำแผนการที่วางไว้ไปปฏิบัติ</p> <p>สมาชิกบางคนยังไม่มั่นใจที่จะเล่าผลจากการนำไปปฏิบัติ เพราะรู้สึกยังไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>สมาชิกรายงานผลการนำแผนการไปปฏิบัติให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง</p>

	การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	มีบ้างที่ไม่ได้อ่าน แต่ส่วนใหญ่ก็จะทำได้ แล้วเท่าที่ทำได้นี่เป็นอย่างไรบ้างคะ	เมื่อสมาชิกทำไม่ได้อย่างตั้งใจทั้งหมดผู้นำกลุ่มจะไม่
กัน	ผมว่าผมเรียนรู้เรื่องขึ้นครับ ผมก็ตั้งใจนะครับที่ผมได้ทำอย่างนี้ ผมว่าผมมีระเบียบในตัวเองขึ้นครับ	ใช้
ผู้นำกลุ่ม	ที่พึดก็ตั้งใจด้วยนะคะ ที่กันทำได้อาจจะไม่ได้ทุกครั้ง แต่ส่วนใหญ่ก็ทำได้แล้วกันอยากจะปรับเปลี่ยนตรงไหนบ้างไหมคะ ตารางที่จัดไว้แบบนี้	การดำเนินหรือทำโทษแต่จะ
กัน	ไม่แล้วครับผมว่าอย่างนี้ก็ดีแล้ว เหลือแต่ทำให้ได้มากที่สุดเท่านั้น	ให้กำลังใจและช่วยหาทาง
อ้อย	กันเก่งจะนับถือๆเอาไปทำมั่ง	ปรับเปลี่ยนแผนการเพื่อให้
นนท์	ใช่กันเก่งอยู่แล้ว	สมาชิกทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจ
ผู้นำกลุ่ม	ก็ขอให้กันทำให้ได้มากที่สุดอย่างที่ตั้งใจ และเก็บการเรียนรู้จากการปฏิบัติในครั้งนี้ไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องอื่นๆอีกต่อไปนะคะ	สมาชิกรายงานผลการทำงาน
ผู้นำกลุ่ม	ทีนี้เรื่องของเอที่ว่าจะชิตอัพทุกวันกลับบ้านจะวิ่งในซอย จะทำงานหมุนๆ แล้วก็ลดอาหารเย็นเป็นยังไงบ้างคะ น้ำหนักลดบ้างไหมคะ	ร่วมแสดงความชื่นชมยินดีกับสมาชิกด้วยทำให้มี
เอ	เมื่อวานไม่ได้ทำเลยคะแล้ววันเสาร์ก็ไม่ได้วิ่ง ขนมหียังมีกินบ้างแต่ก็ลดลงเยอะแล้วคะ ยากที่สุดก็คือกินของจุกจิกนี่แหละ ห้ามใจยากมากๆเลย อย่างอื่นก็ทำได้แล้วคะ ไม่ได้เป็นบางวันเท่านั้นเอง เรื่องกินนี่ลดลงอยู่แล้วไม่ค่อยมีปัญหา แต่ขนมนี่อดไม่ได้เท่าไร	กำลังใจมุ่งทำให้สำเร็จต่อไป
จอย	เอต้องหาทางควบคุมตัวเอง อย่างถ้ากินขนมตัวเองต้องไปชิตอัพเพิ่มหรือไม่ก็หักค่าขนมตัวเองไปเลย	สมาชิกรายงานผลการนำไปปฏิบัติให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
อ้อย	หยอดใส่ออมสินซีเอ ปรับครั้งละ 5 บาท	สมาชิกยังทำไม่ได้สำเร็จ
กัน	แล้วก็เอาเงินไปซื้อขนมมากินอีก (หัวเราะ)	สมาชิกรายงานแสดง
จอย	เก็บเงินได้ก็เอามาซื้อเสื้อผ้าสวยๆใส่สิ	ความเห็นในการแก้ไขปัญหา
เอ	จริงด้วยสิ ดิๆเอาแบบนี้แหละ ต่อไปถ้าเอาตังค์ไปซื้อขนมกินอีกวันต่อมาก็หักค่าขนมครั้งละ 5 บาท หยอดใส่กระปุกไว้หรือไม่เอางี้ถ้าคิดจะเอาตังค์ไปซื้อขนมก็จะหักกระปุกไว้ซื้อเสื้อผ้าสวยๆใส่ดีกว่า	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	เป็นว่าต่อไปถ้าจะซื้อขนมก็จะเอาไปหยอดกระปุกแทน หรือไม่ถ้าไปซื้อแล้วก็จะหักค่าขนมครั้งละ 5 บาท ก็เป็นวิธีการที่ช่วยควบคุมตัวเองในเรื่องทานจุจิกณะคะแล้วในส่วนของการออกกำลังกับการทานอาหารละคะเอออยากจะปรับ เพิ่ม หรือลดตรงไหนใหม่คะ	
เอ	หนูก็พอทำได้ อย่างนี้แหละดีแล้วมีบ้างที่ไม่ได้ทำแต่ก็น้อยครั้งแล้วก็จำเป็นจริงๆหนูว่าดีแล้วคะ	
อ้อย	เราก็กลับไปทำบ้างเหมือนกันแต่บางวันเราก็เหนื่อยไม่ได้ทำ วันไหนเล่นบาสเกตบอลจะเหนื่อยพอแล้ว กลับไปก็อยากนอน แต่เราก็พยายามออกกำลังกายวันอื่นๆอีก	สมาชิกเรียนรู้การเผชิญปัญหาด้วยการมุ่งจัดการกับปัญหา
ผู้นำกลุ่ม	เท่าที่ทำได้เอ็งก็พอใจแล้วก็ขอให้เอ็งทำต่อไปและควบคุมตัวเองให้ได้อย่างที่ตั้งใจนะคะ ที่นี้ของหนุ่มคราวก่อนเราซุ่มกันว่าจะไปพูดกับเพื่อนที่แกล้งเราให้เข้าใจผลเป็นอย่างไรบ้างคะ	
หนุ่ม	ผมก็พูดกับเขาตอนว่างๆกินข้าวกลางวันเสร็จผมก็คุยกับเขาว่าผมไม่ชอบที่เขาแกล้งผมตอนเรียนอย่างนี้มันทำให้ผมเสียสมาธิถ้าจะเล่นเอาไว้เล่นตอนเรียน เขาก็เข้าใจครับ เขาก็หยุดแหย่ผมแล้วตอนหลังพอเขาทำอีกผมก็บอกเลยเลยครับ ตอนนี้ผมรู้สึกดีขึ้นมากเลยครับ ไม่ถูกแกล้งอีกแล้ว ผมก็มั่นใจมากขึ้นที่จะกล้าบอกเพื่อนตรงๆ	สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติ ซึ่งสามารถทำได้สำเร็จ
ผู้นำกลุ่ม	พี่ดีใจกับหนุ่มด้วยนะที่กล้าพูดกับเพื่อนจนเข้าใจกันได้ และรู้สึกมั่นใจที่จะพูดอะไรตรงๆกับเพื่อนหรือคนอื่นๆก็แล้วแต่นะคะ ขอให้หนุ่มเก็บความกล้าอย่างนี้เอาไว้กับตัวตลอดนะคะ พี่เชื่อว่าความกล้านี้จะช่วยหนุ่มแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตได้	ผู้นำกลุ่มแสดงความยินดีกับสมาชิกที่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจ
หนุ่ม	ขอบคุณครับ	
อ้อย	พี่พึดหนูทำไปแล้วนะคะ แต่ว่าไม่ค่อยได้ทบทวนที่บ้านนัก ส่วนมากจะมาถามเพื่อนมากกว่า หนูยังทำได้ไม่ครบเลย เพราะทบทวนด้วยตัวเองไม่ค่อยเข้าใจก็เลยจะมาถามเพื่อน ตอนมาโรงเรียนตอนเช้ามากกว่า	สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการ
ผู้นำกลุ่ม	แล้วผลเป็นอย่างไรบ้างคะ	
อ้อย	ก็พอจะเรียนรู้เรื่องมากขึ้นคะ	

การสังเกตกระแสดู่ม	การวิเคราะห์กระแสดู่ม
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วที่กลับไปทบทวนที่บ้านยังไม่ได้นี่ติดตรงไหนคะ</p>	
<p>อ้อย งานเยอะคะไม่ค่อยมีเวลาต้องเคลียร์งานก่อนถึงจะมีสมาธิมานั่งทบทวนแต่บางทีหนูก็จะทบทวน เสาร์-อาทิตย์ คือวันศุกร์ไม่ได้ทำก็อ่านเสาร์-อาทิตย์ สัก 20-30 นาที แต่วันศุกร์ทำไม่ค่อยได้ส่วนมากจะเพี้ยนกลับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แสดงว่าวันเสาร์ – อาทิตย์ พอลงเวลาทบทวนได้</p>	
<p>อ้อย คะ ช่วงบ่าย 2-3 โมงนี่จะทำได้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม จะลองเปลี่ยนวันดูใหม่คะ จากวันศุกร์เป็นวันเสาร์-วันอาทิตย์ ช่วงบ่าย 2-3 โมง</p>	
<p>อ้อย หนูก็คิดอย่างนั้นคะ วันศุกร์จะได้นอนอย่างสบายใจ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อ้อยตั้งใจจะปรับอย่างนี้นะคะแล้วเท่าที่ทำได้นี่อ้อยรู้สึกยังไงบ้างคะ</p>	
<p>อ้อย ก็รู้สึกดีขึ้นนะคะ แต่ยังไม่พอนักอยากจะเข้าใจให้มากกว่านี้อีกคะ ตอนนี้อยู่รู้สึกว่ามันยากอยู่ อยากเข้าใจทั้งหมดไม่ต้องถามเพื่อน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อยากทำได้ด้วยตนเอง แล้วอ้อยคิดว่าจะทำยังไงคะถ้าไม่ถามเพื่อน</p>	
<p>อ้อย หนูจะอ่านSHEETสรุป หรือ KEY พวกนี้คะ แต่บางข้อก็ไม่เข้าใจต้องถามเพื่อนอยู่ดี</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อยากเรียนรู้ด้วยตนเองก่อน</p>	
<p>อ้อย ใช่คะ อยากทำได้ด้วยตัวเอง</p>	
<p>อ้อย เดี่ยวเราต้องรอกถามพ่อกับแม่ก่อน</p>	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>นนท์ ผมไปซ้อมมาแล้วนะครับ วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ช่วงเช้า ประมาณ 10 โมง-เที่ยง ตอนบ่ายาก็ซ้อมอีกสักชั่วโมงครับแต่ผมยังสอบไม่ผ่านนะครับ ตอนซ้อมผมก็ว่าผมพอจะทำได้แต่อาจารย์ไม่ให้ผ่าน ผมก็ต้องฝึกอีกครับจนกว่าจะผ่าน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แม้ว่าตอนนี้จะนนท์ยังสอบไม่ผ่านแต่ก็จะพยายามซ้อมต่อไปนะคะแล้วนนท์อยากจะทำอะไรอีกไหมคะ นอกจากไปซ้อมเพื่อที่จะให้ผ่าน</p>	<p>สมาชิกรายงานผลการนำแผนการไปปฏิบัติแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จในการทำตามแผนแต่สมาชิกก็มุ่งมั่นที่จะทำตามแผนการต่อไป</p>
<p>นนท์ ผมว่าผมก็ซ้อมเองได้นะครับ ซ้อมกับเพื่อนๆก็ดีครับช่วยๆกันดูบางทีว่างๆผมก็เอามาเล่นๆเองก็ดีครับ แต่บางทีจะผ่านไหมก็แล้วแต่อาจารย์ผมว่าถ้าอาจารย์จะให้ผ่านก็ผ่านเองแหละครับผมเห็นของเพื่อนบางคนไม่น่าผ่านก็ผ่าน</p>	
<p>อ้อย ก็ต้องสอบไปเรื่อยๆ แหละของเราซึ่งผ่านเลยเราทำได้ไม่สวยเท่าเธอด้วยนนท์</p>	
<p>หนุ่ม ไขมันแล้วแต่อารมณ์อาจารย์เราว่านนท์ก็ทำได้แหละตอนซ้อมก็ดีแต่ตอนสอบอาจจะไม่ถูกใจอาจารย์</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เป็นไปได้ไหมว่าตอนสอบนนท์อาจจะประหม่าทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร</p>	<p><u>สรุป</u> กระแสดกลุ่มในครั้งนี้นักสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน</p>
<p>นนท์ ก็มีบ้างครับอาจารย์คุณมากเสียงดังโวยวายผมว่าผมต้องซ้อมให้ได้มาตรฐานหน่อยตอนสอบจะได้ออกมาดีๆ</p>	<p>เป็นอย่างดี ใส่ใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม นน့်จะพยายามซ้อมให้มากขึ้นอีกนะคะพี่ดีใจนะคะที่นนท์ไม่ละความพยายามขอให้นนท์มีกำลังใจซ้อมต่อไปอย่างนี้เรื่อยๆนะคะพี่เป็นกำลังใจให้คะ</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและยุติกลุ่มวันนี้โดยก่อนนัดหมายวันเวลาในการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>ช่วยเสนอแนวทางปรับเปลี่ยนแผนการให้กำลังใจเมื่อเพื่อนทำไม่ได้ และแสดงความยินดีชื่นชมเมื่อเพื่อนทำได้สำเร็จ</p>

ครั้งที่ 10

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>สมาชิกกลุ่มมาเข้าไปเกือบ 20 นาทีทำทางเหนื่อย และดูรีบร้อน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้พักเหนื่อย เข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำก่อน เมื่อสมาชิกมีท่าทีดีขึ้นผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกระบวนการกลุ่ม โดยการให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและกล่าวนำไปให้สมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ได้บอกเล่าถึงแผนที่ได้นำไปปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ</p>	
<p>จอย จอยกลับบ้านก็จะไปทำงานบ้านก่อน แล้วย่อยอาบน้ำ ทานข้าว เสร็จแล้วก็มาทบทวนวิชาเลข พอข้อไหนไม่เข้าใจ จอยจะโทรถามเพื่อนก่อน ทำให้จอยเข้าใจง่ายขึ้น ตอนนี้ก็เริ่มง่ายขึ้นคะ จอยจะทำตอนทุ่มกว่าๆ ถึง 3 ทุ่ม วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เสาร์-อาทิตย์นี้ถ้าจอยว่างจอยก็จะหยิบขึ้นมาดูบ้าง จอยรู้สึกว่าจะจอยเรียนรู้เรื่องมากขึ้นกว่าเดิม จอยก็พอใจนะที่ทำได้ แต่อยากให้อ่านเรื่องมากกว่านี้ จอยว่าตอนเรียนจอยยังไม่ค่อยตั้งใจเท่าไร ยังมีเล่นอยู่บ้าง</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม จอยได้กลับไปทบทวนที่บ้านอย่างที่ตั้งใจเอาไว้ และช่วยให้จอยเรียนรู้เรื่อง เข้าใจมากขึ้น แต่ยังรู้สึกว่าไม่ค่อยตั้งใจเรียนในห้องเรียน แล้วจอยคิดว่าจะทำยังไงคะ ที่ว่าจะตั้งใจเรียนในห้องให้มากขึ้น</p>	
<p>จอย คือจอยชอบคุยคะ ทำให้ตอนเรียนไม่ค่อยได้ฟัง แค่ว่าก็แทบไม่ทันต้องลอกเพื่อน ทำให้ไม่ได้ฟังอาจารย์อธิบาย ถ้าเป็นไปได้ จอยว่าจะพยายามไปนั่งข้างหน้าดีกว่า จะได้ไม่คุยกับเพื่อน แต่เรื่องโคตรเรียนจอยไม่มีแล้วนะคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม พอดีใจด้วยคะที่ทำได้อย่างที่ตั้งใจ และยังพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้นอีก ถ้าจอยไปนั่งข้างหน้าคิดว่าจะช่วยให้อ่านเรื่องมากขึ้นลดการคุยในห้องนะคะ เท่าที่ทำได้อย่างนี้จอยรู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ</p>	
<p>จอย ดีขึ้นมากคะ ตอนนี้พอจอยไม่ค่อยว่าแล้วคะ คือพอจะเรียกไปถาม เมื่อก่อนจอยตอบไม่ได้ ตอนนี้จอยตอบได้ พ่อก็จะไม่ว่าและจะเข้าใจจอยมากขึ้น เพราะพ่อเห็นจอยเรียนดีขึ้น พ่อจะให้รางวัลจอยด้วยคะ</p>	
<p>อ้อย จอยโชคดีมีพ่อน่ารัก</p>	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>เอ จอยเก่งจริงๆ เรานึกนี้ไว้ให้สุดกัน</p> <p>นนท์ จอย โคตรเก่งเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พี่ดีใจกับจอยด้วยนะนะคะ ที่จอยกับพ่อเข้าใจกัน และจอยก็เรียนดีขึ้นด้วย พี่รู้สึกชื่นใจมากที่เห็นจอยทำได้สำเร็จและได้รับผลตอบแทนอย่างนี้ อยากให้จอยเก็บความภาคภูมิใจและความพยายามอย่างนี้ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตในภายหน้านะคะ</p> <p>สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจจอย และพูดคุยถึงเรื่องที่จอยได้รับรางวัล สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความดีใจกับจอย แต่สมาชิกบางคนอดเปรียบเทียบกับตัวเองไม่ได้ และรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้รับอะไรจากพ่อแม่เลย ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกให้กำลังใจกันและกัน และพยายามให้มองว่าผลของการทำในสิ่งที่ตนเองตั้งใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้ที่ลงมือทำย่อมได้กับตนเอง สมาชิกรู้สึกดีขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าผลของการนำแผนการไปปฏิบัติ ได้เล่าต่อ</p> <p>หุลย์ ผมก็ลองไปทำครับ ทำได้บ้างนิดหน่อย ก็มันจะง่วงนอนเร็วครับ ผมจะทำได้วันละ 30 นาที แต่ก็พยายามทำทุกวันครับ มีบ้างที่ผมไม่ได้ทำ เพราะต้องรีบทำงานให้เสร็จก่อน ตอนนี่ก็ส่งงานไป 3 วิชา เหลือแต่ศิลปะครับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เรื่องงานก็เหลืออีก 1 วิชานะคะ แล้วจะเสร็จเมื่อไหร่คะ</p> <p>หุลย์ ก็คิดว่าเย็นนี้จะไปทำครับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ส่วนเรื่องที่ตั้งใจจะอ่านหนังสือทบทวนที่เรียนไปนี่ ยังทำไม่ค่อยได้ เพราะมีงานเยอะ และบางวันที่เหนื่อย แล้วหุลย์จะทำยังไงคะ</p> <p>หุลย์ คือบางวันมันไม่ไหวจริงๆ ครับผม กลับบ้านเย็น ถึงบ้านก็เหนื่อยแล้ว ทานข้าวเสร็จ อาบน้ำ ก็ง่วงนอนครับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ถ้าวันไหนเหนื่อย อยากจะเปลี่ยนเวลาใหม่คะ</p> <p>หุลย์ ถ้าเปลี่ยนเวลาก็คงเป็นตอนเช้า ผมอาจจะตื่นเช้า รีบมาโรงเรียน แล้วก็นั่งดูตอนก่อนเข้าแถว ก็พอได้ครับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเรื่องโดดเรียนกับตั้งใจเรียนในห้องนี้ทำได้แค่ไหนแล้วคะ</p> <p>หุลย์ ผมไม่โดดแล้วครับ แต่ก็มีใจลอยบ้าง อดไม่ได้ ต้องคอยเตือนตัวเองครับ ผมไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไร</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม		การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
นนท์	ใจลอย คิดถึงใครหละ	
เอ	เพื่อนสาวละสิ	
อ้อย	ได้ข่าวว่าทะเลาะกันหรือ	
กัน	เรื่องมันเศร้า	
ผู้นำกลุ่ม	มีเรื่องให้กังวลในช่วงนี้	
หลุยส์	ก็มีบ้างครับ แต่ก็เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ คือผมมีปัญหาเกี่ยวกับแฟน แต่ ก็ทำความเข้าใจกันอยู่ครับ	
สมาชิก	(หัวเราะ)	
ผู้นำกลุ่ม	หลุยส์ก็พยายามที่จะแก้ไขอยู่นะคะ แต่เท่าที่ตั้งใจนี้ทำได้ใน บางส่วนแล้ว เหลือต้องปรับปรุงบ้าง แล้วคิดว่าจะทำต่อไป ไหมคะ หรืออยากทำอะไรเพิ่มไหม	
หลุยส์	ผมคิดว่าจะพยายามทำให้ได้ครับ เรื่องเรียนในห้องนี้ต้อง ควบคุมตัวเองให้ได้ครับ จะพยายามตั้งใจฟังครับมีอะไรค่อย คิดตอนไม่เรียนครับ	
ผู้นำกลุ่ม	พี่ก็ขอให้หลุยส์ทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจนะคะ	
สันต์	ผมกลับบ้านก็จะทำการบ้าน และทบทวนครับ ถ้าเหนื่อยก็จะ	
สันต์ (ต่อ)	กินข้าว อาบน้ำ เข้านอนก่อน แล้วมาดูวิชาภาษาอังกฤษตอน เช้า ๆ ตื่นนอนกับก่อนเข้าแถว ผมจะทำได้คือพหูพจน์ กับ เข้าวันศุกร์	
ผู้นำกลุ่ม	สันต์ทำได้อย่างที่ตั้งใจไว้ไหมคะ	
สันต์	ครับ แต่ก็ยังไม่ดีนัก คือผมไม่เคยทำมาก่อนจะง่วงนอน แล้วก็ ลืมครับ ผมจะต้องรับกลับบ้าน ไม่เถลไถลไปไหน คือถ้ากลับ บ้านเร็วจะมีเวลามากขึ้นครับ แต่บางวันก็เหนื่อยเกินไป ทำให้ ไม่มีสมาธิ ทำให้อ่านได้น้อย	
ผู้นำกลุ่ม	ตอนนี้อ่านได้นานแค่ไหนคะ	
สันต์	ไม่เกินครึ่งชั่วโมงครับ	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วถ้าอยากเพิ่มเวลานี้จะเพิ่มเป็นเท่าไร ยังไงคะ	

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์กระแสดกลุ่ม
<p>สันต์ ถ้าได้สักชั่วโมงก็ดีครับ ผมจะต้องรีบกลับบ้าน หรือถ้าไม่จำเป็นก็ต้องตื่นแต่เช้า ผมจะว่างคอนเช้า ๆ เพราะไม่ค่อยตื่นมาอ่าน แต่ถ้ามาโรงเรียนแต่เช้าก็มีเวลาบ้าง แต่จะไม่นานเท่าไร ไม่ถึงชั่วโมง ถ้าผมกลับบ้านถึงบ้านสัก 6 โมง ก็จะมีเวลาอ่านตั้งแต่ทุ่มครึ่ง – 2 ทุ่มครึ่ง ประมาณนี้ครับ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วปกติสันต์กลับถึงบ้านกี่โมงคะ</p>	
<p>สันต์ ถึงประมาณทุ่มครึ่ง เตะบอลครับ ถ้าเตะบอลเลิกสัก 5 โมง 6 โมง ก็คงถึงบ้านครับ ผมว่าอาจจะต้องเลิกราว ๆ นั้น จะได้อ่านตอนก่อนนอน</p>	
<p>กัน สันต์ก็กลับพร้อมเรานะ กลับสัก 4 โมงครึ่ง – 5 โมงก็ได้</p>	
<p>สันต์ ก็คืนะ ส่วนใหญ่เราจะชอบเถลไถล</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตกกลางคืนสันต์จะกลับบ้านเร็วขึ้นคือ ประมาณสัก 5 โมงเย็นหรือก่อนหน้านั้นหน่อย และจะอ่านหนังสือช่วงทุ่มครึ่ง – สองทุ่มครึ่ง</p>	
<p>สันต์ ครับ คิดว่าจะเป็นช่วงนั้นดีกว่า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตกกลางคืนสันต์จะปรับเวลาการอ่านหนังสือตามนั้นนะคะ พี่เป็นกำลังใจให้สันต์ทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจนะคะ ถึงเวลาสันต์ก็ต้องเตือนตัวเองให้หยุดเล่นและกลับบ้าน ทำกิจกรรมส่วนตัว</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อะไรเสร็จก็อ่านหนังสือ ขอให้ทำให้สำเร็จคะ</p>	
<p>สันต์ ขอบคุณครับ</p> <p>ก่อนยุติการประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มวันนี้ และนัดวันเวลาในการประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>	

ครั้งที่ 11

กระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
<p>สมาชิกทยอยเข้ากลุ่ม นั่งพูดคุยกันอย่างสนิทสนมและเป็นกันเอง มีสมาชิกบางส่วนยังไม่ถึง ผู้นำกลุ่มจึงพูดคุยกับสมาชิกที่มาถึงก่อน สมาชิกถามผู้นำกลุ่มถึงการทำงานหลังจากเสร็จกลุ่มแล้ว เมื่อสมาชิกมาครบทั้ง 8 คน ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรก จนกระทั่งครั้งสุดท้ายว่าเกิดอะไรกับสมาชิกบ้าง สมาชิกได้รับอะไรจากการเข้ากลุ่มบ้าง</p> <p>จอย ได้เข้าใจตัวเองและเพื่อนมากขึ้น เพราะเข้ากลุ่มจะได้รับฟังเพื่อน ๆ เล่าทำให้เข้าใจว่าทำไมเขาเป็นอย่างนั้น เราจะได้รับรู้สุขทุกข์ของเพื่อนที่มาเล่า ทำให้รู้สึกสนิทกันขึ้น รู้สึกผูกพันกัน ได้รับกำลังใจจากเพื่อนมากขึ้น เวลาจะทำอะไรก็จะมีกำลังใจ ช่วยให้งานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ มีเพื่อนคอยเหนี่ยวนำ เวลาจะทำอะไรไม่ดี เขาจะคอยเตือน คอยห้ามไว้ อย่างเวลานี้จะโดดเรียน เพื่อนจะคอยห้ามแล้ว แต่ก่อนนะ เจอปัญหา นิด ๆ หน่อย ๆ จะท้อแล้ว แต่ตอนนี้มีอะไรก็จะไปเล่าให้เพื่อนฟัง แล้วจะรู้สึกดี มีกำลังใจขึ้นเยอะเลย จอยรู้สึกว่าได้อัปเดตตัวเอง (หัวเราะ) อย่างเรื่อง อ่านหนังสือ จอยจะขยันอ่านมากขึ้น มันไม่ใช่แต่วิชาที่จอยตั้งใจเท่านั้น พอจอยเห็นวิชาอื่น ๆ จอยจะนึกได้ว่ายังไม่ได้อ่านเล่มนี้ ก็จะหยิบขึ้นมาอ่าน ตอนนี้เลยกลายเป็นคนขยันเรียนหนังสือมากขึ้น</p> <p>นนท์ ผมรู้สึกได้ว่าจะทำยังไงให้ตัวเองดีขึ้น รู้วิธีที่จะทำให้ตัวเองผ่านวิชาที่เราไม่ผ่าน ได้พัฒนาความรู้มากขึ้นด้วย กลับ</p>	

	การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม
<p>กระแสกลุ่ม</p> <p>นนท์ บ้านไปเดี๋ยวนี้ จะอ่านหนังสือ เมื่อก่อนไม่ค่อยจะนึกถึงเรื่องอ่านหนังสือเลย นอกจากช่วงใกล้สอบ และก็ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นยังไง จะเข้าใจเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าเพื่อนไม่ชอบอะไร ก็จะไม่ทำ ผมจะเปลี่ยนแปลงไปมากก็ตรงเรื่องสนใจเรียนมากขึ้นด้วย</p> <p>อ้อย มากลุ่มตรงนี้ ก็ได้รู้ว่าเมื่อเรามีปัญหา เราไม่ควรละทิ้งมัน เราควรจะทำใจมัน อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจมัน เพราะว่าถ้ามีปัญหาก็ปัญหาหนึ่งก็จะสะสมไปเรื่อย ๆ จนแก้ใจอะไรไม่ได้อีกเลย เพราะจะท้อซะก่อน และปัญหายุ่งยากขึ้นเรื่อย ๆ และได้รู้ว่าเพื่อนมีปัญหาเหมือนเรา อย่างกัน ไม่ได้คิดว่าเขาจะมีปัญหาเหมือนกัน คุณเข่าเก่งออก จริง ๆ ก็ไม่ใช่ เขาก็มีเหมือนกัน เข้ากลุ่มนี้ได้คุยกับเพื่อนที่ไม่เคยพูดคุยด้วย ก็มีโอกาสดูคุย ทำให้เข้าใจว่าแท้ที่จริงเขาก็น่าพูดคุยด้วย และอ้อยได้ทำในสิ่งที่อยากทำให้ได้ เราเคยคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ พอมาทำมันก็ไม่ได้ยาก อย่างเช่นวิชาคณิตศาสตร์ เคยคิดว่ายังไงก็ไม่เข้าใจ พอเราศึกษา ก็ไม่ได้ยาก ถ้าเราตั้งใจจริง ๆ อ้อยค้นพบว่าจริง ๆ อ้อยก็มีอะไรดี ๆ ในตัวเอง เช่น เราพูดเก่งนะ สามารถพูดได้ดีเวลาเข้ากลุ่ม อ้อยรู้สึกว่าการที่คิดว่ายาก ก็ไม่มีอะไรยากถ้าเราลงมือทำและขยันจริง ๆ</p> <p>หนุ่ม ผมมีกำลังใจที่จะกล้าเผชิญกับปัญหาครับ มีเพื่อน ๆ ในกลุ่มเป็นกำลังใจ กล้าที่จะพูดกับคนที่เขามาทำกับเราตรง ๆ ได้รู้ปัญหาของเพื่อน ๆ เราก็ได้เป็นกำลังใจให้กับเพื่อน ๆ ด้วย ได้ความรู้ในการแก้ปัญหาจากเพื่อน ๆ</p> <p>กัน ผมก็รู้สึกดีครับ ได้ความรู้จากเพื่อน ๆ ในการแก้ปัญหา ได้แก้ปัญหาตนเองครับ รู้สึกว่าชีวิตตัวเองมีระเบียบมากขึ้น ไม่งั้นก็อ่านแต่การ์ตูน ตอนนี้ผมก็อ่านอยู่ แต่ก็แบ่งเวลาให้หนังสือเรียนด้วย อยู่กับเพื่อน ๆ ในกลุ่มก็สนุกดีครับ ให้กำลังใจดี ช่วยแนะนำต่าง ๆ ดีกว่าคิดคนเดียวครับ</p> <p>เอ เอก็รู้สึกมีกำลังใจจากเพื่อน ๆ สนุกกันมากขึ้น มีอะไรก็จะคุยกัน ทำให้แก้ใจปัญหาต่าง ๆ ได้ไม่ทิ้งปัญหา เหมือนเมื่อก่อน</p>	

กระแสดูแล	การวิเคราะห์กระแสดูแล
<p>เอ ได้รู้แนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มีเพื่อน ๆ ช่วยกันคิด ทำให้รู้ว่าปัญหามีทางออกหลายทาง ขอแต่เราอย่าท้อและทิ้งมันไป อีกอย่างที่ได้จากการเข้ากลุ่มคือ ความพยายามในการแก้ปัญหา เราต้องคิดให้รอบคอบและลงมือทำจริง ๆ อย่างปัญหาของเอใช้เวลาานกว่าจะเห็นผล ต้องฝึกความอดทน และรอคอยค่ะ</p> <p>สันต์ ผมก็สนใจเรียนมากขึ้นครับ แม้ว่าจะยังไม่ดีนัก แต่ก็ดีขึ้นกว่าเดิม จากที่ไม่คิดจะสนใจเลย และก็ท้อเกินไปที่จะมาสนใจ แล้ว แต่ได้กำลังใจจากเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกที่เราจะทำได้ แต่พอลองทำดูก็ยากจริง ๆ ครับ ผมต้องใช้เวลาอีกมาดถึงจะควบคุมตัวเองได้ ก็ตั้งใจว่าจะพยายามต่อครับ</p> <p>หลุยส์ ของผมได้รู้ว่าตัวเองไม่น่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปวัน ๆ โดยไม่สนใจเรียน เพราะพอจะเริ่มมาสนใจจริง ๆ จัง ๆ ก็กลายเป็นเขอะแยะไปหมด เกือบจะสายไปซะแล้ว แต่พี่พุดให้กำลังใจ และมีเพื่อน ๆ ให้กำลังใจผมก็คิดว่าอยากจะลองทำให้ได้ครับ กับเพื่อน ๆ ก็รู้สึกสนิทกันมากขึ้นครับ เมื่อก่อนไม่เคยรู้ว่าเขาเป็นยังไง ตอนนี้ก็ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นก็ดีครับ</p>	

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

พัชรินทร์ อรุณเรือง เกิดวันที่ 10 มีนาคม 2514 ที่จังหวัดอุบลราชธานี สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก-ชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2536 และเข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยา การปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2542

ปัจจุบันประกอบอาชีพรับราชการ ตำแหน่งนักจิตวิทยาระดับ 5 โรงพยาบาล สวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี สังกัดกรมสุขภาพจิต

ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนวพุทธธรรม 2 ครั้ง
2. เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Encounter group 1 ครั้ง

ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trozer 7 ครั้ง
2. เป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนว Encounter group 1 ครั้ง
3. เป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 6 ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย