

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนว ชาเทียร์โมเดล และตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชายหรือหญิงที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เรียนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 และเป็นนักเรียนที่บิดามารดาเสียชีวิตจากโรคเอดส์ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนการทดลองต่ำ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 50 คน จากนั้นทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยวิธีการจับคู่ (Match-paired Method)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ชนิด คือ (1) โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา (2) แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา (Survival Coping Scale)

### สรุปผลการวิจัย

1. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยด้านความนับถือตนเอง, ด้านความรับผิดชอบ และด้านความสามารถในการตัดสินใจเลือก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ ด้านความสอดคล้องกลมกลืน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = -8.89, -7.40, -10.73$  และ  $-3.78$  ตามลำดับ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมหลังการเข้าร่วม โปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = -9.57$ )

2. คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาในกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความนับถือตนเอง, ด้านความสามารถในการ

ตัดสินใจเลือก, ด้านความสอดคล้องกลมกลืน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = -2.33, -2.68$  และ  $-2.14$ ) ส่วนคะแนนด้านความรับผิดชอบมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = -3.59$ )

3. คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้าน โดยคะแนนความนับถือตนเอง, ความรับผิดชอบ, ความสามารถในการตัดสินใจเลือก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 4.20, 3.59$  และ  $5.12$ ) แต่ด้านความสอดคล้องกลมกลืนมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 5.27$ )

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จากการประเมินหลังการทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านความสอดคล้องกลมกลืนซึ่งประเมินก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม พบว่า คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านความสอดคล้องกลมกลืน ระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนว ชาเทียร์โมเดล ในเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์” ผลการวิจัยได้แยกอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล เยาวชนมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา พบว่า กลุ่มทดลองหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

พิจารณาจากการเพิ่มขึ้นของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ที่เข้าร่วมโปรแกรม พบว่าโปรแกรมดังกล่าวทำให้เยาวชน ได้เห็นมุมมองของตัวเอง คนอื่นและบริบท สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่กว้างขึ้น อีกทั้งทำให้เยาวชนได้เห็นมุมมองและเห็นสิ่งที่เป็นขุมทรัพย์ของตัวเอง สิ่งเหล่านี้เองทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีมุมมองในการเลือกเมื่อต้องเผชิญปัญหามากขึ้น รู้สึกเป็นเจ้าของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และปรับมุมมองของตนเองที่มีต่อตนเอง คนอื่นและบริบทอย่างสอดคล้องกลมกลืน โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวทางทฤษฎีโมเดลในงานวิจัยครั้งนี้ เป็น โปรแกรมที่ใช้กิจกรรมการเรียนรู้ และกระบวนการกลุ่มในการดำเนินโปรแกรม รวมทั้งการใช้กระบวนการตั้งคำถามเพื่อให้เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงทัศนะมุมมองของตนเอง

โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวทางทฤษฎีโมเดลเป็น โปรแกรมที่มีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ 3 ส่วนคือ การทำกิจกรรม กระบวนการตั้งคำถาม และกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากได้นำเอากิจกรรมพื้นฐานต่างๆ ที่ได้จากการมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ประสบการณ์จากการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยและเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยการประยุกต์ปรับปรุงโดยยึดหลักการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมเพื่อให้ได้ผลตามเป้าหมายหลัก 4 ข้อ ในการบำบัดแบบซาเทียร์ ซึ่งประกอบด้วย การเพิ่มความรู้สึกรัก และชื่นชมตัวเอง เพิ่มทางเลือกมากยิ่งขึ้น และสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง เพิ่มความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองมากขึ้น เพิ่มความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง มีความคิด ความรู้สึก ความต้องการในทุกส่วนของจิตใจที่เป็นไปในทางเดียวกันอย่างไม่ขัดแย้ง (Satir, et.al, 1991) โดยใช้พื้นฐานของความเชื่อเกี่ยวกับคน ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัวและการเผชิญปัญหา และความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และใช้กระบวนการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดทักษะและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา จึงเป็นการผสมผสาน และปรับรูปแบบระหว่างการจัดกิจกรรม กระบวนการกลุ่ม และหลักการให้คำปรึกษาตามแนวทางทฤษฎีเพื่อให้เหมาะสมที่สุดกับกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศ อายุ และการศึกษา ในการผสมผสานครั้งนี้ได้นำเอาจุดเด่นของแต่ละกระบวนการมาผนวกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเข้าร่วม โปรแกรม เช่น จุดเด่นของการทำกิจกรรม คือสามารถมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก และทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น รวมทั้งมีความหลากหลายในการเรียนรู้ทั้งการทำกิจกรรม การเล่นเกมเพื่อให้เกิดความสนุกสนานพร้อมกับการเรียนรู้ไปพร้อมกัน และเป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์และจดจำประสบการณ์เหล่านี้ได้เป็นเวลานาน อีกทั้งการทำกิจกรรมยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละบุคคลทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมี

ประสิทธิภาพอีกด้วย ในส่วนของกระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในส่วนที่ลึกกว่าการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้สำรวจตนเองและมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น มุมมองของตนเองอย่างเต็มที่ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้วิธีการในการเผชิญปัญหา โดยในกระบวนการนี้มีผู้นำกลุ่มซึ่งมีหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเต็มที่และเมื่อนำเอากระบวนการตั้งคำถามตามแนวชาเทียร์โมเดลมาใช้ร่วมกับกระบวนการกลุ่มยิ่งทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจตนเองในเชิงลึกมากยิ่งขึ้น โดยใช้เวลาน้อยรวดเร็ว ดังนั้นในการดำเนินโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดลครั้งนี้ จึงต้องอาศัยกระบวนการของกิจกรรมซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวและง่ายต่อการนำไปใช้ โดยทุกกิจกรรมต้องคำนึงถึงหลักการที่สำคัญในทุกกระบวนการทั้งจุดมุ่งหมายของกิจกรรม สาระสำคัญ วิธีการ และเวลาในการทำกิจกรรม (ดูได้จากภาคผนวก)

ในการออกแบบ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดลครั้งนี้ได้แยกแต่ละช่วงออกจากการชัดเจนทั้งการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก การรู้จักและเข้าใจตนเอง การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การสร้างความสามารถในการตัดสินใจและความรับผิดชอบ ความสมดุลและการสรุปการเรียนรู้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน โดยไม่นำมาปะปนกัน และทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความชัดเจนในแต่ละประเด็นอีกด้วย

**การเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก** ผู้วิจัยได้นำเอาเกมและกิจกรรมสั้นทางการมาใช้เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมโปรแกรม รวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนได้มีโอกาสสร้างความคุ้นเคยระหว่างกันอีกด้วย อีกทั้งทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้และสร้างความคุ้นเคยกับรูปแบบของการเรียนรู้ในโปรแกรมครั้งนี้ ในช่วงนี้ผู้วิจัยยังสร้างบรรยากาศในการเปิดเผยตนเองโดยการสร้างความรู้สึกลดคล้อยในการแสดงความคิดเห็น ความคิด ความรู้สึกของตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ไม่มีการตัดสินว่าความคิดเห็นของใครถูกหรือผิด และยังใช้การเสริมแรงทางบวก โดยการกล่าวชื่นชม กล่าวคำขอบคุณ และอื่นๆ สำหรับผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่กล้าแสดงความคิดเห็น และเป็นอาสาสมัครในการเป็นตัวอย่างสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน รวมทั้งกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความรู้สึกลดคล้อย และสมาชิกรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะระบายความรู้สึก อารมณ์ ความคิดและเจตคติ ตลอดจนปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ (วัชร ทรัพย์มี, 2547)

การรู้จักและเข้าใจตนเอง ทิพวรรณ กิตติพร (2535) กล่าวว่า การที่สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยปัญหาให้แก่กันและกันทราบ รวมทั้งการรับฟังปัญหาของผู้อื่น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาและความขัดแย้งเช่นเดียวกับตน จากแนวคิดนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาวิธีการของแต่ละกิจกรรมที่เคยทำมารวมเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมีโอกาสได้เลือกใช้วิธีการที่ตนเองถนัด เพื่อให้นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ในช่วงของการฝึกนี้ เช่น กิจกรรมโลกของตัวฉัน เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียน ได้มีโอกาสได้ทบทวนชีวิตของตนเองที่ผ่านมา ผ่านการวาดรูป เขียนสัญลักษณ์ หรืออธิบายเรื่องราวของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และทำให้แสดงเรื่องราวของตนเองผ่านวิธีการที่ตนเองพอใจและถนัด เมื่อเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมรู้สึกสบายใจมากขึ้นในการนำเสนอเรื่องราวของตนเอง ในการฝึกช่วงนี้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมยัง ได้มีโอกาสได้เรียนรู้รูปแบบการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยเป็นตัวอย่างในการรับฟัง การเสนอความคิดเห็นโดยการเป็นผู้ฟังที่ดี ซึ่งในการดำเนิน โปรแกรมดังกล่าว ได้ผลเป็นอย่างดีคือ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมรับฟังเพื่อนๆ อย่างสนใจและตั้งใจ และกล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองในกลุ่มใหญ่ และเมื่อเข้ากลุ่มย่อยผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้เรียนรู้รูปแบบต่างๆ จากกลุ่มใหญ่และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น และเมื่อผ่านการฝึกทั้ง 2 ช่วงผู้เข้าร่วม โปรแกรมก็จะมองเห็น และมีประสบการณ์ภาพรวมของการทำกิจกรรมทั้ง โปรแกรม คือมีทั้งการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรม การพูดคุยเพื่อให้เกิดประสบการณ์ร่วมกัน และการพูดคุยในกลุ่มย่อยที่ต้องอาศัยการเสนอความคิดเห็นและการรับฟังผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดการกล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศของการยอมรับความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้กลุ่มเกิดความปลอดภัยและสมาชิกรู้สึกไว้วางใจกันและกัน ในการที่จะพูดถึง ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น (ทิพวรรณ กิตติพร, 2535)

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ในช่วงของการฝึกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการเสริมสร้างและพัฒนาเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมองเห็นคุณค่าในตัวของเขามองเห็นในสิ่งที่เขาทำ มองเห็นประโยชน์จากสิ่งที่เขาทำ และมองเห็นสิ่งที่ดีที่เขาเคยทำมา และมีประสบการณ์ที่ดีจากการยินดี ชื่นชมในสิ่งที่เขาทำและสิ่งที่เขาทำ โดยทำให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมองเห็นสิ่งที่เป็นรูปธรรมก่อนและจึงทำให้มองเห็นสิ่งที่เป็นนามธรรมผ่านการทำกิจกรรมที่เขาเอาได้สร้างผลงานด้วยตัวเอง และได้ทบทวนผลงานที่เขาทำในชีวิตของเขา

กิจกรรมอวัยวะของฉัน โดยให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้ร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกายตนเองว่ามีอวัยวะใดสำคัญที่สุดในร่างกาย เพื่อนำไปสู่อุปสรรคที่ว่า อวัยวะทุกส่วนสำคัญ (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก) และเชื่อมโยงต่อไปว่าผู้เข้าร่วม โปรแกรมทุกคนก็มีความสำคัญ

เช่นเดียวกัน ในส่วนนี้ทำให้ผู้เข้ารับการศึกษาเห็นว่าตนเองไม่ได้ไร้ค่า และไร้ประโยชน์ เพราะแต่ ละคนมีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียนและสังคม ทำให้ผู้เข้ารับการศึกษาส่วนใหญ่เห็น ความสำคัญของตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพูดถึงอวัยวะที่สำคัญน้อยกว่าบาง อวัยวะ เช่น นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมคนหนึ่งบอกว่า สมองสำคัญมากกว่าหู ผู้วิจัยจึงทำทาบโดย บอกว่า ถ้าให้มี 10 สมองเป็นคนที่ฉลาดที่สุด แต่ไม่มีหู 1 ข้างนักเรียนจะยอมแลกหรือไม่ นักเรียน คนที่บอกและนักเรียนคนอื่นๆ ก็ตอบทันทีว่า ไม่แลก เมื่อถามเหตุผลนักเรียนคนนั้นก็ตอบว่า ถ้า แลกแล้วก็ทำให้ไม่ได้ยิน เพราะสมองฟังไม่ได้ ฉลาดแต่ฟังไม่ได้ก็ไม่เอา ผู้วิจัยจึงสรุปว่า อวัยวะ ทุกส่วนสำคัญตามหน้าที่ของแต่ละส่วน และเมื่อเชื่อมโยงไปสู่ตัวนักเรียนจะเห็นว่า นักเรียนทุกคน ไม่จำเป็นจะต้องเก่งและมีความสามารถเหมือนกัน แต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกัน เพียงแต่รู้ ว่าตนเองก็มีความสามารถ และทำในสิ่งที่ตนเองมีความสามารถ มีความถนัดก็เพียงพอแล้ว กิจกรรมนี้จึงเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความรู้สึกและเห็นมุมมองของตนเองว่า ไม่ จำเป็นจะต้องเก่งเหมือนคนอื่นๆ เพียงแต่มีความสามารถในแบบของตนเอง และภูมิใจกับสิ่งที่ ตนเองมีก็เพียงพอแล้ว ดังที่ Satir กล่าวว่า ทุกคนมีขุมทรัพย์ของตนเองที่จะนำไปใช้เพื่อยืนยัน คุณค่าของตนเอง ถ้าหากแต่ละบุคคลค้นพบขุมทรัพย์ของตนเองแล้วจะเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนา และเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น การชื่นชมและยอมรับคิดเป็นอีกทางหนึ่งที่จะเพิ่มความสามารถที่จะ เผชิญปัญหาในอนาคตได้ (Banmen & Banmen, 1999)

กิจกรรมกระดาษของฉัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมตระหนักถึงความสามารถ และความพยายามของตนเองในการทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ โดยผู้วิจัยไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ ผลสำเร็จของงาน แต่มุ่งเน้นไปที่ความพยายามที่จะทำให้งานสำเร็จ (ดูรายละเอียดจากภาคผนวก) ในกิจกรรมนี้เป็นการย้ำว่า ในความเป็นจริงแล้วทุกคนมีความตั้งใจ ความพยายามที่จะทำให้ตนเอง ประสบความสำเร็จ ดังนั้นที่ผ่านมาเราอาจจะไม่ได้ในสิ่งที่เราหวังเพียงแต่เราทำมันดีที่สุดแล้วก็ควร จะพอใจ และภูมิใจกับมัน จากกิจกรรมจะเห็นว่า การฝึกกระดาษเป็นเรื่องที่ง่ายทุกคนก็อยากที่จะทำ มันให้ดี และดียิ่งขึ้น

กิจกรรมรอยเท้าเล็กๆ ของฉัน เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมแต่ละคนได้มีโอกาสสำรวจ ประสบการณ์ที่ผ่านมาของเขาว่า แต่ละช่วงของชีวิตตนเองมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้เขารู้สึก ภาคภูมิใจหรือรู้สึกดีกับเหตุการณ์นั้น โดยทำให้แต่ละคนมองเห็นศักยภาพหรือขุมทรัพย์ของตัวเอง เองว่ามีหลายครั้งที่เขาประสบความสำเร็จ โดยกิจกรรมนี้ได้ทำในกลุ่มย่อย เพื่อให้แต่ละบุคคลได้ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างชัดเจนและเกิดประสบการณ์ทางบวกกับตนเองมากยิ่งขึ้น ดังที่ Satir กล่าวว่า การมีประสบการณ์ทางบวกจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเติบโตและพัฒนาเพื่อให้ สามารถเปลี่ยนแปลงการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ นั้น

เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ในการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ที่จะเกิดขึ้นต่อไป (คณะทำงานชมรมชาเทียร์, 2003)

กิจกรรมผลงานของฉัน เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ผู้ร่วมโปรแกรมเห็นคุณค่าในสิ่งที่เขาทำ เห็นความสามารถของตัวเองโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร รวมทั้งให้เขามองเห็นความพยายาม ความอดทนและ การแก้ปัญหาของเขาที่เขาเรียนรู้ที่จะทำมันให้ดีที่สุด อีกทั้งทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้ที่จะรักและชื่นชมตนเอง เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เขาทำเพื่อให้เขาเองสามารถเชื่อมโยงไปสู่ชีวิตของเขาเองได้ ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้เขียนความรู้สึกหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมว่า “ฉันจากเดิมที่ไม่เคยเห็นความสามารถของตนเอง ความสำคัญของตนเอง แต่พอมาถึงเวลานี้ฉันรู้สึกว่าคุณค่าเดิมๆ เริ่มเปลี่ยนไป วันนี้ฉันได้รู้แล้วว่าฉันก็มีความสำคัญและมีความสามารถอย่างคนอื่นเขาเหมือนกัน ฉันก็พิเศษเหมือนคนอื่นเขาเหมือนกัน ฉันมีกำลังใจมากขึ้น” (ID3)

การสร้างความสามารถในการตัดสินใจเลือกและความรับผิดชอบด้วยตนเอง ในการเผชิญปัญหาส่วนใหญ่ คนเรามักจะเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ตนเองเคยชินมากกว่าเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงแม้จะทำให้บางอย่างดีขึ้นก็ตาม (สุภัทรี เลาหวิรภาพ, 2548) ดังนั้นในส่วนนี้ผู้วิจัยจึงวางแผนและสร้างโปรแกรมโดยเริ่มจากให้ผู้ร่วมโปรแกรมมองเห็นทางเลือกในการแก้ปัญหา ทั้งการแก้ปัญหาจากภายนอกและภายใน วิธีการแก้ปัญหาจากภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำ ส่วนการแก้ปัญหาจากภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น เพราะตามความเชื่อของชาเทียร์เชื่อว่าทุกคนเปลี่ยนแปลงได้ หากการเปลี่ยนแปลงภายนอกมีข้อจำกัด แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นไปได้เสมอ ผู้วิจัยจึงสร้างกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมองเห็นว่าตัวเองมีอำนาจและสามารถเลือกทางเลือกเหล่านั้นได้ทุกทาง รวมทั้งเขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการเลือกทางเลือกนั้น โดยรับผิดชอบทั้งความรู้สึก ความคิดรวมทั้งความสุข ความทุกข์ในการเลือกทางเลือกของตัวเอง ดังนั้นในการสร้างโปรแกรมครั้งนี้จึงต้องนำเอาเป้าหมายทั้งการสร้างความสามารถในการตัดสินใจเลือกและความรับผิดชอบด้วยตนเองมารวมอยู่ในช่วงเดียวกัน เพราะความสามารถในการตัดสินใจเลือกจึงเป็นเหมือนเหตุและความรับผิดชอบเป็นเหมือนผลของการเลือกนั้น การนำเอามารวมกันจึงน่าจะส่งผลที่ดีมากกว่าการแยกแต่ละส่วนออกจากกัน

กิจกรรมฉันเลือกได้เอง เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมคุณภาพย่นตร์และสมมุติว่าตนเองเป็นตัวละคร และหาวิธีแก้ปัญหาที่หลากหลาย และต้องมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างน้อย 3 ทาง ในการให้ความหมายของเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งชาเทียร์เชื่อว่า สิ่งเหล่านี้เป็นผลของเหตุการณ์อื่นๆ มากมาย มีเหตุและปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลจึงมีหลายวิธีที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งใน

แต่ละเหตุการณ์ บุคคลสามารถเลือกและจัดการได้หลากหลายวิธี ถ้าบุคคลมองเหตุการณ์อย่างรอบด้านจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดหลายๆ แบบ รวมทั้งสามารถจัดการได้อย่างเป็นระบบ และเหมาะสม (สุภัทธี เลาหวิริภาพ, 2548) และใช้กระบวนการตั้งคำถามต่อทางเลือกที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เลือกจะทำอะไร ทำแล้วรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับทางเลือกนั้น คนอื่นจะมองอย่างไรถ้าเราเลือกทำอย่างนั้น เป็นต้น ซึ่งกระบวนการตั้งคำถามนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเรียนรู้และเข้าใจที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจ และเข้าใจได้เป็นอย่างดีว่า ตนเองเป็นเจ้าของความรู้สึกเหล่านั้น และมีอำนาจในการตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

กิจกรรมโดมิโน (รายละเอียดในภาคผนวก) เป็นกิจกรรมอีกกิจกรรมหนึ่งที่นำมาใช้เพื่อเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับความสามารถรับผิดชอบต่อตัดสินใจของตนเอง รับผิดชอบต่ออารมณ์ความรู้สึกต่อการกระทำและการตัดสินใจของตนเอง และสามารถเลือกรับผิดชอบต่อความสุขและความทุกข์ของตนเองได้ โดยจากการชมภาพยนตร์อาจจะเป็นเรื่องราวที่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้คิดและทำแทนตัวละครที่ได้ชมจากภาพยนตร์ แต่กิจกรรมนี้ทำให้เห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นจากการลงมือทำด้วยตนเอง และเมื่อตนเองทำผิดพลาดตนเองจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไร ในกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทำหาย เพราะถ้ายังสามารถต่อตัวโดมิโนได้สูงมากเท่าใดกลุ่มก็จะได้คะแนนมากเท่านั้น ทำให้คนที่มาต่อภายหลังต้องตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำ และเมื่อเกิดความผิดพลาดแต่ละคนทำอย่างไร จากกิจกรรมดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนหนึ่งพูดว่า “หนูเสียใจมากเลยที่ทำให้เพื่อนไม่ได้คะแนน หนูทำมันล้มสองครั้ง” และเมื่อผู้วิจัยถามว่า “แปลว่าความผิดครั้งนี้เป็นความผิดของหนูคนเดียว หนูทำให้คนอื่นฯ ไม่ได้คะแนน” ผู้เข้าร่วมวิจัยคนนั้นผงกศีรษะ “การที่หนูวางโดมิโนทุกครั้งหนูทำล้มทุกครั้ง” เธอตอบว่า “ไม่ใช่ทุกครั้ง” “นั่นก็แปลว่ามีหลายครั้งที่หนูก็ไม่ได้ทำมันล้ม แค่สองครั้งเท่านั้นที่ล้ม” เธอผงกศีรษะและตอบว่า “ความจริงก็มีแค่สองครั้งเท่านั้นที่ล้ม แต่สุดท้ายกลุ่มของหนูก็ได้คะแนนแต่ไม่ได้มากเท่าเดิม โดมิโนในนั้นก็ยังมีหลายอันที่หนูเป็นคนวาง” ผู้วิจัยจึงพูดคุยและบอกให้ผู้ร่วมวิจัยคนนั้นเห็นว่า จริงๆ เราเองก็เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ตนเองเป็นอย่างไรก็ได้ เราอาจจะเลือกที่จะเสียใจกับการกระทำของตนเอง และหยุดที่จะพยายามต่อ หรืออาจจะคอยแต่โทษตนเอง ไม่ยอมให้อภัยตนเองก็เริ่มต้นใหม่ไม่ได้ซักที หรือเราอาจจะชื่นชมตนเองทำว่าเราเองก็ไม่ได้ทำผิดพลาดทุกครั้ง เราก็เคยทำได้ เราก็ช่วยคนอื่นได้ เราเลือกได้ที่จะรู้สึกกับตนเองใหม่ ให้ทางเลือกกับตนเองที่จะเริ่มต้นใหม่ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราก็จะทำให้เรามีทางเลือกใหม่ๆ อีกหลายทางที่เกิดขึ้นกับเรา

ดังที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เขียนความรู้สึกหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมว่า “น้องรู้ว่า น้องมีทางเลือกของตนเองมากแค่ไหน มีกี่ทาง แล้วจะเลือกทางไหนและตอนนี้ก็รู้แล้วว่าน้องอยากเป็นอะไร ชอบอะไรและจะทำอย่างไรให้ตนเองมีค่ามากกว่าเดิม” (ID23) ส่วนผู้เข้าร่วมโปรแกรมอีก

คนกล่าวว่า “กิจกรรมทั้งสามวันนี้สอนให้รู้ว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นมีทางแก้ไข และทุกอย่างที่เกิดขึ้นเราเป็นคนทำ และเราเองต้องยอมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้เรารู้ว่าชีวิตของเรายังมีค่าและยังมีความหมายต่อใครอีกหลายๆ คนที่รักเรา” (ID25)

**ความสมดุล** ในการเผชิญปัญหาและการที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกัน ได้อย่างสมดุล ทั้งตนเอง ผู้อื่น และ บริบทแวดล้อมได้อย่างเป็นหนึ่งเดียวนั้น จะต้องตระหนักไว้ในตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก ความต้องการ จนสามารถแสดงออกเป็นการกระทำหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองความคาดหวัง ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง อย่างสัมพันธ์และสอดคล้องกับผู้อื่นและบริบทด้วย โปรแกรมนี้ได้นำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มองเห็นส่วนต่างๆ ใน 3 ส่วนที่ซาเทียร์ได้กล่าวถึงคือ ตนเอง (S = self) ผู้อื่น (O = others) และ บริบท (C = context) โดยเริ่มจากการมองเห็นความแตกต่างของทั้งตนเอง คนอื่นๆ และบริบทที่แตกต่างกัน รวมทั้งการสร้างสถานการณ์ในกิจกรรมเพื่อให้ได้มองเห็นความสอดคล้องกลมกลืนของทั้งสามส่วนอย่างชัดเจน โดยกระบวนการที่สำคัญในช่วงนี้คือ การใช้คำถามที่สำรวจถึงความรู้สึกของแต่ละบุคคลผ่านการให้ข้อมูลสะท้อนกลับเกี่ยวกับการแก้ปัญหาและการทำกิจกรรม ในการวางแผนสร้างโปรแกรม ผู้วิจัยคิดว่า ในส่วนของความสมดุลหรือความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) นั้นกิจกรรมควรจะทำให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมองเห็นทีละส่วนก่อนคือ ตนเอง (S = self) ผู้อื่น (O = others) และ บริบท (C = context) และจึงทำให้เห็นทุกส่วนพร้อมกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงและเกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น

กิจกรรมใครชอบเหมือนฉันบ้าง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เห็นว่า นอกจากตัวเราเองแล้วยังมีคนอื่นๆ รอบตัว ซึ่งไม่มีใครเหมือนกับเราทุกอย่าง หรือแตกต่างจากเราทุกอย่าง ดังนั้นเราจะอยู่ร่วมกันได้เราต้องเข้าใจเรื่องความแตกต่างของแต่ละบุคคล

กิจกรรมประมวลค่านิยม เป็นกิจกรรมอีกกิจกรรมที่ทำให้เห็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการความต้องการของตนเอง ภายใต้กฎ กติกา ซึ่งผู้วิจัยนำมาปรับเพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมมองเห็นรูปแบบกฎเกณฑ์ในการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นการจำลองสถานการณ์ในชีวิตว่า นอกจากมีตัวเราเองที่ต้องการ คนอื่นก็ต้องการเช่นกัน ดังนั้นการจะได้บางสิ่งมาจะต้องอยู่ภายใต้กฎกติกาซึ่งเราเองต้องจัดการทั้งความรู้สึก ความคิดของตนเองเมื่อเราไม่ได้สิ่งที่เราต้องการ รวมทั้งการจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งในการทำกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมสามารถนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากช่วงที่ผ่านมาประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี เช่น มีผู้เข้าร่วม โปรแกรมคนหนึ่งกล่าวว่า “ผมไม่ได้ของชิ้นนั้นก็ไม่ใช่ไร ถึงแม้ว่าผมจะอยากได้ แต่เมื่อผมไม่สามารถประมวลได้ทัน ผมก็ไม่เสียใจ เพราะผมก็ทำหน้าที่ของผมเต็มที่แล้ว” ถ้าพูดนี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วม โปรแกรมคนนั้นสามารถเรียนรู้และจัดการความต้องการของตนเองได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจแสดงออก

ด้วยคำพูดที่แสดงถึงการรับรู้ความรู้สึกและสอดคล้องกับการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และความรู้สึกภายใน และมีการกระทำที่สอดคล้องกับสถานการณ์ รวมทั้งแสดงความรู้สึกที่กลมกลืนและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และบริบทแวดล้อมทั้งหมด และยอมรับในสถานะความเป็นจริงที่เป็นอยู่ (พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์, 2547)

กิจกรรมงานของเรา เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยตั้งใจที่จะนำมาเป็นตัวปิดท้ายกิจกรรมเพื่อให้เป็นข้อสรุปของโปรแกรมในครั้งนี้ ซึ่งงานนี้จะสำเร็จได้ต้องอาศัยความสำเร็จของทุกคนที่เข้าร่วมโปรแกรม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก) ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถทำกิจกรรมและตอบคำถามได้ดี รวมทั้งมีกิริยา อากา และพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความยินดี ชื่นชมในความสามารถของตนเอง และมองเห็นความสำเร็จที่มาจากความร่วมมือของคนอื่นๆ และทำตามกติกาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด ดังที่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม ได้เขียนความรู้สึกหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมว่า “ถึงแม้ว่าฉันจะไม่เก่งเหมือนใคร แต่ฉันก็ยอมรับว่านี่คือตัวฉันคือสิ่งที่ฉันเป็น ฉันจะเดินตามความฝันนั้นให้เป็นจริง เดินไปพร้อมกับคนอื่น อย่างเข้มแข็งและแข็งแกร่ง” (ID14) “ฉันมีความสุข และสนุกมาก ในการที่ฉันกล้าที่จะแสดงบางอย่างออกมา มันไม่ใช่เรื่องน่าอาย และการที่เราทำบางอย่างผิดพลาดก็ไม่ใช่เรื่องที่น่าเสียใจ แต่กลับทำให้เราเรียนรู้ที่จะทำมันใหม่ เริ่มต้นมันใหม่ มันเป็นเรื่องที่คุ้มค่าและเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากๆ” (ID21)

สรุปการเรียนรู้ ในช่วงนี้เป็นช่วงที่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองผ่านเรื่องราวที่เขาอยากจะทำให้ใครสักคนได้ฟัง และได้เรียบเรียงความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งได้มีโอกาสได้กล่าวชื่นชมตัวเอง คนอื่นเพื่อทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม เป็นประสบการณ์ที่ดีในชีวิตของเขา (ดูในภาคผนวก) ซึ่งนอกจากการเขียนเรื่องราวต่างๆ แล้ว ผู้เข้าร่วม โปรแกรมยังมีโอกาสได้พูดถึงความรู้สึกของตนเอง หลังจากการเข้าร่วม โปรแกรมอีกด้วย

จะเห็นได้ว่า กระบวนการต่างๆ ในการดำเนิน โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล เป็นกระบวนการที่ค่อยๆ ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดทักษะต่างๆ ในการเผชิญปัญหา เริ่มจากเรียนรู้ที่จะชื่นชมตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง สร้างความสามารถในการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน จึงสรุปได้ว่าหลังจากที่เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล เยาวชนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

**สมมติฐานข้อที่ 2** เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม

ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้าน โดยคะแนนความนับถือตนเอง, ความรับผิดชอบ, ความสามารถในการตัดสินใจเลือก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 4.20, 3.59$  และ  $5.12$ ) แต่ด้านความสอดคล้องกลมกลืนมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $t = 5.27$ ) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจากการประเมินหลังการทดลอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) โดยใช้คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านความสอดคล้องกลมกลืนซึ่งประเมินก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วมเพื่อตัดปัจจัยอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องพบว่า คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านความสอดคล้องกลมกลืน ระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในกลุ่มเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ การสนับสนุนทางจิตใจ การสร้างทักษะที่จำเป็นให้มีความสามารถในการเผชิญและจัดการกับปัญหาต่างๆ ให้ได้ดียิ่งขึ้น โดยจะมุ่งเน้นให้เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์เห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ตัดสินใจกับสิ่งต่างๆ ได้ดี รับผิดชอบต่อตนเอง และสอดคล้องกลมกลืนกับชีวิตได้ดีขึ้นด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความสามารถในการเผชิญปัญหา ในความเชื่อข้อหนึ่งของชาวยิวกล่าวว่า การช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า ก็เพื่อจะได้เผชิญปัญหาได้ดีขึ้น (สุภัทรี เลหาวิรภาพ, 2548) จะเห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง สร้างความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองว่า ตนเองก็มีความสามารถ และตนเองสามารถที่จะชื่นชมตัวเองได้ ตลอดจนมองเห็นทางเลือกในการแก้ปัญหาทั้งทางเลือกภายนอกและทางเลือกภายใน อีกทั้งทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อทางเลือกเหล่านั้น รวมทั้งมองเห็นทุกส่วนทั้งตนเอง คนอื่นและบริบท จึงทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้มีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงมากยิ่งขึ้น และหากเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มควบคุมมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มทดลองอย่างเห็นได้ชัด การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่สำคัญมักไม่เกิดขึ้นเองในชีวิตประจำวัน เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจได้ทั้งทางบวกและทางลบ การที่ทำให้คนเราเข้าถึงและตระหนักถึงกระบวนการต่างๆ ภายในจิตใจ ซึ่งนอกเหนือการตระหนักรู้ของคนคนนั้นอาจมีผลกระทบต่อเขาในทางลบ เมื่อคนเราได้ตระหนักรู้ถึงกระบวนการต่างๆ ภายในจิตใจของตนเอง เขาจะสามารถสร้างทางเลือกใหม่ต่างๆ ได้ (คณะทำงานชมรมชาวยิว, 2003)

จากทั้งหมดที่อภิปรายไปข้างต้น แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดล เป็น โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาและเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาในเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

การวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดลในเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ได้ข้อสรุปว่า โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดลสามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดลให้ผลที่ชัดเจนในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาให้กับเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ จึงควรนำเอาไปใช้กับกลุ่มเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ในอื่นๆ เพื่อเป็นการป้องกันและช่วยเหลือเยาวชนให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

2. นำโปรแกรมนี้ไปใช้ในกลุ่มอื่นๆ เช่น เด็กกำพร้า เด็กด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชนที่ติดยาเสพติด รวมทั้งกลุ่มนักเรียน นักศึกษา เพื่อให้บุคคลเหล่านี้ให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

3. นำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่บุคลากรในด้านการศึกษาหรือบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อนำเอาโปรแกรมนี้ไปใช้ในสถานศึกษาหรือชุมชนเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ในกลุ่มเยาวชนและเพื่อให้เยาวชนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังต่อไปนี้

1. ควรมีการศึกษาซ้ำถึงผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์โมเดลในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากยิ่งขึ้น และมีการดำเนินการศึกษาติดตามผลในระยะยาวภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อทราบถึงความคงอยู่ของความสามารถในการเผชิญปัญหา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงอื่นที่อาจเกิดขึ้น

2. ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่นที่แตกต่างออกไป เช่น เพศ อายุ หรือในนักเรียนหรือนักศึกษาในสถาบันการศึกษา เพื่อทราบถึงขอบเขตหรือข้อจำกัดตลอดจนประสิทธิภาพของโปรแกรมที่เกิดในกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันออกไป

3. ควรทำศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชา  
เทียร์โมเดลต่อตัวแปรอื่นๆ เช่น พฤติกรรมกล้าแสดงออก ความสุข การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น  
เพื่อทราบถึงผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาตามแนวชาเทียร์  
โมเดลที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์อื่นของเด็กและเยาวชน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved