

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1

ชื่อ-สกุล รองศาสตราจารย์ ดร. ช่อศักดิ์ดา ขวัญเมือง
 ที่อยู่ 80/29 ถนนประชาอุทิศ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
 65000
 เบอร์โทรศัพท์ 055-242464 มือถือ 086-9937978

การศึกษา

ปริญญาตรี กศ.บ. สาขาฟิสิกส์ (วิทยาลัยวิชาการศึกษาพิษณุโลก)
 ปริญญาโท ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)
 ปริญญาเอก กศ.ด. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา (มศว. ประสานมิตร)

สถานที่ทำงาน

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2

ชื่อ-สกุล รองศาสตราจารย์กิติมา ศชนะนาวิน
 ที่อยู่ 899/28 ถนนบรมไตรโลกนาถ 2 อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
 เบอร์โทรศัพท์ 081-3796003

การศึกษา

ปริญญาตรี กศ.บ. ชีววิทยา-ภาษาอังกฤษ วิทยาลัยวิชาการศึกษา
 วิทยาเขตบางแสน (มศว. บางแสน)
 ปริญญาโท กสม. จิตวิทยาการแนะแนว (มศว. ประสานมิตร)

สถานที่ทำงาน

2507 - 2828 - ครู โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรีพิษณุโลก
 - หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี
 - ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี
 2528 - 2534 - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - รองศาสตราจารย์ สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - หัวหน้ากองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยนเรศวร
 2545 - ปัจจุบัน - อาจารย์พิเศษสังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
 - ผู้อำนวยการพิเศษ สังกัดโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3

ชื่อ-สกุล รองศาสตราจารย์อารี ตัณฑเจริญรัตน์
 ที่อยู่ 434/116 ซอยเป็งนวล ถนนพิชัยสงคราม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
 65000
 เบอร์โทรศัพท์ 081-9911494

การศึกษา

ปริญญาตรี กศ.บ. วิชาเอกชีววิทยา, วิชาโทเคมี
 วิทยาลัยวิชาการศึกษา วิทยาเขตบางแสน (มศว. บางแสน)
 ปริญญาโท กศ.ม. วิชาเอกการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การทำงาน

ตำแหน่งทางวิชาการ รองศาสตราจารย์

สถานที่ทำงาน ภาควิชาการศึกษา (สาขาจิตวิทยาแนะแนว)
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 4

ชื่อ-สกุล นางเด่นดวง สุขพัฒน์
 ที่อยู่ 69/2 ถนนอินใจมี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ 53000
 เบอร์โทรศัพท์ 084-1794848

การศึกษา

ปริญญาตรี จิตวิทยาการแนะแนว (มศว. วิทยาเขตพิษณุโลก)
 ปริญญาโท จิตวิทยาการแนะแนว (มศว. วิทยาเขตพิษณุโลก)

สถานที่ทำงาน

2532 - อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนสิงหราชพิทยาคม กทม.
 2550 - ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอุดรดิตถ์ครุณี
 2542 - ปัจจุบัน - หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนอุดรดิตถ์ครุณี

ภาคผนวก ข
การเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากแบบวัด ARP (The Adversity Response Profile) ของ Dr. Paul G. Stoltz ซึ่งใช้ในการพัฒนา AQ ของผู้บริหารและพนักงานในสถานประกอบการต่าง ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกาและกำลังขยายใช้ไปทั่วโลก โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น เพื่อนำไปใช้ในการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือมายังผู้ตอบแบบวัดทุกคนให้ตอบตามความเป็นจริง และข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือที่จะใช้ในการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั่วประเทศต่อไป และขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คำชี้แจง แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละตอนต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความคิดและการปฏิบัติจริงของนักเรียนอยู่ในระดับใด แล้วให้วงกลมล้อมรอบตัวเลขที่สอดคล้องกับความคิดและการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ตัวเลข เท่านั้น ตัวเลขแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

ถ้าเป็นจริงมากที่สุด	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 6
ถ้าเป็นจริงมาก	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 5
ถ้าเป็นจริงค่อนข้างมาก	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 4
ถ้าเป็นจริงพอประมาณ	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 3
ถ้าเป็นจริงเล็กน้อย	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 2
ถ้าไม่จริงเลย	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 1

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คะแนนอยู่ระหว่าง 240-270	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 217-239	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาค่อนข้างสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 182-216	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา ปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 159-181	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาค่อนข้างต่ำ
คะแนนตั้งแต่ 158 ลงไป	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาต่ำ

เกณฑ์การแปลผลรายด้าน (แยกตามองค์ประกอบ AQ)

1. C : Control การควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหา

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66	หมายความว่า	มีความสามารถในการควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหาสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49	หมายความว่า	มีความสามารถในการควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหาปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30	หมายความว่า	มีความสามารถในการควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหาต่ำ

2. O : Ownership การดำเนินการแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66	หมายความว่า	มีความสามารถในการดำเนินการแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นสูง
------------------------	-------------	---

คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49 หมายความว่า มีความสามารถในการดำเนินการแก้ไข ปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ปานกลาง

คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30 หมายความว่า มีความสามารถในการดำเนินการแก้ไข ปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นต่ำ

3. R : Reach การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อจำกัดปัญหาไม่ให้ ลุกกลามยืดยื้อ (การเข้าถึงปัญหา)

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66 หมายความว่า มีความสามารถในการเข้าถึงปัญหาและ จำกัดปัญหาไม่ให้ลุกลามยืดยื้อสูง

คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49 หมายความว่า มีความสามารถในการเข้าถึงปัญหาและ จำกัดปัญหาไม่ให้ลุกลามยืดยื้อปานกลาง

คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30 หมายความว่า มีความสามารถในการเข้าถึงปัญหาและ จำกัดปัญหาไม่ให้ลุกลามยืดยื้อต่ำ

4. E : Endurance การอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดี

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66 หมายความว่า มีความสามารถในการอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดีสูง

คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49 หมายความว่า มีความสามารถในการอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดีปานกลาง

คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30 หมายความว่า มีความสามารถในการอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดีต่ำ

หมายเหตุ ใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวคิดของ Stoltz (1997, pp. 107-124; 2000, pp. 48-49)

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

1. เพศ

เพศชาย

เพศหญิง

2. ระดับการศึกษา

ม. 1

ม. 2

ม. 3

ม. 4

ม. 5

ม. 6

3. คะแนนเฉลี่ยรวม

1.00-1.75

1.76-2.00

2.01-2.75

2.76-3.00

3.01-3.75

3.76-4.00

4. สภาพครอบครัว

อาศัยอยู่กับพ่อแม่

อาศัยอยู่กับแม่ (ครอบครัวหย่าร้าง)

อาศัยอยู่กับพ่อ (ครอบครัวหย่าร้าง)

อาศัยอยู่กับญาติ

อาศัยอยู่วัด

อื่น ๆ.....

ตอนที่ 2 ข้อคำถามในแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น มีทั้งหมด 4 ตอน

ตอนที่ 1 วัดองค์ประกอบด้าน C = Control

ตอนที่ 2 วัดองค์ประกอบด้าน O = Ownership

ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach

ตอนที่ 4 วัดองค์ประกอบด้าน E = Endurance

ตอนที่ 1 วัดองค์ประกอบด้าน C = Control (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 1-11)																	
1. ฉันสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ ได้ทุกคน	<table border="1"> <tr> <td>ไม่จริงเลย</td> <td colspan="6"></td> <td>จริงมากที่สุด</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>	ไม่จริงเลย							จริงมากที่สุด		1	2	3	4	5	6	
ไม่จริงเลย							จริงมากที่สุด										
	1	2	3	4	5	6											
2. ฉันเป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
3. ในการทำงานกลุ่มถึงแม้ฉันจะไม่เคยถูกชมเลย แต่ฉันก็พยายามทำอย่างเต็มที่เพื่อให้งานกลุ่มออกมาดีที่สุด	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
4. ฉันมั่นใจว่าถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นกับฉัน ฉันสามารถแก้ไขได้	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
5. ถ้าส่งงาน/การบ้านไม่ทัน ฉันกระตือรือร้นที่จะแก้ไขในครั้งต่อไป เพื่อให้ส่งงาน/การบ้านทันเวลา	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
6. ฉันพยายามทำตัวให้เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม/ห้องเสมอ	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
7. ฉันพยายามทำหน้าที่ลูกที่ดีแม้ว่าพ่อกับแม่จะไม่สมหวังในตัวฉันนัก	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
8. ถ้าเพื่อนเข้าใจฉันผิด ฉันสามารถพูดคุยและอธิบายปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
9. ถ้ามีการสอบฉันอ่านหนังสือทุกครั้ง	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
10. ถ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ๆ ฉันคิดวางแผนวิธีการทำงาน เพื่อให้งานสำเร็จเสมอ	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
11. ถ้าฉันอ่านหนังสือมาดีที่สุดแล้ว แต่คะแนนฉันก็ยังได้น้อย ฉันยอมรับได้และพยายามต่อไป	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
ตอนที่ 2 วัดองค์ประกอบด้าน O = Ownership (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 12-22)																	
12. ฉันให้อภัยแก่ผู้อื่นได้	<table border="1"> <tr> <td>ไม่จริงเลย</td> <td colspan="6"></td> <td>จริงมากที่สุด</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>	ไม่จริงเลย							จริงมากที่สุด		1	2	3	4	5	6	
ไม่จริงเลย							จริงมากที่สุด										
	1	2	3	4	5	6											
13. ถ้าฉันถูกตัดคะแนนความประพฤติ ฉันจะปรับปรุงตัวเองเพื่อไม่ให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องนั้น ๆ อีก	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											
14. ถ้าฉันคิด “ร”, “อ” ฉันจะรีบไปขอสอบแก้ตัวทันที	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td></td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6									
	1	2	3	4	5	6											

ตอนที่ 2 วัดองค์ประกอบด้าน O = Ownership (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 12-22)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
15. ถ้าฉันทำผิดระเบียบแล้วถูกคุณครูลงโทษ ฉันไม่โกรธคุณครู เพราะคุณครูทำตามหน้าที่	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
16. ถ้าฉันทำผิดฉันพร้อมที่จะขอโทษกับทุกคน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
17. ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
18. ในการแข่งขันกีฬา ถ้าเราได้คะแนนรวมน้อยที่สุด ฉันคิดว่าพวกเราข้อมน้อยกว่าคนอื่น ควรพยายามต่อไปให้มากขึ้น	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
19. ฉันไม่ค่อยโกรธใคร โดยไม่มีเหตุผล	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
20. แม้จะได้รับมอบหมายให้ทำงานยาก ฉันก็พร้อมจะทำให้เต็มที่	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
21. ถ้าคุณครู/ตำหนิในห้องเพราะเพื่อน 2 คนทำผิด ฉันก็รับฟังได้อย่างไม่โกรธคุณครู แม้ว่าฉันจะไม่ได้ทำผิดก็ตาม	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
22. ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทุกคนปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียนและข้อตกลงของกลุ่ม	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach (ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ข้อ 23-34)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
23. ถ้ามีการเข้าใจผิดกันเกิดขึ้น ฉันเห็นว่าการพูดคุยและปรับความเข้าใจกันเป็นวิธีที่ดีที่ควรปฏิบัติ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
24. ฉันชอบประนีประนอมมากกว่าการทำทายกัน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
25. ถ้าฉันเป็นสาเหตุให้เพื่อน ๆ ถูกตำหนิ ฉันพร้อมที่จะขอโทษ และปรับปรุงตนเองเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
26. ฉันคิดว่าการประนีประนอมเป็นแนวทางในการสร้างความสามัคคี	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
27. ฉันหลีกเลี่ยงการสร้าง ความขัดแย้งเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		

ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach (ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ข้อ 23-34)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
28. ถ้ากลุ่มของฉันได้รับมอบหมายให้ทำงาน เราต้องพูดคุยปรึกษากันบ่อยๆ เพื่อให้ผลงานออกมาดีที่สุด	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
29. ถ้าฉันได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนไปอบรมหรือทำกิจกรรมฉันทุ่มเทเต็มที่เสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
30. ฉันปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนและข้อตกลงของกลุ่ม/ห้องเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
31. ถ้าห้องฉันได้อยู่ติดเดียวกับห้องอื่น ๆ ที่ไม่คุ้นเคยฉันก็สามารถร่วมเชียร์กีฬาได้อย่างสนุกสนาน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
32. ถ้าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉันฉันก็ไม่โกรธและไม่ท้อแท้ เพราะคนอื่นอาจจะมีความคิดที่ดีกว่าฉัน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
33. ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
34. ฉันชอบไปชมนิทรรศการ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
ตอนที่ 4 วัดองค์ประกอบด้าน E = Endurance (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 35-45)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
35. ฉันทนได้เมื่อถูกตำหนิและพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
36. ถ้าฉันได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนในวิชาที่ฉันไม่ถนัด เมื่อเพื่อนมอบความไว้วางใจให้ฉันก็พร้อมที่จะค้นคว้ามาทำหน้าที่ให้ดีที่สุด	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
37. แม้ว่าฉันจะไม่ชอบวิชาที่เรียน แต่เมื่อเป็นวิชาหลักที่ต้องเรียนตามหลักสูตรฉันก็พยายามตั้งใจเรียนเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
38. ถ้าฉันทำผิดระเบียบของโรงเรียน หรือข้อตกลงของกลุ่ม ฉันพร้อมที่จะรับการตำหนิเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
39. ระเบียบบางข้อฉันไม่ชอบเลย แต่ฉันก็พร้อมที่จะปฏิบัติตาม เพราะฉันอยู่ในสังคม	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
40. ถ้าครู/เพื่อน บอกข้อบกพร่องของฉัน ฉันพร้อมที่จะแก้ไขเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		

ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach (ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ข้อ 23-34)													
41. ฉันพยายามสื่อสารกับคนอื่น ๆ ในทางบวกเสมอ	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">ไม่จริงเลย</td> <td colspan="3">จริงมากที่สุด</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	ไม่จริงเลย			จริงมากที่สุด			1	2	3	4	5	6
ไม่จริงเลย			จริงมากที่สุด										
1	2	3	4	5	6								
42. ฉันพยายามปรับปรุงตัวเองเพื่อให้ได้รับความไว้วางใจจากครูและเพื่อน ๆ อยู่เสมอ	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6						
1	2	3	4	5	6								
43. ฉันยินดีถูกปรับเงินตามข้อตกลงของห้อง แม้ว่าฉันจะต้องอดขนมในวันนั้นก็ตาม	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6						
1	2	3	4	5	6								
44. ฉันยอมรับว่าฉันมีข้อบกพร่องและพยายามแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอ	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6						
1	2	3	4	5	6								
45. ฉันเชื่อว่าทุกคนสามารถทำผิดได้และแก้ไขได้ถ้าได้รับโอกาส	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6						
1	2	3	4	5	6								

ตาราง 39

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
ของวัยรุ่นรายข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	หมายเหตุ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1	.3078	.9658			
2	.4623	.9655			
3	.2633	.9659	ตัดทิ้ง		
4	.3361	.9658		เลือกไว้	เลือกไว้
5	.3528	.9657		เลือกไว้	เลือกไว้
6	.1831	.9661	ตัดทิ้ง		
7	.3883	.9656		เลือกไว้	เลือกไว้
8	.4356	.9656		เลือกไว้	เลือกไว้
9	.0994	.9663	ตัดทิ้ง		
10	.3223	.9658			
11	.5554	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
12	.0948	.9663	ตัดทิ้ง		
13	.3229	.9658		เลือกไว้	เลือกไว้
14	.0094	.9666	ตัดทิ้ง		
15	.3163	.9658		เลือกไว้	เลือกไว้
16	.3819	.9657			
17	.3540	.9657		เลือกไว้	เลือกไว้
18	.4504	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
19	.5152	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
20	.5494	.9659			
21	.3708	.9657			
22	.5370	.9654			

ตาราง 39 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	หมายเหตุ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
23	.2263	.9660	ตัดทิ้ง		
24	.4382	.9656		เลือกไว้	เลือกไว้
25	.2325	.9659	ตัดทิ้ง		
26	.5238	.9654			
27	.5187	.9654			
28	.3927	.9656		เลือกไว้	เลือกไว้
29	.4408	.9656			
30	.4943	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
31	.5315	.9656			
32	.5990	.9653		เลือกไว้	เลือกไว้
33	.5218	.9654			
34	.4822	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
35	.6288	.9653		เลือกไว้	เลือกไว้
36	.2565	.9659	ตัดทิ้ง		
37	.4860	.9655			
38	.5031	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
39	.2138	.9661	ตัดทิ้ง		
40	.3909	.9656			
41	.5743	.9653		เลือกไว้	เลือกไว้
42	.4718	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
43	.4702	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
44	.3671	.9657			
45	.3792	.9657			
46	.3320	.9657			

ตาราง 39 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	หมายเหตุ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
47	.2250	.9659	ตัดทิ้ง		
48	.5313	.9654			
49	.5670	.5654			
50	.5577	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
51	.5610	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
52	.4809	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
53	.3915	.9656			
54	.4163	.9656			
55	.4136	.9656			
56	.5087	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
57	.6056	.9652			
58	.6096	.9653		เลือกไว้	
59	.3542	.9657			
60	.4846	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
61	.5264	.9654			
62	.4994	.9655			
63	.5571	.9654			
64	.2363	.9659	ตัดทิ้ง		
65	.3507	.9657			
66	.6489	.9652		เลือกไว้	
67	.4423	.9656			
68	.4904	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
69	.5366	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
70	.5128	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้

ตาราง 39 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	หมายเหตุ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
71	.5806	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
72	.4625	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
73	.6280	.9652		เลือกไว้	เลือกไว้
74	.4550	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
75	.5398	.9654		เลือกไว้	
76	.2407	.9654			
77	.4159	.9656			
78	.3577	.9657			
79	.3539	.9657			
80	.4842	.9655		เลือกไว้	เลือกไว้
81	.5298	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
82	.7204	.9651		เลือกไว้	
83	.6389	.9653		เลือกไว้	
84	.5850	.9654			
85	.5623	.9654			
86	.5823	.9653			
87	.4477	.9656			
88	.3900	.9657			
89	.4078	.9656			
90	.4361	.9656			
91	.3994	.9656			
92	.5088	.9655			
93	.5668	.9653			
94	.4085	.9656			

ตาราง 39 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	หมายเหตุ		
			ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
95	.5515	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
96	.4563	.9655			
97	.5249	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
98	.4992	.9655			
99	.3556	.9657			
100	.4179	.9656			
101	.5254	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
102	.7026	.9652		เลือกไว้	เลือกไว้
103	.6456	.9652		เลือกไว้	เลือกไว้
104	.5180	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
105	.5622	.9654		เลือกไว้	เลือกไว้
106	.6368	.9653		เลือกไว้	เลือกไว้
107	.6303	.9653		เลือกไว้	เลือกไว้
108	.6227	.9652		เลือกไว้	เลือกไว้
109	.3741	.9657			
110	.5885	.9653		เลือกไว้	เลือกไว้
111	.2694	.9660	ตัดทิ้ง		
112	.3840	.9657			
รวมจำนวนข้อที่เลือกไว้			112	50	45

หมายเหตุ: 1. ค่าอำนาจจำแนกที่เหมาะสมมีค่า .2 ขึ้นไป

2. $N = 99$

3. พิจารณาเลือกไว้ในครั้งที่ 2 โดยพิจารณาจาก ค่า r_{xy} และคำถามที่ไม่ซ้ำซ้อนกัน ถามเรื่องเดียวกัน/คำตอบคล้ายกัน

4. พิจารณาในครั้งที่ 3 พิจารณาเพื่อให้จำนวนข้อในแต่ละด้านใกล้เคียงกัน

ตาราง 40

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น รายข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
องค์ประกอบ ด้าน Control			องค์ประกอบ ด้าน Reach		
4	0.33	.9658	52	0.48	.9655
5	0.35	.9657	56	0.50	.9655
7	0.38	.9656	60	0.48	.9655
8	0.43	.9656	68	0.49	.9655
11	0.55	.9654	69	0.53	.9654
13	0.32	.9658	70	0.51	.9654
15	0.31	.9658	71	0.58	.9654
17	0.35	.9657	72	0.46	.9655
18	0.45	.9655	73	0.62	.9652
19	0.51	.9655	74	0.45	.9655
24	0.43	.9656	80	0.48	.9655
องค์ประกอบ ด้าน Ownership			องค์ประกอบ ด้าน Endurance		
28	0.39	.9656	81	0.52	.9654
30	0.49	.9655	95	0.55	.9654
32	0.49	.9653	97	0.52	.9654
34	0.59	.9655	101	0.52	.9654
35	0.51	.9653	102	0.70	.9652
38	0.50	.9655	103	0.64	.9652
41	0.57	.9653	104	0.51	.9652
42	0.47	.9655	105	0.56	.9654
43	0.47	.9655	106	0.63	.9653
50	0.55	.9654	107	0.63	.9653
51	0.56	.9654	108	0.62	.9652
			110	0.58	.9653

หมายเหตุ: 1. ค่าอำนาจจำแนกที่เลือกใช้มีค่า .3 ขึ้นไป

2. จำนวนข้อคำถามที่เลือกใช้รวม 45 ข้อ

ตาราง 41

ความสอดคล้องของแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อ	ผลการประเมิน				ค่าความ สอดคล้อง	ข้อ	ผลการประเมิน				ค่าความ สอดคล้อง
	โดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่						โดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่				
	1	2	3	4		1	2	3	4		
4	1	1	1	1	1.00	56	1	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1	1.00	60	1	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1	1.00	68	1	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1	1.00	69	1	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1	1.00	70	1	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1	1.00	71	1	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1	1.00	72	1	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1	1.00	73	1	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1	1.00	74	1	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1	1.00	80	1	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1	1.00	81	1	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1	1.00	95	1	1	1	1	1.00
30	1	1	1	1	1.00	97	1	1	1	1	1.00
32	1	1	1	1	1.00	101	1	1	1	1	1.00
34	1	1	1	1	1.00	102	1	1	1	1	1.00
35	1	1	1	1	1.00	103	1	1	1	1	1.00
38	1	1	1	1	1.00	104	1	1	1	1	1.00
41	1	1	1	1	1.00	105	1	1	1	1	1.00
42	1	1	1	1	1.00	106	1	1	1	1	1.00
43	1	1	1	1	1.00	107	1	1	1	1	1.00
50	1	1	1	1	1.00	108	1	1	1	1	1.00
51	1	1	1	1	1.00	110	1	1	1	1	1.00
52	1	1	1	1	1.00		1	1	1	1	1.00

หมายเหตุ: ค่าความสอดคล้องที่เหมาะสมคือค่าสูงกว่า .50

ตาราง 42

คะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนทดลอง และหลังทดลอง โดยจำแนกตามองค์ประกอบของ AQ (กลุ่มทดลอง : N = 36)

หน่วย วิจัย คนที่	กลุ่ม	เพศ	สภาพ ครอบครัว	ก่อนทดลอง					หลังการทดลอง				
				C	O	R	E	Total	C	O	R	E	Total
1	1	2	3	53	53	64	54	224	63	63	70	64	260
2	1	2	1	57	61	67	60	245	64	63	67	64	258
3	1	2	2	54	58	58	49	219	58	64	72	64	258
4	1	2	2	43	54	60	46	203	50	56	60	55	221
5	1	2	3	60	63	65	62	250	52	63	68	63	246
6	1	2	3	49	46	43	46	184	60	53	57	51	221
7	1	2	1	37	38	46	47	168	52	49	54	50	205
8	1	2	1	47	47	51	56	201	62	64	72	66	264
9	1	2	3	39	51	42	47	179	51	53	59	56	219
10	2	1	2	55	48	62	58	223	57	56	65	59	237
11	2	1	2	58	64	69	63	254	60	66	71	65	262
12	2	1	3	48	46	44	38	176	51	54	64	51	220
13	2	1	1	42	46	42	33	163	59	58	50	52	219
14	2	1	1	52	58	47	57	214	50	54	60	57	221
15	2	1	1	46	47	43	46	182	45	46	51	50	192
16	2	1	1	49	48	54	49	200	56	51	58	52	217
17	2	1	1	47	42	46	53	188	57	61	67	56	241
18	2	1	2	46	53	67	58	224	-	-	-	-	-
19	3	2	2	41	49	44	44	178	48	50	48	48	194
20	3	2	2	42	32	40	49	163	65	65	68	65	263
21	3	2	3	35	37	37	34	143	49	43	57	54	203
22	3	2	1	44	45	51	53	193	58	46	68	59	231

ตาราง 42 (ต่อ)

หน่วย วิจัย คนที่	กลุ่ม	เพศ	สภาพ ครอบครัว	ก่อนทดลอง					หลังการทดลอง				
				C	O	R	E	Total	C	O	R	E	Total
23	3	1	1	53	57	55	54	219	54	56	60	54	224
24	3	1	3	39	45	53	45	182	58	55	60	54	227
25	3	1	1	40	42	46	44	172	44	54	58	52	208
26	3	1	3	43	45	46	41	175	45	51	58	51	205
27	3	1	1	44	40	40	36	160	47	49	55	51	202
28	4	2	2	55	62	60	60	237	53	65	67	64	249
29	4	1	3	38	53	50	47	188	52	58	62	56	228
30	4	2	1	36	29	37	24	126	42	39	43	36	160
31	4	1	1	42	49	48	44	183	49	52	53	52	206
32	4	2	1	57	62	71	63	253	57	66	72	63	258
33	4	1	1	42	40	45	35	162	58	62	64	59	243
34	4	2	3	44	48	44	44	180	46	58	54	55	213
35	4	1	3	41	47	49	45	182	57	56	55	52	220
36	4	1	3	36	40	38	48	-	-	-	-	-	-

หมายเหตุ: 1) เพศ 1 = ชาย

2 = หญิง

2) สภาพครอบครัว

1 = อยู่กับพ่อแม่

2 = อยู่กับพ่อ, แม่ (หย่าร้าง)

3 = อยู่กับคนอื่น (ไม่ใช่พ่อแม่)

ผู้ให้คำปรึกษา-ผู้รับคำปรึกษา

3) กลุ่ม 1 เพศหญิง - เพศหญิง

กลุ่ม 2 เพศชาย - เพศชาย

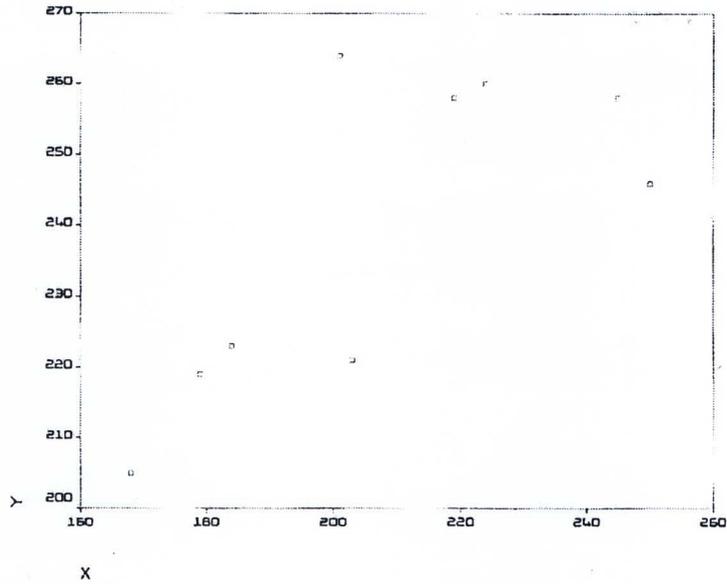
กลุ่ม 3 เพศชาย - กตะเพศ

กลุ่ม 4 เพศหญิง - กตะเพศ

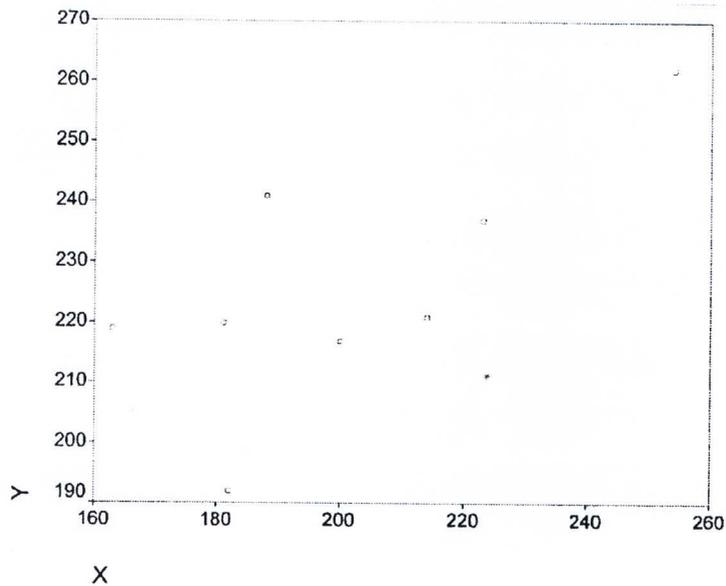
ตาราง 43

คะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) ของวัยรุ่นกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

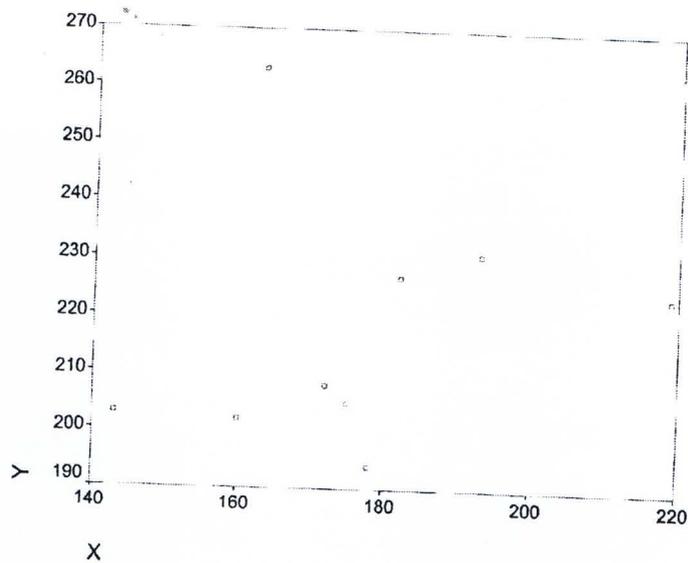
หน่วย วิจัย คนที่	เพศ	สภาพ ครอบครัว	ก่อนทดลอง					หลังการทดลอง				
			C	O	R	E	Total	C	O	R	E	Total
1	1	1	45	48	49	41	183	44	45	51	51	191
2	1	1	44	48	48	40	180	43	43	49	35	170
3	1	1	40	42	49	42	173	37	41	46	40	164
4	1	2	50	48	49	45	192	42	40	44	39	165
5	1	2	42	40	44	39	165	42	40	44	39	165
6	1	2	56	66	66	57	245	32	34	34	33	133
7	1	3	32	38	43	41	154	39	40	49	43	171
8	1	3	57	50	58	53	218	37	41	46	40	164
9	1	3	50	47	50	54	201	39	42	39	46	166
10	2	1	31	40	37	42	150	40	46	51	41	178
11	2	1	43	43	49	35	170	48	48	50	51	197
12	2	1	44	40	49	46	179	41	49	45	48	183
13	2	1	47	49	52	43	191	43	49	45	48	185
14	2	2	49	59	67	53	228	50	50	49	47	196
15	2	2	48	48	45	40	181	34	35	37	35	141
16	2	2	46	61	65	53	225	35	37	37	35	144
17	2	2	55	58	58	50	221	44	40	46	49	179
18	2	3	41	59	53	60	213	47	46	44	46	183

Graph $a = 1$, $b = 1$ 

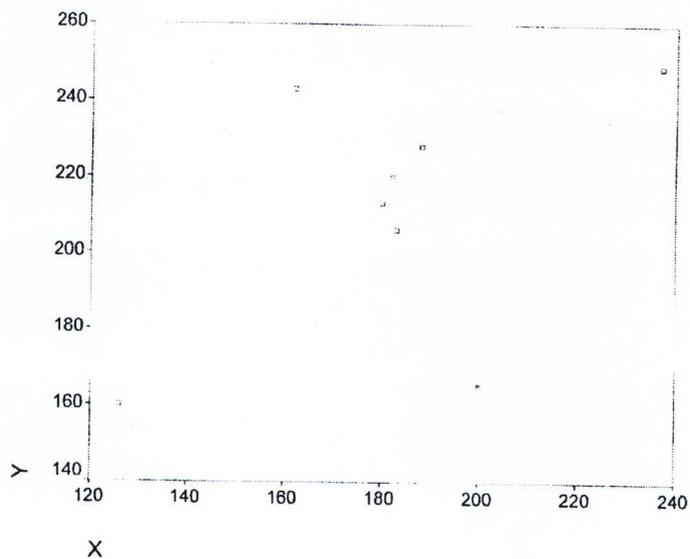
ภาพ 14 ความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงระหว่างตัวแปรร่วมและตัวแปรตามของกลุ่มทดลอง
ที่ผู้ให้คำปรึกษาเพศหญิงและผู้รับคำปรึกษาเพศหญิง

Graph $a = 2$, $b = 1$ 

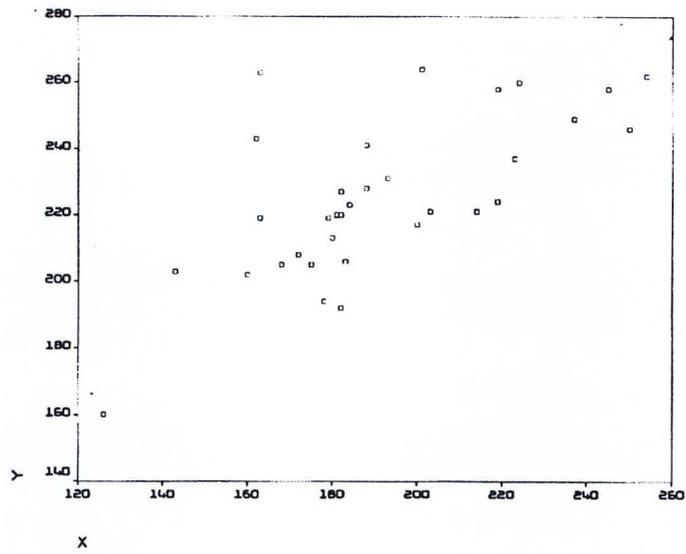
ภาพ 15 ความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงระหว่างตัวแปรร่วมและตัวแปรตามของกลุ่มทดลอง
ที่ผู้ให้คำปรึกษาเพศชายและผู้รับคำปรึกษาเพศชาย

Graph a = 2 , b = 2

ภาพ 16 ความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงระหว่างตัวแปรร่วมและตัวแปรตามของกลุ่มทดลอง
ที่ผู้ให้คำปรึกษาเพศชายและผู้รับคำปรึกษาคณะเพศ

Graph a = 1 , b = 2

ภาพ 17 ความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงระหว่างตัวแปรร่วมและตัวแปรตามของกลุ่มทดลอง
ที่ผู้ให้คำปรึกษาเพศหญิงและผู้รับคำปรึกษาคณะเพศ



ภาพ 18 ความสัมพันธ์กันแบบเส้นตรงระหว่างตัวแปรร่วม (คะแนน Pretest : x) และตัวแปรตาม (คะแนน Posttest : y) ของกลุ่มทดลองทุกกลุ่ม

ตาราง 44

ตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของสมการถดถอย (*homogeneity of regression*) ของ
กลุ่มทดลอง

Heterogeneity of within cell Regression test

(2 × 3 design)

Hetero.reg	$SST(R^2_{full} - R^2_{yDa,Db,Dab.x})$	$c(ij - 1)$	} $c = 1$ $i = 2$ $j = 3$	
Res;	$SST(1 - R^2_{full})$	$n - (ij(c + 1))$		
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
Hetero.reg	19656.029(0.615 - 0.515)	1(2 × 3 - 1)	393.120	
	19656.029 × 0.10	= 5		393.120
	= 1965.603			343.980
Res _i	19656.029(1 - 0.615)	34 - (2 × 3(1 + 1))	343.980	= 1.14
	19656.029 × 0.385	34 - 12		
	= 7567.571	= 22		
Total	9533.234	27	-	

H_0 : Homogeneity of Within cell Regression

H_1 : Heterogeneity of Within cell Regression

Critical value = $F_{.05,5,21} = 2.66$

$$F_{data} = 1.14$$

จากผลการตรวจสอบ พบว่า F_{data} มีค่า 1.14 ซึ่งพบว่า มีค่าน้อยกว่า Critical Value หรือค่า F จากการเปิดตาราง (1.14 < 2.66) จึงต้องยอมรับ H_0 แสดงว่า ความชัน (slope) ของเส้นสมการถดถอย (regression line) ของแต่ละกลุ่มขนานกัน

ภาคผนวก ค

ความสอดคล้องของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ

ความสอดคล้องของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
จากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

โปรแกรมที่	ความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ				ค่าความ สอดคล้อง
	1	2	3	4	
1. ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	1	1	1	1	1.00
2. การเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง	1	1	1	1	1.00
3. การตอบสนองความคิด อารมณ์ และ การปรับเปลี่ยน	1	1	1	1	1.00
4. การตั้งเป้าหมายและการประเมิน เพื่อนำตนเองไปสู่การแก้ปัญหาและ เผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ	1	1	1	1	1.00
5. ยุติกลุ่ม	1	1	1	1	1.00

รายละเอียดและเอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม/ผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา/ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม กฎ กติกาและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม รวมถึงระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับและตั้งเป้าหมายในการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1.1 เพื่อนของฉัน
2. ใบงานที่ 1.2 สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม
4. แนวทางการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม
5. แบบสรุปการเข้ากลุ่ม

แนวคิด

ในการพบกลุ่มครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามักจะตื่นเต้น วิตกกังวล และเกิดความไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง (Rennie, 1998, p. 23)

ดังนั้นใน Session แรกนี้ เจตคติและความเชื่อของผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความสำคัญมาก ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล เน้นเจตคติสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา 3 เรื่อง คือ (1) ความจริงใจ (2) การยอมรับ และ (3) ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งพฤติกรรมสำคัญที่แสดงออกให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจยอมรับ และเห็นอกเห็นใจ ก็คือ การฟัง ดังนั้นการฟังอย่างตั้งใจของผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่มได้ นอกจากนี้การยอมรับในความแตกต่างของบุคคลและความสามารถในการพัฒนาตนเองของบุคคล (Rennie, 1998, p. 30) จะเป็นสิ่งที่สร้างความรู้สึกไว้วางใจแก่ผู้รับการปรึกษาได้ และจะส่งผลทำให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มซึ่งประกอบผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาด้วยความยินดี พร้อมแนะนำตนเองและแนะนำนักเรียนที่จะทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

1.2 ผู้วิจัยให้ทุกคนแนะนำตนเองโดยเริ่มจากผู้วิจัย โดยการแนะนำนั้นเริ่มจากการบอกชื่อ นามสกุล และชื่อสัตว์ที่ขึ้นต้นด้วยตัวอักษรตัวเดียวกับชื่อของผู้พูด แล้วเวียนไปทางขวา โดยคนต่อมาจะทบทวนชื่อและชื่อสัตว์ตั้งแต่คนแรกก่อนจึงบอกชื่อและชื่อสัตว์ที่ตนเองเลือก เวียนไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้ายซึ่งจะต้องทบทวนชื่อและชื่อสัตว์ของทุกคนที่เลือกก่อน ก่อนที่จะแนะนำตนเอง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 หลังจากนั้นสมาชิกในกลุ่มสัมภาษณ์กัน โดยให้จับคู่แล้วให้สัมภาษณ์คู่ของตนเพื่อเตรียมออกมาแนะนำคู่ของตนต่อกลุ่ม โดยในขณะที่สัมภาษณ์คู่ของตนสมาชิก

ต้องฟังด้วยตา หู และหัวใจ ซึ่งจะเป็นการฝึกการฟังอย่างตั้งใจ และแสดงออกซึ่งความเอื้ออาทร โดยให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องภูมิลำเนา ครอบครั้ว สัตว์เลี้ยง งานอดิเรก กิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย วิชาที่ชอบ และอื่น ๆ โดยให้เวลาในการสัมภาษณ์ 10 นาที หลังจากนั้นให้แต่ละคู่แนะนำคู่ของตนต่อกลุ่มจนครบทุกคู่

2.2 ผู้วิจัยกล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยเน้นถึงการแสดงออกของสมาชิกทุกคนในกลุ่มทั้งในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งต้องเอาใจใส่ต่อกัน ให้กำลังใจกันและกัน เรียนรู้ทักษะจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด พฤติกรรม เพื่อพัฒนาตนเองและสมาชิกกลุ่มด้านการปรับตัวและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเล่าปัญหาเพื่อการแลกเปลี่ยนแนวคิดและวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จ จนทำให้สมาชิกทุกคนมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ และที่สำคัญผู้วิจัยจะย้าให้สมาชิกทุกคนยึดมั่นและปฏิบัติให้ได้ก็คือการ “รักษาความลับ” ของสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยห้ามนำเรื่องราวในกลุ่มไปพูดคุยกับคนนอกกลุ่มโดยเด็ดขาด

2.3 ผู้วิจัยมอบหน้าที่ให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินการต่อ โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเสนอข้อตกลงและข้อบังคับในการเข้ากลุ่ม โดยให้แต่ละคนเสนอความคิดเห็นร่วมกันเพื่อสรุปเป็นข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องปฏิบัติตาม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งนี้และให้สมาชิกอ่านให้ทุกคนในกลุ่มฟัง

3. ชั้นยุดิ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

3.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม (ถ้ามี)

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสรุปถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทผู้ให้คำปรึกษา บทบาทผู้รับคำปรึกษา รวมถึงอ่านข้อตกลงและข้อบังคับที่สมาชิกทุกคนช่วยกันคิดและต้องถือปฏิบัติขณะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนให้

สมาชิกกลุ่มฟังอีกครั้งหนึ่งก่อนจะนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ที่จะพบกลุ่มให้คำปรึกษา
ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สัมผัสจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

(Corey, 2008, pp. 83-84; Jacobs, Masson, & Harvill, 2006, p. 30; Lopez & Bhat, 2007, p. 147; Nikels, Mims, & Mims, 2007, p. 133; Rush & Akos, 2007, pp. 116-117; Tudor, 1999, pp. 61-67, 73; Webb & Brigman, 2007, pp. 193-194; White & Rayle, 2007, p. 184)

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครั้งที่ 1
ปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ

ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับของกลุ่ม
2. ขอให้สมาชิกมาเข้ากลุ่มให้ตรงเวลา ในกรณีที่สมาชิกคนใดไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบล่วงหน้า
3. ในขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดขอให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือตั้งใจฟังและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้พูด
4. ให้สมาชิกพูดในประเด็นที่กลุ่มกำลังพูดคุยปรึกษากันอยู่ โดยสมาชิกสามารถเปิดเผยความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นได้อย่างจริงใจ
5. สมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนให้กลุ่มรับรู้ และพร้อมที่จะเรียนรู้วิธีการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

แนวทางปฏิบัติของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

1. สมาชิกจะต้องเข้าร่วมประชุมกลุ่มและมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยการแสดงความคิดเห็น และแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม
2. สมาชิกจะต้องให้ความเชื่อถือและมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่สมาชิกคนอื่นพูดภายในกลุ่ม
3. สมาชิกทุกคนจะถูกคาดหวังให้มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง เพราะการขาดของสมาชิกคนใดคนหนึ่งจะมีผลต่อกลุ่มทั้งหมด
4. สมาชิกจะต้องไม่ใช้การแสดงออกทางกายอย่างรุนแรงในการเข้ากลุ่ม และไม่ใช้วาจาหยาบคายกับสมาชิกคนอื่น ๆ
5. สมาชิกควรมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการดำเนินกิจกรรม โดยต้องรู้ว่าตนจะได้รับอะไรจากการเข้ากลุ่ม และมุ่งหวังไปยังสิ่งที่หวัง จะทำให้สำเร็จที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
6. สมาชิกต้องกล้าแสดงออกทั้งความคิดและความรู้สึก ต้องไม่นิ่งเงียบ เนื่องจากการปิดกั้นตนเองและจะไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ใด ๆ จากตนเองและผู้อื่น
7. ไม่ควรซุบซิบปัญหา หรือพูดถึงบุคคลที่อยู่นอกกลุ่มในขณะที่เข้ากลุ่ม
8. ในขณะที่เข้ากลุ่มสมาชิกไม่ควรคุยกันเอง 1-2 คน ควรให้ความสนใจในเรื่องที่กำลังพูดคุยกันในกลุ่มเท่านั้น
9. ไม่ควรเดินเข้า-ออก ถ้ามีการเปิดกลุ่มแล้ว
10. สมาชิกทุกคนต้อง “รักษาความลับ” ห้ามนำเรื่องภายในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม หรือพูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สมาชิกกลุ่มเป็นอันขาด แม้ว่าจะยุติกลุ่มแล้วก็ตาม

ใบงานที่ 1.1 เพื่อนของฉัน

1. ชื่อ.....ชื่อเล่น.....
2. เรียนอยู่ชั้น.....
3. ที่อยู่.....
4. อาศัยอยู่กับ.....
5. มีพี่น้อง.....คน
6. สัตว์เลี้ยงที่ชอบ.....เพราะ.....
7. งานอดิเรก 1..... 2..... 3.....
8. กิจกรรมที่ทำเมื่อไม่สบายใจ.....
9. วิชาที่ชอบ.....
10. สีที่ชอบ.....
11. บุคคลที่ประทับใจ.....
12. บุคคลในครอบครัวที่สนิทที่สุด.....
13. บุคคลนอกครอบครัวที่สนิทที่สุด.....
เกี่ยวข้องกับ.....
14. เหตุการณ์นี้ถึงแล้วสบายใจ (ภูมิใจ, ยิ้มได้, มีความสุข ฯลฯ) คือ
15. เหตุการณ์ที่นึกถึงแล้วรู้สึกเศร้าใจ คือ

ลงชื่อ.....ผู้สัมภาษณ์
(.....)

ใบงานที่ 1.2 สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

สิ่งที่ข้าพเจ้าอยากได้ จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้	สิ่งที่ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะได้รับ จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
6.....	6.....
7.....	7.....
8.....	8.....
9.....	9.....
10.....	10.....

ลงชื่อ.....

แบบสรุปการเข้ากลุ่มครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (เวลา.....ถึง.....)

สิ่งที่ได้จากการ เข้ากลุ่มครั้งนี้	ความประทับใจในการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้	ความไม่สบายใจจาก การเข้ากลุ่มในครั้งนี้
	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>
1.	1.....	1.....
.....	2.....	2.....
2.	3.....	3.....
.....	4.....	4.....
3.	5.....	5.....
.....	6.....	6.....
4.	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>
.....	1.....	1.....
5.	2.....	2.....
.....	3.....	3.....
6.	4.....	4.....
.....	5.....	5.....
7.	6.....	6.....
.....	<u>บรรยายกาศ</u>	<u>บรรยายกาศ</u>
8.	1.....	1.....
.....	2.....	2.....
9.	3.....	3.....
.....	4.....	4.....
10.	5.....	5.....
.....	6.....	6.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 2 เรียนรู้ AQ และความสำคัญของ AQ

เรื่อง เรียนรู้ AQ และความสำคัญของ AQ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา(AQ)
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงผลกระทบในทางลบที่เกิดขึ้นจากการมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาลำ (AQ ต่ำ)
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญในการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2.1 มารู้จัก AQ กันเถอะ
2. ใบงานที่ 2.1 วิเคราะห์ AQ จากข่าว/สถานการณ์
3. ใบงานที่ 2.2 การวิเคราะห์ตนเอง
4. แบบสรุปการเข้ากลุ่ม

แนวคิด

ภายใต้ภาวะของการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันส่งผลให้เกิดปัญหามากมายมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความลังเลใจในการตอบสนองต่อปัญหาที่เผชิญอยู่และเกิดความเสี่ยงต่อการปรับตัวที่เหมาะสม เท่าที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้ พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่รู้ปัญหา มีความอดทนน้อย ขาดความพยายาม มีความภูมิใจในตนเองต่ำ

ประชดชีวิต และทำร้ายตนเอง ทำให้ตอบสนองต่อปัญหาในด้านลบ ดังนั้น การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์องค์ประกอบของ AQ จะเป็นการสร้างความเข้าใจให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองมากขึ้นว่าถ้าเขามีการรับรู้ในการควบคุมปัญหา ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง หาแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยความอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดี แล้วจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการควบคุมตนเองได้ และจะเป็นแนวทางที่ทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาในทางที่สร้างสรรค์และเหมาะสมมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และซักถามถึงความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 1 ที่ผ่านมา พร้อมทั้งทบทวนวัตถุประสงค์ และข้อตกลงของกลุ่ม

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้พร้อมทั้งบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาให้ทุกคนได้เข้าใจมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึง AQ ด้วยการบอกความหมายและความสำคัญของ AQ ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของ AQ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนศึกษาใบความรู้ที่ 2.1 โดยใช้เวลาในการศึกษา 20 นาที

2.2 เมื่อศึกษาใบความรู้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปถึงองค์ประกอบของ AQ และลักษณะของผู้ที่มี AQ สูง และ AQ ต่ำ รวมถึงการให้สมาชิกยกตัวอย่างบุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลในชุมชนที่สมาชิกรู้จักที่มีลักษณะของผู้ที่มี AQ สูง และ AQ ต่ำ มานำเสนอในกลุ่มให้เห็นความสำคัญของการมี AQ สูง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 2.1 เพื่อทำการวิเคราะห์ AQ จากข่าว โดยแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2-3 คน ให้ทำการวิเคราะห์ AQ จากข่าว ตามหัวข้อที่กำหนดให้ โดยขอให้สมาชิกทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และให้เหตุผลสนับสนุน

ความคิดนั้น เพื่อนำเสนอในการแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ต่อไป โดยใช้เวลาทำใบงานที่ 2.1 15 นาที

2.5 เมื่อทุกกลุ่มทำเสร็จตามเวลาที่กำหนดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาขอตัวแทนจาก แต่ละกลุ่ม นำเสนอผลการวิเคราะห์ข่าว หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และช่วยกันสรุปถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันขององค์ประกอบของ AQ และข้อคิดที่ได้ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกจากการเข้ากลุ่ม ให้คำปรึกษาและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับในวันนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกสรุปและบอกถึงแนวทางในการนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในวันนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเห็นประโยชน์และเห็นความสำคัญของ AQ ซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะทำให้มีการเผชิญและตอบสนองต่อปัญหาในทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์มากขึ้น และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงการมีส่วนร่วมให้การให้คำปรึกษา

(Largvardt, 2007, pp. 18-20; Nikle, Mims, & Mims, 2007, pp. 132-134; Webb & Brigman, 2007, pp. 196-197; Ziffer, Crawford, & Penney-Wietor, 2007, pp. 160-161)

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครั้งที่ 2
การเรียนรู้ AQ และความสำคัญของ AQ

ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง “มารู้จัก AQ (Adversity Quotient) กันเถอะ”

1. ความหมาย

ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ: Adversity Quotient) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงให้เห็นว่า สามารถดำเนินการแก้ไขข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย

1. การเข้าใจและยอมรับปัญหาพร้อมทั้งวางแผนเพื่อควบคุมปัญหา
2. การดำเนินการแก้ปัญหและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น
3. การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
4. การอดทนและเพียรพยายาม

2. องค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)

AQ มีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1. ความสามารถในการควบคุม (control) หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม โดยสามารถรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้หรือควบคุมได้ คนที่มี AQ สูง และคนที่มี AQ ต่ำ มีความสามารถในการควบคุมต่างกัน คือ

ผู้ที่มี AQ สูง

- มีความสามารถในการรับรู้ “เหตุการณ์ทุกอย่างสามารถควบคุมได้” มักมีความคิดว่า
 - ถ้าไม่มีการเสี่ยงก็ไม่มีการได้อะไรเลย
 - มีทางออกเสมอ
 - ต้องมีบางอย่างที่ฉันทำได้
 - ฉันคิดว่าต้องมีทางออกในสถานการณ์อย่างนี้

ฯลฯ

จึงทำให้กล้าตัดสินใจ กล้าหาญ เด็ดเดี่ยว อดทน ต่อความยากลำบากในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

ผู้ที่มี AQ ต่ำ

- มีแนวโน้มไม่สู้ คิดว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถควบคุมได้” มักคิดว่า
 - ฉันไม่สามารถทำอะไรได้เลย
 - ไม่มีประโยชน์ที่ฉันจะดิ้นรนต่อสู้
 - ฉันไม่สามารถรับภาระนี้ได้

ฯลฯ

จึงทำให้ท้อแท้ คิดว่าตนเองไร้ความสามารถ อ่อนแอ และสิ้นหวัง

2. การรับผิดชอบต่อปัญหา (ownership) หมายถึง การรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่กล่าวโทษผู้อื่น ยอมรับผิดในส่วนที่ตนรับผิดชอบ

ผู้ที่มี AQ สูง

- ไม่กล่าวโทษผู้อื่นง่าย ๆ
 - ยอมรับผลของความผิดพลาดและพร้อมที่จะแก้ไข
 - เรียนรู้จากความผิดพลาดและแก้ไขให้ดีขึ้น
- ในเวลาต่อมา

ผู้ที่มี AQ ต่ำ

- โทษคนอื่น
 - หลบหนีจากการแก้ปัญหา
 - ไม่ยอมรับความผิดพลาด
 - ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงวิธีการแก้ไข
- ความผิดพลาด
- ปฏิเสธความผิดพลาด
 - ขาดความรับผิดชอบ

3. การเข้าใจถึงปัญหา (reach) หมายถึง ความสามารถในการตอบสนองกับปัญหา อุปสรรค ว่าสามารถจำกัดปัญหาอุปสรรคไม่ให้ลุกลามยึดเชื้อไว้ได้มากนักเพียงใด เพราะถ้าจำกัดปัญหาไม่ให้ลุกลามไปมาก จะสามารถจัดการกับความยุ่งยากและความคับข้องใจในชีวิตลงไปได้มาก

ผู้ที่มี AQ สูง

- สามารถจำกัดการแพร่ขยายของปัญหา ให้อยู่ในการควบคุมของเขาได้ เช่น
 - ถ้าถูกปฏิเสธก็รับรู้ว่าถูกปฏิเสธ จะไม่ตีโพยตีพายเป็นเรื่องใหญ่โต
 - เข้าใจผิดกับแฟนก็ยอมรับว่าเข้าใจผิดแต่ยังไม่เลิกกัน หาวิธีปรับความเข้าใจกันได้
 - ทะเลาะกับเพื่อน ก็รับรู้ว่าทะเลาะกัน แต่ยังเป็นเพื่อนกันอยู่ สามารถพูดคุยทำความเข้าใจกันได้
- เมื่อคิดได้อย่างนี้ปัญหาก็ยุติลง โดยไม่มีปัญหาใหม่ตามมา

ผู้ที่มี AQ ต่ำ

- ไม่สามารถจำกัดปัญหาได้ จะปล่อยให้ปัญหาทำลายส่วนอื่นของชีวิตไป เช่น
 - ถ้าถูกปฏิเสธจะตีโพยตีพาย ขวนทะเลาะ เสร์้า โสภกีนจำเป็น
- หนีหน้าจากผู้คน หรือประชดชีวิต ด้วยพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว และทำร้ายตนเอง
- คิดในแง่ลบ
 - หนีปัญหา ท้อแท้
 - จิตใจฟุ้งซ่าน
 - ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

4. การอดทนต่อปัญหา (endurance) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงความยึดเชื้อหรือความคงทนของปัญหาและสาเหตุของปัญหาได้

ผู้ที่มี AQ สูง

- จะรับรู้ และให้เหตุผลกับตนเองว่า ปัญหาอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จึงทำให้เป็นผู้ที่
 - อดทนและเพียรพยายามเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้
 - มองโลกในแง่ดี คิดว่าทุกคนก็มีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น
 - ปัญหาทุกอย่างมีแนวทางแก้ไขเสมอ
 - มีความคิดสร้างสรรค์ที่ดี
 - คิดในทางบวก

ผู้ที่มี AQ ต่ำ

- จะรับรู้ว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่คงอยู่เป็นเวลายาวนาน จึงทำให้เป็นผู้ที่
 - รู้สึกพ่ายแพ้ สิ้นหวัง
 - ผิดหวังประณามพรุ่ง
 - หมดหวังกับการเปลี่ยนแปลง
 - เขี่ยหยัน ดูถูกตนเอง
 - มองโลกในแง่ร้าย
 - มองตนเองในแง่ลบ
 - คิดในทางลบตลอดเวลา เช่น ไม่มีใครอยากคบฉัน ฉันทำไม่ได้แน่นอน ฉันสู้เพื่อน (พี่ น้อง ฯลฯ) ไม่ได้แน่นอน ทุกคนดูถูกฉัน

ฯลฯ

3. ความสำคัญของ AQ ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

1. เป็นเครื่องมือวัดและประเมินว่าบุคคลจะตอบสนองต่อวิกฤติ/อุปสรรค/ปัญหาอย่างไร
2. ช่วยปรับปรุงการตอบสนองของบุคคลต่อภาวะวิกฤติ/ปัญหา ความยากลำบาก หรือความโชคร้ายให้มีประสิทธิภาพอย่างได้ผล
3. เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลนั้น จะสามารถเอาชนะวิกฤติ/ปัญหา หรืออุปสรรคได้ดีเพียงใด
4. ใช้ทำนายได้ว่าบุคคลใดจะก้าวข้าม/เอาชนะหรือยอมแพ้ต่อวิกฤติ/ปัญหา/อุปสรรคบ้าง

5. ใช้ทำนายได้ว่าใครจะทำได้หรือทำไม่ได้ตามความคาดหวัง หรือใครจะเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะในการทำงาน/กิจกรรมต่าง ๆ บ้าง
6. ใช้ในการพัฒนาประสิทธิภาพของความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ทีมงาน องค์กร ชุมชน และสังคมได้
7. ใช้พัฒนาศักยภาพและบทบาทของผู้นำที่ดีได้

ใบงานที่ 2.1

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านข่าวต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วให้ตอบคำถามและวิเคราะห์ข่าวตามคำถามท้ายใบงานทุกข้อ

<p style="text-align: center;">ชนวนฆ่าไฮเทค</p> <p>เมื่อวันที่ 8 พ.ย.ที่ผ่านมา พล.ต.ท.รชต เข็มทรงวง ผบช.ภ.6 แดลงข่าวตำรวจชุดสืบสวน บก.ภ.จ.พิษณุโลก และ สภ.เมืองพิษณุโลก ร่วมกันสืบสวนจับกุม 4 ผู้ต้องหาในคดีฆ่าผู้อื่น</p> <p>โดยเมื่อกลางคืนวันที่ 1 พ.ย. นายณัฐพงศ์ กาญจนจินดาพล อายุ 16 ปี ถูกคนร้ายยิงตายที่ถนนธรรมบูชา ต.หัวรอ อ.เมืองพิษณุโลก เพื่อนที่ไปด้วยกัน ถูกยิงบาดเจ็บอีก 2 คน</p> <p>ต้องชมเชยตำรวจที่สืบสวนจนรู้เบาะแสและติดตามจับกุมคนร้ายได้ทั้งหมด</p> <p style="text-align: center;">ใช้เวลา 7 วัน</p> <p>ผู้ต้องหาทั้ง 4 คนเป็นเด็กวัยรุ่นอายุ 16-17 ปี ทั้งหมดเป็นนักเรียนชั้น ม.5 ของโรงเรียนชื่อดังใน จ.พิษณุโลก</p> <p>สาเหตุของการยิงกันตายครั้งนี้มาจากผู้ต้องหาคนหนึ่งเล่นอินเทอร์เน็ตในโปรแกรมไอไฟร์ โปรแกรมดั่งที่วัยรุ่นนิยมเข้าไปเล่น มีกิจกรรมหลายอย่าง เช่น พลุคุยหรือ “แชง” กับเพื่อนฝูง หาเพื่อนใหม่ รวมทั้งจ้างผู้หญิง</p> <p>ขณะที่นายณัฐพงศ์ผู้ตายก็เล่นอยู่ในโปรแกรมไอไฟร์เช่นกัน บังเอิญไปจับผู้หญิงคนเดียวกันชื่อ “นพท” ซึ่งอยู่ใน จ.สุโขทัย</p> <p style="text-align: center;">แย่งกันจับสาว</p> <p>ทำให้เขม่นกันและมีการแชดห้าทายกันขึ้น</p> <p>วันเกิดเหตุทั้งคู่โทรศัพท์ไปหา น.ส.นพทพร้อมๆกัน น.ส.นพท จึงให้คุยกันในโทรศัพท์แบบ 3 สาย</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>ซึ่งโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ๆสามารถทำได้ พอได้พูดกัน ฝ่ายชายก็เลยนัดควลปืนกัน ต่างก็อยู่ใน จ.พิษณุโลก ด้วยกันทั้งคู่ จึงนัดหมายไปเจอกันที่ร้านมินิมาร์ทแห่งหนึ่งใกล้ที่เกิดเหตุ</p> <p>นายณัฐพงศ์กับเพื่อนซึ่งรถจักรยานยนต์ไปตามนัด ไปรออยู่ที่ใหญ่ แต่ไม่เจอคู่กรณีจึงพากันกลับ</p> <p>ระหว่างทางถูกคู่กรณีซ้อนแผนขับรถเก๋งมาชิงถล่ม คดีนี้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีทันสมัย หากไม่มีความยั้งคิดอาจส่งผลร้ายตามมา</p> <p>วัยรุ่น 2 คน เข้าไปเล่นในโปรแกรมไอไฟร์ทางอินเทอร์เน็ต ต่างคนต่างเล่นแต่บังเอิญไปจับผู้หญิงคนเดียวกัน ทั้งที่ผู้หญิงก็อยู่อีกจังหวัดหนึ่งยังไม่ได้เจอหน้าค่าตากัน</p> <p style="text-align: center;">ก็หึงหวงกันเสียแล้ว</p> <p>สุดท้ายนัดหมายควลปืนกันทางโทรศัพท์แบบคุย 3 สาย ฝ่ายหนึ่งตายและบาดเจ็บ ส่วนอีกฝ่ายติดคุกตกเป็นผู้ต้องหาคดีฆา</p> <p>หมดอนาคตต่างๆที่ยังเป็นนักเรียนชั้น ม.5 เท่านั้น</p> <p style="text-align: center;">“เพลิงมรกต”</p>
--	---

ที่มา. จาก “ชนวนฆ่าไฮเทค,” ไทยรัฐ, 18557(59), 11 พฤศจิกายน 2551, หน้า 19.

เมื่อนักเรียนอ่านข่าวจบแล้ว ให้รวมกลุ่มกัน 2-3 คน แล้วช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี เพื่อนำไปอภิปรายในกลุ่มใหญ่ต่อไป

1. สาเหตุที่ทำให้นายณัฐพงศ์ตายคืออะไร

.....
.....
.....

2. นายณัฐพงศ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุที่ทำให้ต้องถูกฆ่าตายหรือไม่.....
ถ้ามี คืออะไร (โปรดระบุ).....

.....
.....

3. สาเหตุจากข้อ 2. นายณัฐพงศ์สามารถควบคุมได้หรือไม่.....
ถ้าได้ ควรควบคุมอย่างไร.....

.....
.....

4. นายณัฐพงศ์จะไม่ตายก่อนวัยอันสมควรเลย ถ้านายณัฐพงศ์แก้ไขปัญหาโดยวิธีการต่อไปนี้

1.
2.
3.
4.

- 5. จากข่าวนี้ให้นักเรียนวิเคราะห์แนวทหาในการเผชิญปัญหาเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือตอบสนองต่อปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพตามองค์ประกอบของ AQ ให้ชัดเจน (อภิปรายในกลุ่มใหญ่)

การควบคุมปัญหา (Control)

- 1. นายณัฐพงศ์มีความสามารถในการรับรู้การควบคุมปัญหามากน้อยเพียงใด
- 2. นักเรียนคิดว่าปัญหานี้ นายณัฐพงศ์สามารถควบคุมไม่ให้เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร

ความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (Ownership)

- 1. นักเรียนคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มเล่น โปรแกรมไฮไฟว์ จนถึงนายณัฐพงศ์ต้องถูกฆ่าตาย มีอะไรบ้าง (ให้ลำดับเหตุการณ์)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 2. จากลำดับปัญหาในข้อ 1 นายณัฐพงศ์มีส่วนต้องรับผิดชอบปัญหาในขั้นใดบ้าง
-
-
-
-

- 3. ถ้านายณัฐพงศ์ยอมรับผิดชอบในปัญหา ข้อ 2 นักเรียนคิดว่านายณัฐพงศ์ จะถูกฆ่าตายหรือไม่ เพราะอะไร
-
-
-
-

ขั้นเข้าถึงปัญหา (Reach)

1. นักเรียนคิดว่าการยึดถือของปัญหาจนทำให้นายณัฐพงศ์ต้องถูกฆ่าตายคืออะไร

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นนายณัฐพงศ์ นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาเพื่อไม่ให้ยึดถือจนทำลายชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

ความยึดถือ/คงทนของปัญหา (Endurance)

1. ถ้านัฐพงศ์มีความอดทนหรือมองโลกในแง่ดี นักเรียนคิดว่าปัญหาจะจบลงด้วยการถูกฆ่าตายหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

2. จากข้อ 1 สิ่ง que แสดงว่ามีความอดทนหรือมองโลกในแง่ดีมีอะไรบ้างที่จะทำให้อึดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.
2.
3.
4.
5.

6. จากการวิเคราะห์ข้างวนนี้ นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
เพื่อให้ นักเรียนเผชิญปัญหา/อุปสรรค ได้อย่างเหมาะสม/มีประสิทธิภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 3 การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

เรื่อง การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมี AQ ต่ำ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาถึงแนวทางการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) ในแต่ละองค์ประกอบ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
2. ใบงานที่ 3.1 การทบทวนความเข้าใจ เรื่อง การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)
3. ใบงานที่ 3.2 การวิเคราะห์การเผชิญปัญหาของตนเอง
4. แบบสรุปการเข้ากลุ่ม

แนวคิด

จากการที่ได้ศึกษาถึงความหมายและองค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) แล้วจะเห็นได้ว่าถ้าเริ่มต้นควบคุมปัญหาได้จะทำให้มีการตอบสนองต่อปัญหาในรูปแบบที่เหมาะสมมากขึ้น และทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ดังนั้นการรู้จักวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาจะทำให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของ AQ และผลที่เกิดขึ้นจากการเลือกวิธีที่จะ

เผชิญปัญหาและเป็นการกระตุ้นให้วัยรุ่นรู้จักวางแผนในการแก้ปัญหา และมีความสามารถในการเผชิญปัญหามากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม แล้วซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปใช้ในชีวิตจริงและผลที่เกิดขึ้น รวมทั้งให้การเสริมแรงและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้อย่างครบถ้วนของบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษารวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่มในการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการวิเคราะห์ข่าวที่สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์/แสดงความคิดเห็นและนำเสนอในการพบกลุ่มครั้งที่แล้ว (ครั้งที่ 2) ด้วยความเอื้ออาทรให้กำลังใจ ชื่นชม จากนั้นกล่าวถึงกิจกรรมในครั้งนี้จะให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาถึงการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา รวมถึงการให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาที่ผ่านมาเพื่อนำไปอภิปรายต่อไป

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 3.1 การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา แล้วให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 2-3 คน แล้วศึกษาใบงานร่วมกัน ให้ความเวลาในการศึกษา 20 นาที

2.3 เมื่อสมาชิกทุกคนศึกษาใบความรู้เสร็จแล้ว ให้กลุ่มย่อยช่วยกันทำใบงานที่ 3.1 ให้ความเวลาทำใบงาน 10 นาที

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มย่อยเสนอคำตอบและร่วมกันสรุปผลจากการตอบคำถามในใบงานที่ 3.1 รวมไปถึงข้อคิดที่ได้จากการตอบคำถามเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 3.2 “การวิเคราะห์การเผชิญปัญหาของตนเอง” แก่สมาชิกแล้วให้สมาชิกทำใบงาน 10 นาที

2.6 เมื่อสมาชิกทุกคนทำใบงานเสร็จแล้วผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนอ่านคำตอบในใบงานเมื่อครบทุกคนแล้วให้ช่วยกันอภิปราย และสรุปถึงการตอบสนองหรือการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

2.7 ผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจากการที่เคยพบกับปัญหาหรืออุปสรรคมากมายแต่อาศัยที่บุคคลเหล่านั้นมีความอดทนและยอมรับปัญหา เข้าใจปัญหา และวิธีใช้การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมจึงก้าวผ่านปัญหาต่าง ๆ มาได้ เช่น สมจิตร จงจอหอ นักกีฬาเหรียญทองโอลิมปิกของไทย ที่มีความอดทนในการฝึกซ้อมมวย ผ่านการดูถูก ผ่านความผิดหวังมาหลายสิบปี ด้วยความอดทน เพียรพยายามในการฝึกซ้อมและคิดว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น อดทนรอ และฝึกปรืออย่างหนักจนสำเร็จได้ในที่สุด

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างบุคคลที่รู้จักที่มีชีวิตที่ทุกข์ยากขาดแคลน แต่ก็เพียรพยายามจนประสบผลสำเร็จได้

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้บอกประโยชน์และความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงแนวทางการนำความรู้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อเป็นการกระตุ้นและเสริมแรงให้สมาชิกเห็นประโยชน์จากการเข้ากลุ่มและเห็นคุณค่าในการตอบสนองและเผชิญปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Lopez & Bhat, 2007, p. 148; McEachern & Kenny, 2007, pp. 168-171; Rush & Akos, 2007, pp. 117-119; Webb & Brigman, 2007, pp. 198-199)

เอกสารประกอบโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครั้งที่ 3
การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

ใบความรู้ที่ 3.1

เรื่อง การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

ในการเผชิญปัญหาหรือเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) นั้น ในเบื้องต้นจะต้องพัฒนาองค์ประกอบของ AQ แต่ละองค์ประกอบก่อน เมื่อทุกองค์ประกอบได้รับการพัฒนาอย่างส่งผลให้บุคคลมี AQ เพิ่มขึ้นอย่างเป็นระบบและยั่งยืน การพัฒนาองค์ประกอบของ AQ แต่ละองค์ประกอบมีแนวทางดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาความสามารถในการควบคุมปัญหา (C : Control)

ในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมปัญหาจะต้องเน้นให้บุคคลเกิด “การรับรู้ การควบคุมในสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น” โดยใช้คำถามให้คิดหรือวิเคราะห์ว่า “คุณรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด เพราะถ้าบุคคลสามารถรับรู้ได้ว่า เขาสามารถควบคุมปัญหาหรือสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้จะทำให้บุคคลเกิดความกล้าที่จะดำเนินการแก้ปัญหา และมีความหวังในการก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคไปได้ เพราะพลังแห่งการควบคุม จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวทางในการสร้างการรับรู้ในการควบคุม

1. ให้พิจารณาว่าปัญหา/สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร เช่น ปัญหา คือ การทะเลาะกับน้อง ให้วิเคราะห์ให้ได้ว่า สาเหตุที่ทะเลาะกับน้องคืออะไร สมมติว่าสาเหตุ คือ เราและน้องเกี่ยงกันล้างจาน

2. เมื่อพบปัญหาที่แท้จริงแล้วให้มาคิดต่อว่า “ปัญหานั้น ๆ ตัวเราสามารถควบคุมไม่ให้เกิดปัญหาต่อไปได้ไหม”

คำตอบ เราสามารถควบคุมได้

(ข้อเท็จจริง ไม่มีอะไรที่เราควบคุมไม่ได้ ถ้าเราคิดจะควบคุมและแก้ไข)

3. เมื่อพบว่า เราสามารถควบคุมไม่ให้เกิดปัญหาต่อไปได้ ก็คิดต่อว่าจะควบคุมโดยวิธีใด แล้วเลือกวิธีการควบคุมที่เหมาะสมและเป็นไปได้มากที่สุด เช่น ”ในกรณีทะเลาะกับน้องเพราะเกี่ยงกันล้างจาน” แนวทางการควบคุมปัญหาอาจจะมีดังนี้

- ตกลงกันว่าให้ล้างคนละวัน
- เขียนตารางพร้อมระบุหน้าที่ให้ชัดเจนติดไว้ในที่ที่เห็นได้ชัด
- ให้พ่อ/แม่/ผู้เกี่ยวข้องรับรู้การตกลงของเราด้วย
- มีบทลงโทษในกรณีที่ไม่ทำตามข้อตกลง โดยบทลงโทษมาจากการตกลงของเราด้วยกัน

2. การพัฒนาความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (O : Ownership)

การพัฒนาความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจะเป็นการฝึกให้มองปัญหาที่เกิดขึ้นโดยมองต้นตอของปัญหาและส่วนที่ตัวเราต้องรับผิดชอบ โดยไม่โยนความผิดให้คนอื่นหรือโทษตนเองมากเกินไป การพัฒนา AQ ในองค์กรประกอบนี้มีคำถามให้คิด/วิเคราะห์ 2 คำถาม คือ

1. อะไรเป็นต้นตอของปัญหา/อุปสรรค
2. ฉันต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นอะไรบ้าง/รับผิดชอบต่อแค่ไหน

เมื่อวิเคราะห์ได้ว่าต้นตอของปัญหาอยู่ตรงไหน และตัวเรามีส่วนทำให้เกิดปัญหาอย่างไร ต้องรับผิดชอบต่อผลของการมีส่วนร่วมในปัญหามากน้อยเพียงใด จะทำให้รับรู้ที่เราต้องรับผิดชอบในการแก้ไขหรือควบคุมปัญหาได้อย่างไรบ้าง จากการตอบคำถาม 2 ข้อดังกล่าว จะทำให้บุคคลลดการกล่าวโทษผู้อื่นหรือโยนความผิดให้ผู้อื่นอันจะส่งผลให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดปัญหาตามมาได้ หรือถ้าโทษตนเองมากเกินไปจะทำให้สูญเสียความมั่นใจในตนเอง คุณกตเอง สิ้นหวัง และแยกตัว ทำให้มีปัญหาเรื่องการปรับตัวและสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นได้ ดังนั้นการยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองจะทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเองและหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาได้เร็วและเหมาะสมมากขึ้น

แนวทางในการพัฒนาความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น

1. ให้พิจารณาว่าปัญหา/สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นคืออะไร และอะไรที่ทำให้เกิดปัญหา

ตัวอย่าง ปัญหา คือ “ทะเลาะกับน้อง”

ต้นตอ/สาเหตุ “เถียงกันล้างจาน”

2. เมื่อพบต้นตอของปัญหาแล้วให้คิด/วิเคราะห์ต่อไปว่าตัวเรามีส่วนทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้นหรือไม่

- ตัวเรามีส่วนทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้นหรือไม่/อย่างไร
- คำตอบ มี เพราะถ้าเราไม่เกี่ยวกันกับน้องปัญหาก็คงจะไม่เกิด
- ตัวเราต้องรับผิดชอบต่อผลของปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่

คำตอบ ต้องรับผิดชอบ เพราะ

ปัญหา	คือ ทะเลาะกับน้อง
ผลของปัญหา	คือ เรากับน้องมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน เช่น ไม่พูดกัน/ไม่มองหน้ากัน/ประชด ใส่กัน/ ไม่ช่วยเหลือกัน/ต่างคนต่างอยู่ ต้องทำให้เกิดปัญหาระยะยาวแน่นอน ถ้าไม่แก้ไข

เมื่อบุคคลสามารถวิเคราะห์ผลของปัญหาและความรับผิดชอบต่อผลที่เขาต้องรับผิดชอบจะสามารถทำให้เกิดการยอมรับในความผิดพลาดของตนเอง และหาแนวทางในการควบคุมและแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อไปได้

3. การพัฒนาการเข้าถึงปัญหา (R : Reach)

การเข้าถึงปัญหาเป็นการทำความเข้าใจและรับรู้ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ๆ จะกระจายเข้าไปเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรามากน้อยเพียงใด และเพื่อจำกัดหรือขจัดปัญหานั้นไม่ให้กระจายเข้าไปสร้างปัญหาซ้ำเติมในชีวิตของเราอีกเราจะทำอย่างไร ต้องเรียนรู้สร้างสรรค์ เพื่อหาวิธีการในการจำกัดหรือขจัดปัญหาในเรื่องใดบ้าง อย่างไร ในการพัฒนาองค์ประกอบนี้มีคำถามให้คิด/วิเคราะห์ คือ “ปัญหา/อุปสรรค นี้จะกระจายเข้าไปในส่วนอื่น ๆ ของชีวิตเรามากน้อยเพียงใด” เมื่อวิเคราะห์ได้ว่าปัญหานั้น ๆ จะกระจายเข้าไปมีส่วนทำให้ชีวิตของเขาในส่วนอื่น ๆ เกิดปัญหาตามมา จะทำให้บุคคลหาแนวทางในการแก้ไขและป้องกันปัญหาเหล่านั้นไม่ให้เกิดการกระจายเข้าไปทำลายส่วนอื่น ๆ ในชีวิตของเขาได้ โดยการศึกษาวิธีการหาความรู้ในเฉพาะเรื่อง เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่จะนำไปใช้ในการควบคุมและแก้ไขปัญหาคต่อไป

แนวทางในการพัฒนาการเข้าถึงปัญหา

1. พิจารณาปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้นจนพบต้นตอ/สาเหตุของปัญหา และรับรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบต่อผลของปัญหาตรงจุดไหน อย่างไร

ตัวอย่าง	ปัญหา	ทะเลาะกับน้อง
	สาเหตุ	เกี่ยวกันล้างจาน
	ผลของปัญหา	เราและน้องไม่พูดกัน/มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน
	ความรับผิดชอบต่อปัญหาและผลของปัญหา	ตัวเราก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาและต้องรับผิดชอบต่อในการแก้ไขปัญหา

2. พิจารณาว่าผลของปัญหาที่เกิดขึ้นจะกระจายไปในส่วนอื่น ๆ ของชีวิตเราหรือไม่

ตัวอย่าง (ต่อจากข้อ 1)

ผลกับตัวเรา	มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับน้อง ถ้าไม่แก้ไขปัญหา ผลของปัญหาจะกระจายไปส่วนอื่น ๆ ในชีวิต เช่น
ผลกับพ่อแม่	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้ถูกพ่อแม่ดุ 2. พ่อแม่ไม่สบายใจที่ลูกทะเลาะกัน 3. พ่อแม่ทะเลาะกันจากสาเหตุลูกทะเลาะกัน 4. พ่อแม่ท้อแท้/เบื่อหน่าย และหมดกำลังใจ 5. พ่อแม่ขาดความภูมิใจในตัวลูก

ผลที่เกิดกับครอบครัว

1. สมาชิกในครอบครัวแตกแยกกัน ไม่เข้าใจกัน
2. ความสัมพันธ์ในครอบครัวแย่ลง
3. ครอบครัวแตกแยก

4. การพัฒนาความสามารถในการทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (E : Endurance)

การพัฒนาความสามารถในการทนต่อความยืดเยื้อ หรือความคงทนของปัญหาจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมองเห็นหรือรับรู้ว่าเป็นปัญหา/อุปสรรคดังกล่าวจะเกิดกับชีวิตของเขาอีกนานเท่าใด และเขาต้องมีความอดทนพยายามในการเผชิญปัญหาดังกล่าวมาน้อยเพียงใดจึงจะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ตามอัธยาศัยของตน โดยในการพัฒนาองค์ประกอบนี้จะใช้คำถามเพื่อให้คิด/วิเคราะห์ คือ

“ปัญหา/อุปสรรค จะคงอยู่อีกยาวนานเท่าใด” ถ้าบุคคลสามารถวิเคราะห์ ได้ว่า ปัญหา/อุปสรรคจะมีความคงทนหรือยืดเยื้ออยู่ในชีวิตของเขายาวนานเพียงใด จะทำให้บุคคลปรับปรุงตนเองเพื่อเตรียมพร้อมการเผชิญปัญหานั้น ๆ ได้ โดยวิธีการที่เหมาะสม เช่น มีความอดทน/พยายามมากขึ้น มองโลกในแง่ดีว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ ถ้าเราไม่ท้อถอย และพยายามหาวิธีแก้และลงมือแก้ไขปัญหาย่างอดทนและเพียรพยายาม

แนวทางในการพัฒนาความสามารถในการทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา

1. พิจารณาปัญหา/อุปสรรค ที่เกิดขึ้นจนพบต้นตอ/สาเหตุของปัญหา และรับรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบต่อผลของปัญหาตรงจุดไหน อย่างไร และปัญหาจะกระจายเข้าไปในส่วนอื่น ๆ ของชีวิตอย่างไร เช่น

ปัญหา	ทะเลาะกันกับน้อง
สาเหตุ	เถียงกันล้างจาน
ผลของปัญหา	สัมพันธ์ภาพกับน้องไม่ดี

การกระจายปัญหาไปสู่ส่วนอื่นของชีวิต พ่อแม่ทะเลาะกันเพราะลูกทะเลาะกันจนอาจเกิดครอบครัวแตกแยก

2. พิจารณาว่าปัญหานี้จะเกิดขึ้นอีกนานเพียงใด เราต้องทนอีกนานแค่ไหน จะทำอย่างไรจึงจะอยู่ได้อย่างมีความสุขท่ามกลางปัญหานี้

ตัวอย่าง (ต่อจากข้อ 1)

ถ้าปัญหาเกิดขึ้นอย่างคงทน	1. เราและน้องไม่พูดกันเลย
	2. พ่อแม่ทะเลาะกันบ่อย
	3. สมาชิกในครอบครัวหลีกเลี่ยงที่จะพบปะกัน

แนวทางในการแก้ไข

1. อดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
2. มองโลกในแง่ดี เช่น คำว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ/ทุกคนก็มีปัญหา
3. ลงมือแก้ไขปัญหา โดยแก้ตามสาเหตุและแก้ในจุดที่เรามีส่วนทำให้ปัญหาเกิดขึ้น พร้อมทั้งรับผิดชอบต่อผลการกระทำในส่วนของเรา

จากการศึกษาเพื่อพัฒนาองค์ประกอบของ AQ ทั้ง 4 องค์ประกอบ จะพบว่า องค์ประกอบด้านการควบคุมปัญหา (C : Control) จะมีความสำคัญมากที่ส่งผลต่อ องค์ประกอบอื่น ถ้าเราสามารถควบคุมปัญหาได้จะทำให้เกิดการแก้ไขปัญหา โดยการยอมรับผลการกระทำ เมื่อยอมรับผลการกระทำของเราปัญหาที่จะไม่กระจายไปยังส่วนอื่นของชีวิต และปัญหาจะไม่ยืดเยื้ออีกต่อไป ไม่ว่าจะมมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้นในชีวิตเราก็จะสามารถเผชิญปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตาม ทัศนภาพต่อไป

(ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 165-209; Stoltz, 2000, pp. 55-72)

ใบงานที่ 3.1

ทบทวนความเข้าใจเรื่องการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลในการตอบ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายคำตอบในกลุ่มใหญ่ต่อไป

1. การรับรู้การควบคุมปัญหามีประโยชน์ต่อการเผชิญปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

- ถ้าขาดการควบคุมปัญหา จะเกิดผลเสียอย่างไร

.....

2. การที่จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกประทับใจต่อผลที่เกิดขึ้นมีวิธีการอย่างไร

.....

.....

.....

- ผลจากความรู้สึกประทับใจต่อผลที่เกิดขึ้นมีผลดีต่อการเผชิญปัญหาอย่างไร

.....

3. การรับรู้/เข้าถึงปัญหาคืออะไร

.....

.....

.....

- ถ้าบุคคลไม่สามารถเข้าถึงปัญหาได้ จะเกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

4. การอดทน/เพียรพยายาม/มองโลกในแง่ดี มีความจำเป็นต่อการเผชิญปัญหาอย่างไร

.....

.....

ใบงานที่ 3.2

การวิเคราะห์การเผชิญปัญหาของตนเอง

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกปัญหาที่เคยเกิด/เกิดกับนักเรียนมา 1 ปัญหา แล้วให้วิเคราะห์ตามองค์ประกอบของ AQ ว่าในแต่ละองค์ประกอบ นักเรียนมีการตอบสนองต่อปัญหานั้นอย่างไรบ้าง ขอให้ตอบตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนต่อไป

1. ปัญหาคือ.....

.....

2. ข้าพเจ้าควบคุมปัญหาโดย.....

.....

ผลการควบคุมปัญหาด้วยวิธีดังกล่าวปรากฏว่า;

ได้ผล

ไม่ได้ผล

3. จากปัญหานี้ ข้าพเจ้ามีส่วนทำให้เกิดปัญหา คือ.....

.....

.....

4. ถ้าข้าพเจ้าไม่รีบแก้ไขปัญหาวาจจะลุกลามเข้าไปทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต

ส่วนอื่น ๆ ของข้าพเจ้า คือ.....

.....

5. ถ้าแก้ไขปัญหานี้ไม่ได้ ข้าพเจ้าจะต้องรับมือเป็นการยึดเยื่อ/คงทนของปัญหา โดย

.....

.....

ลงชื่อ.....สมาชิกกลุ่ม

แบบสรุปการเข้ากลุ่มครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (เวลา.....ถึง.....)

สิ่งที่ได้จากการ เข้ากลุ่มครั้งนี้	ความประทับใจในการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้	ความไม่สบายใจจากการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้
	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>
1.	1.....	1.....
.....	2.....	2.....
2.	3.....	3.....
.....	4.....	4.....
3.	5.....	5.....
.....	6.....	6.....
4.	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>
.....	1.....	1.....
5.	2.....	2.....
.....	3.....	3.....
6.	4.....	4.....
.....	5.....	5.....
7.	6.....	6.....
.....	<u>บรรยากาศ</u>	<u>บรรยากาศ</u>
8.	1.....	1.....
.....	2.....	2.....
9.	3.....	3.....
.....	4.....	4.....
10.	5.....	5.....
.....	6.....	6.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 4 การนำตนเองสู่เส้นทางชีวิตที่ดีขึ้น

เรื่อง การนำตนเองสู่เส้นทางชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาเรื่องราวจากชีวิตจริงของ “ไต้ตงจิ้น” ซึ่งเป็นบุคคลที่ฝ่าฟันอุปสรรค/ความยากลำบาก จนทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของ “ไต้ตงจิ้น” ในแต่ละองค์ประกอบได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์/เปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับชีวิตไต้ตงจิ้นในเรื่องของความยากลำบากหรืออุปสรรคของชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมแรงและสร้างกำลังใจในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของสมาชิกกลุ่มต่อไป

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่อง ชีวิตจริงของ “ไต้ตงจิ้น” ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต
2. ใบงานที่ 4.1 ข้อคิดจาก “ไต้ตงจิ้น”
3. ใบงานที่ 4.2 วิเคราะห์องค์ประกอบระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของไต้ตงจิ้น

แนวคิด

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต จะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย และสิ้นหวัง เกิดความรู้สึกว่าทำไมตนเองจึงโชคร้ายหรือยากลำบากมากกว่าคนอื่น ซึ่งจะนำไปสู่การโทษตนเอง โทษสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง และเกิดการมองโลกในแง่ร้าย แต่ถ้าบุคคลได้ศึกษาหรือรับฟังเรื่องราวของผู้ที่มีชีวิตอยู่ในความทุกข์ยากลำบากและมีอุปสรรคในชีวิตที่มากกว่าตนเอง แต่บุคคลนั้น ๆ ก็สามารถฟันฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากเหล่านั้นมาได้ จนทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ก็จะส่งผลให้บุคคลมีกำลังใจและพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้อย่างอดทนและเหมาะสมด้วยการรับรู้ “ยังมีคนอื่นที่มีความยากลำบากมากกว่าเรา” ความท้อแท้ สิ้นหวังในชีวิตก็จะลดลง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิก รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงตัวอย่างของบุคคลที่เคยพบกับความยากลำบาก/พบกับอุปสรรคในชีวิต แต่ก็สามารถนำพาชีวิตจนประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มช่วยกันนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนกันในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ทุกคนจะได้ศึกษาชีวิตจริงของบุคคลที่ผ่านความยากลำบากที่มากกว่าคนที่บุคคลอื่นจะทำได้เหมือนเขา คือ “ไต่ตงจิ้น” จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 4.1 ให้สมาชิกทุกคนศึกษาใช้เวลาในการศึกษา 30 นาที

2.3 หลังจากทีสมาชิกทุกคนศึกษาใบความรู้ที่ 4.1 เสร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกทุกคนว่าได้ข้อคิดอะไรจากการศึกษาชีวิตจริงของ “ไต่ตงจิ้น” บ้าง เมื่อ

ทุกคนตอบแล้วให้สมาชิกช่วยกันหาลอมรวมคำตอบให้ได้เพียง 1 คำตอบ ว่าได้ข้อคิดอะไรจากการศึกษาชีวิตจริงของ “ไต้ตั้งจิ้น”

2.4 หลังจากนั้นให้สมาชิกทุกคนทำใบงานที่ 4.1 ข้อคิดจากไต้ตั้งจิ้น โดยตอบคำถามทุกข้อในใบงานให้ครบ ให้เวลาในการทำใบงาน 4.1 10 นาที

2.5 เมื่อทุกคนทำใบงานเสร็จแล้ว แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้ทุกคนอ่านคำตอบของตนเองให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง เมื่อครบทุกคนแล้วผู้ให้คำปรึกษาได้พูดให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคนว่า “ทุกคนมีความพร้อมกว่าไต้ตั้งจิ้นมากนัก ดังนั้นขอให้ทุกคนตั้งใจและอดทนในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ให้ผ่านไปให้ได้ เพราะเราทุกคนมีความลำบากร้อยกว่าไต้ตั้งจิ้น สักวันเราต้องพบกับความสำเร็จได้แน่นอน”

2.6 หลังจากนั้นให้ทุกคนช่วยกันวิเคราะห์องค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของไต้ตั้งจิ้น โดยให้ทำใบงานที่ 4.2 ร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาอ่านคำถามทีละคนแล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นจนสรุปเป็นคำตอบครบทุกข้อ

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้บอกประโยชน์และความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงแนวทางการนำความรู้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อเป็นการกระตุ้นและเสริมแรงให้สมาชิกเห็นประโยชน์จากการเข้ากลุ่มและเห็นคุณค่าในการตอบสนองและเผชิญปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Lopez & Bhat, 2007, pp. 147-149; McEachern & Kenny, 2007, pp. 172-175; Rush & Akos, 2007, pp. 118-121; White & Rayle, 2007, pp. 185-187)

เอกสารประกอบโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 4 การนำตนเองสู่เส้นทางชีวิตที่ดีขึ้น

ใบความรู้ที่ 4.1

เรื่อง การนำตนเองสู่เส้นทางชีวิตที่ดีขึ้น

เรื่อง ชีวิตจริงของ “ไต้ตงจิ้น” ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต

“แค่อยากแสดงให้เห็นว่า
แม้ชีวิตจะเลวร้ายยิ่งกว่านี้
ขอเพียงมูมานะอดทนเท่านั้น
ที่สุดก็ต้องมีวัน ได้ดีเช่นกัน”

อัตชีวประวัติของอดีตลูกขอทานที่ทุกคนเย้ยหยัน มีพ่อตาบอด แม่กับน้องชาย คนโตปัญญาอ่อน ครอบครัวมีทั้งหมด 14 ชีวิตที่เขาต้องเลี้ยงดู เขาต่อสู้กับชีวิตจนได้เป็น “บุคคลดีเด่นของไต้หวัน ปี ค.ศ. 1999 (2542)”

เพราะมีใจที่... ไม่ยอมแพ้... เพียงคำเดียว

หมายเหตุ เป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดไต้หวัน โดยได้รับการยกย่องและแนะนำให้อ่าน โดยประธานาธิบดีเงินสุ่ยเปียนของไต้หวัน โดยยกย่องว่า นี่คือตัวอย่างของคนที่ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต”

เรื่องย่อ

ไต้ตงจิ้น เกิดในครอบครัวที่มีพ่อเป็นขอทานตาบอด แม่เป็นหญิงชู้โรคและปัญญาอ่อน เขาเป็นลูกชายคนที่ 2 ของครอบครัวที่มีพี่น้องทั้งหมด 12 คน ไม่มีแม่แต่บ้านชีวิตต้องเร่ร่อนไปเรื่อย ๆ โดยอาศัยได้ต้นไม้ใหญ่ ศาลเจ้า ไต้สะพาน โรงจิว และคอกหมูเป็นที่อาศัย เนื่องจากพ่อและแม่เกิดมาในครอบครัวชาวไต้หวันที่ยากจนมาก ที่ไม่มีทรัพย์สินสมบัติใด ๆ เลย นอกจากความพิการ แม้แต่ตัวเขาเองก็เกิดที่ศาลเจ้า ชีวิตในวัยเด็กเขาไม่เคยรู้ว่า “การเลี้ยงดูจากพ่อแม่” เป็นอย่างไร รู้เพียงว่าอายุได้ขวบกว่า ๆ เขาก็ต้อง

ออกไปขอร้องกับพี่สาวเพื่อช่วยพ่อในการหาอาหารให้แม่และน้อง ๆ พอกินประทังชีวิตไปวัน ๆ โดยในขณะที่เขาและพ่อออกไปขอร้องก็ต้องเอาเชือกผูกแม่และน้อง ๆ ติดไว้กับต้นไม้ ด้วยกลัวว่าจะพากันไปเล่นน้ำแล้วตกน้ำตาย หรือหนีไปเล่นไกล ๆ จนหลงทาง เนื่องจากแม่ของเขาและน้องชายคนรองจากเขาปัญญาอ่อน ในขณะที่ต้องหาลูกกระพรวนมาผูกคอให้น้อง ๆ ทุกคน เพื่อจะได้รู้ตำแหน่งที่ทุกคนอยู่ในฐานที่เป็นลูกชายคนโต ไล่ต่งจิ้นจึงต้องรับภาระในการเลี้ยงดูทุกคนในครอบครัวด้วยการออกไปขอร้องทุกวัน ตั้งแต่อายุขวบกว่า ๆ เป็นต้นมา เริ่มจากไปกับพี่สาว ไปกับพ่อ หรือไปคนเดียวโดยไม่มีทางเลือก ไม่ว่าจะระยะทางจะไกล ฝนจะตก พายุจัด หรือแดดร้อนเพียงใด ขอเพียงพ่อแม่และน้อง ๆ พอมืออาหารกินประทังชีวิตไปวัน ๆ เขาต้องทำ แม่จะได้รับการดูแล เย็บหยั นหัวเราะเยาะ ถูกเหยียดหยาม หรือแม้แต่การไล่ตี ไล่ต่งจิ้นทนต่อภาวะเหล่านั้นด้วยความอดทนและยอมรับด้วยไม่มีทางเลือกอื่นที่เขาจะทำให้ชีวิตทุกชีวิตในครอบครัวอยู่รอดได้ แต่ในความโศกเศร้าของชีวิตเขายังมีความโชคดีที่พ่อของเขาแม้จะตาบอดก็ยังเห็นความสำคัญของการศึกษา จากการบอกกล่าวและแนะนำจากบุคคลที่ให้ทานต่อพ่อของเขาว่าลูกโตแล้ว น่าจะให้ลูกได้เรียนหนังสือ เพราะ “เรียนหนังสือแล้วจึงจะลืมตาอ้าปากได้” ดังนั้นเมื่อไล่ต่งจิ้นอายุ 10 ขวบ พ่อจึงพาครอบครัวทั้งหมดกลับมายังบ้านเกิด เพื่อขอความช่วยเหลือจากลุง (พี่ชายพ่อ) และป้า (พี่สาวพ่อ) ซึ่งทั้ง 2 คนก็ตาบอดเหมือนกัน ลุงและป้าของไล่ต่งจิ้นก็มีฐานะยากจน แต่ก็ช่วยเหลือโดยยกเล้าหมูเก่า ๆ ให้เป็นที่อยู่ของครอบครัวของเขา แถมยังพาพ่อและไล่ต่งจิ้นไปแจ้งสำมะโนประชากรที่อำเภอ เนื่องจากพ่อของเขาออกจากบ้านเกิดไปนานถึง 33 ปี การได้ไปโรงเรียนทำให้ไล่ต่งจิ้นรู้สึกฮึกเหิมและมีความสุขมากที่สุดเท่าที่เคยรู้สึกมา แม้ว่าเขาจะมีอายุแก่กว่าเพื่อนร่วมชั้นถึง 3 ปีก็ตาม เขามุ่งมั่น ตั้งใจ และเพียรพยายาม ใช้ความอดทนอย่างมากในการไปโรงเรียน เพราะในโรงเรียนเขาจะได้รับการดูแลจากเพื่อน ๆ ว่า “อะไรวะ! ลูกขอทานก็มาเรียนหนังสือด้วยหรือนี่” หรือ “แก! อย่าเอาความโสโครกของแกมาเปื้อนเสื้อผ้าฉันนะ” หรือ “กลับไปขอร้องเถอะปี่” ฯลฯ

ในชีวิตการเรียนหนังสือของไล่ต่งจิ้น เขาต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด เพราะมีงาน 2 อย่างที่ต้องรับผิดชอบในเวลาเดียวกัน คือกลางวันไปเรียนหนังสือ พอเลิกเรียนกลับมาบ้านต้องรีบออกไปขอร้องช่วยพ่อซึ่งแม้จะพยายามทำงานอื่นแทนการออกไปขอร้องก็

ไม่พอที่จะทำให้ทุกชีวิตมีอาหารกินในแต่ละวัน ดังนั้นภารกิจการหาเลี้ยงครอบครัวก็ยังตกเป็นของไล่ต่งจิ้นเหมือนเดิม เขาใช้เวลาทำกรบ้าน อ่านหนังสือ และฝึกเขียนในขณะที่พาพ่อไปขอตาน โดยอาศัยแสงไฟจากเสาไฟฟ้าข้างถนน ทำอย่างนี้อย่างอดทนและเพียรพยายามมาตลอดด้วยความรู้ตัวว่า เขาไม่เหมือนเพื่อนคนอื่น แต่เขาก็พยายามเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นตามที่เคยได้ยินมา แม้ชีวิตของเขาจะลำบาก จะหาเวลาอ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน ไม่ได้เหมือนคนอื่น แต่ไล่ต่งจิ้นกลับเป็นผู้ที่สอบได้ที่ 1 ของระดับชั้นมาโดยตลอด และได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนในการแข่งขันเขียนพู่กัน หรือเป็นนักกีฬาของโรงเรียนมาโดยตลอด และได้รับเกียรติบัตรยกย่องจากทางโรงเรียนมากมายแม้แต่รางวัลเรียนดี แต่รางวัลเหล่านั้นไม่เคยทำให้พ่อของเขาพูดถึงหรือยกย่องเลย แต่ทำให้เพื่อนบ้านและคนในชุมชนหันมาชื่นชมและพูดถึงเขาและพ่อด้วยความยกย่องในความมุมานะของเขา ไล่ต่งจิ้นบรรยายว่า . . .

“ผมรู้สึกเหมือนเห็นแสงสว่างส่องรำไรท่ามกลางความมืด ที่แท้ความขยันหมั่นเพียรตั้งใจเรียนหนังสือก็นำมาซึ่งเกียรติยศ “ชื่อเสียงเหม็นโจ” ของการเป็นขอตานมานานกว่า 30 ปีของพ่อกับแม่ถูกลบล้างได้ด้วยเกียรติบัตรบาง ๆ ใบแล้วใบเล่า เด็กขอตานคนหนึ่งถูกหัวเราะเยาะมาเป็นสิบ ๆ ปี พลันเกิดความมั่นใจในตนเองขึ้นมา มีศักดิ์ศรีนำเคารพทันควัน ผมตั้งปณิธานไว้ในใจแน่วแน่ว่า สักวันหนึ่งผมจะต้องสลัดคราบขอตานตัวเหม็นและความอัปโชคให้ออกไปจากครอบครัวของเราให้จงได้ . . .”

หลังจากเรียนจบชั้น ป.6 ไล่ต่งจิ้นอยากเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษา แต่พ่อก็บอกเขาว่า “แกเรียนแค่นั้นก็พอ” เพราะครอบครัวไม่มีเงินให้แน่นอน แ่किनอยู่ก็ต้องขอตานเขา คำพูดของพ่อทำให้ไล่ต่งจิ้นแทบหมดลมหายใจ เพราะเขาตั้งใจที่จะ “เรียนหนังสือเพื่อทำให้ความเป็นอยู่ของครอบครัวดีขึ้น” แต่เมื่อสภาพความจริงที่เป็นอยู่เขาต้องยอมรับ แม้จะเสียใจมากเพียงใด ดังนั้นไล่ต่งจิ้น จึงหางานทำและทุ่มเทแรงกายทั้งหมดไปกับการทำงานเพื่อให้ลืมความโศกเศร้าที่ไม่ได้เรียนต่อ หลังจากทำงานได้ 2 เดือน เขาเอาเงินเดือนทั้งหมดมาให้พ่อทุกบาททุกสตางค์ พ่อของเขาได้รับเงินไปถืออยู่พักหนึ่งแล้วบอกว่า “โรงเรียนมัธยมของแกเปิดลงทะเบียนเมื่อไหร่ อย่าลืมไปจ่ายค่าเล่าเรียนด้วยล่ะ” นี่เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทำให้ไล่ต่งจิ้นมีความปิติอย่างสุดซึ้งในชีวิตของเขา และการเรียนในโรงเรียนมัธยม เขาก็ได้เป็นตัวแทนของทางโรงเรียนในการแข่งขันต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา

ไม่ว่าจะเป็นนักวิ่ง การเขียนพู่กัน และการแข่งขันอื่น ๆ โดยเฉพาะเขาได้รับเลือกเป็นหัวหน้าห้องและนักเรียนตัวอย่างในระดับมัธยมที่เขาเรียนอยู่ด้วย แต่ชีวิตในโรงเรียนมัธยมของเขาก็ไม่ต่างจากประถมศึกษา โดยเฉพาะการถูกลูกเหี้ยคดหยาบ และความรังเกียจจากเพื่อน ๆ ในความเป็นขอทานของเขาและครอบครัว ไล่ต่งจินจำได้ว่าในการลงแข่งขันของเขาครั้งแรกในงานกีฬาโรงเรียนของโรงเรียนมัธยม เมื่อเขาลงชื่อแข่งขัน พอสัญญาณเริ่มแข่งขันสิ้นสุดลง เขาวิ่งอย่างสุดกำลัง ในใจคิดว่าต้องชนะเพื่อให้ทุกคนรับรู้ ว่าถึงเขาจะเป็นลูกขอทานแต่เขาก็มีความสามารถที่จะทำทุกอย่างได้สำเร็จเหมือนคนอื่น แม้ว่าจะต้องใช้ความอดทนและเพียรพยายามมากกว่าก็ตาม ในขณะที่ไล่ต่งจินวิ่งแข่งเขารับรู้ถึงความผิดปกติ คือ เสียงเชียร์ไม่มีเลย รอบสนามเงียบ แต่เขาก็วิ่ง วิ่ง และวิ่ง เพื่อให้ถึงเส้นชัย และเมื่อเขาพุ่งเข้าเส้นชัย เสียงปรบมือดังก้องทั่วสนาม ทุกคนยืนขึ้นปรบมือ ผิวปากกันอย่างคึกคัก

หลังจากนั้นมาชื่อเสียงของเขาก็ดังกระฉอนไปทั่วโรงเรียน ในนาม “เด็กที่วิ่งเร็วที่สุดในโรงเรียน” และจากวันนั้นมาเขาก็ได้เป็นนักกรีฑาของโรงเรียน และเรียนจบมัธยมและเรียนต่อโรงเรียนอาชีวะประจำจังหวัด ทั้ง ๆ ที่ใจเขาอยากเรียนต่อมัธยมปลาย และเรียนมหาวิทยาลัยเหมือนเพื่อนในห้องเดียวกัน และถือว่าเป็นห้องที่เรียนดีที่สุดในโรงเรียน แต่ความจริงของครอบครัวที่ยากจนและขาดแคลนที่เขาต้องยอมรับ จึงทำให้เขาต้องเรียนในโรงเรียนอาชีวะ เมื่อเรียนอาชีวะเขาทำงานไปด้วยหลังเลิกเรียน โดยทำงานพิเศษอยู่โรงงานยาสูบ และทำงานโรงงานไฟฟ้าในช่วงปี 1 และ ปี 2 พอปี 3 ก็ทำงานในบริษัทป้องกันอัคคีภัย จนเรียนจบก็ทำงานที่บริษัทแห่งนี้เรื่อยมา ทำตั้งแต่พนักงานไปจนถึงช่างเทคนิคชั้นสูง และร่วมกันกับเจ้าแก่งขายบริษัทขึ้นเรื่อย ๆ จากพนักงาน 2 คน จนระยะเวลา 10 ปี บริษัทใหญ่โตขึ้นตามลำดับด้วยหลักในการทำงาน 2 คำคือ “มุ่งมั่น”

ปัจจุบันเขามีบ้านเป็นตึกสามชั้น มีสนามให้ลูก ๆ เล่น มีสนามกีฬาภายในบ้าน มีห้องครัวที่สะอาดเอี่ยม มีหน้าที่การงานที่มั่นคง ในบริษัทที่ก่อสร้างมาร่วมกับเจ้าแก่ง ไม่ใช่เด็กขอทานที่อาศัยในเล้าหมูเก่า ๆ ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟฟ้า สมาชิกในบ้านทุกคนคือตัวเขา ภรรยา ลูก ๆ แม่และน้องชายปัญญาอ่อน อาศัยอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่ใช่เด็ก ๆ ผุงหนึ่งที่ตัวดำเหม็น สกปรก และไม่ได้ใส่เสื้อผ้า ระหกระเหินนอนกลางดิน-

กินกลางทรายไปตามทุ่งนาและป่าร้างที่พ่อยื่นมือไม้เท้าเพื่อคลำทาง แม่ที่ถูกล่ำมโซ่ผูกติดต้นไม้เหมือนแต่ก่อน

“ผมขอกราบขอบพระคุณพ่อและแม่ที่ท่านให้กำเนิดและเลี้ยงผมมาตามสภาพ ถึงแม้ว่าท่านทั้งสองจะเป็นคนพิการด้วยกันทั้งคู่ แต่ผมก็เคารพรัก เทิดทูน และระลึกถึงท่านตลอดไป

- ขอบคุณเจ้านายที่ไว้วางใจผม ให้โอกาสผมได้แสดงความสามารถในการทำงานอย่างเต็มที่

- ขอบคุณทุกคนที่เคยหัวเราะเยาะผม ดูถูกผม ก็เพราะการกระทำของพวกเขาที่คอยทิ่มแทงใจผมนั้น นับเป็นแรงผลักดันอย่างดีให้ผมมีพลังมุ่งไปข้างหน้าด้วยความอดทน อดกลั้น และเพียรพยายาม จนชีวิตผมดีขึ้นทุกวันนี้”

ที่มา. จาก *ไต้ตั้งจิ้น: ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต* (หน้า 35), โดย ไต้ตั้งจิ้น, 2549, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ในเครืออนานมีบุ๊คส์.

3. สิ่งที่ไม่ดีที่มีแต่ข้าพเจ้าไม่มี คือ

1.
2.
3.
4.
5.

4. สิ่งที่มีแต่ข้าพเจ้าไม่มี คือ

1.
2.
3.
4.
5.

5. ข้าพเจ้า “มีดี” กว่าไม่ดี คือ

1.
2.
3.
4.
5.

6. จากการศึกษาเรื่องราว “ไม่ดี” ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จได้แน่นอน ถ้าข้าพเจ้าปฏิบัติดังต่อไปนี้

1.
2.
3.
4.
5.

7. จากข้อสรุปในข้อ 6. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าจะ

เปลี่ยนแปลงตัวเองและทำได้แน่นอน

น่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ เพราะ.....

.....

ใบงานที่ 4.2

การวิเคราะห์องค์ประกอบระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของ “ไต้ตงจิ้น”

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าเมื่อแยกตามองค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) แล้ว ไต้ตงจิ้นมีวิธีการในการเผชิญปัญหาในแต่ละองค์ประกอบอย่างไรบ้าง

1. องค์ประกอบด้านการควบคุมปัญหา (C : Control)

สิ่งที่แสดงว่าไต้ตงจิ้นมีความสามารถในการควบคุมปัญหาคืออะไรบ้าง

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. องค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (O : Ownership)

สิ่งที่แสดงว่าไต้ตงจิ้นมีความสามารถในการรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นคืออะไรบ้าง

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. องค์ประกอบด้านการเข้าถึงปัญหา (R : Reach)

สิ่งที่แสดงว่าไต้ตงจิ้นรับรู้และเข้าถึงปัญหาที่เกิดกับตนเองคืออะไรบ้าง

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. องค์ประกอบด้านการอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหา (E : Endurance)

สิ่งที่แสดงว่าไต้ตงจิ้นมีความอดทนต่อความคงทนและความยืดหยุ่นของปัญหาคือ
อะไร

1.

2.

3.

4.

5.

แนวทางในการสรุปใบงานที่ 4.2

วิเคราะห์องค์ประกอบระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของ “โล่ตงจิ้น”

1. องค์ประกอบด้านการควบคุมปัญหา (C : Control)

ยอมรับว่าเขาเป็นลูกขอทาน ต้องขอทานเท่านั้นจึงจะมีกิน

ยอมรับว่าเขาเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ต้องขอทานเพื่อเลี้ยงทุกคน
ในครอบครัว

ยอมรับว่าเขาต้องขยันในการออกไปขอทาน แม้แต่ไปคนเดียว คืนฟ้าอากาศจะ
เป็นอย่างไรก็ต้องไปไม่เช่นนั้นทุกคนอดตาย

ยอมรับว่าในชีวิตลูกขอทานของเขา การได้เรียนหนังสือเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุด
ที่เขาต้องขยันใช้เวลาที่มีอยู่ (ขณะขอทาน) ใช้ทรัพยากรที่พอจะหาได้ (แสงไฟตาม
เสาไฟฟ้าข้างถนน) ให้เกิดประโยชน์ ต้องการเรียนให้มากที่สุด เพราะเชื่อว่า การเรียน
หนังสือจะทำให้ชีวิตดีขึ้น

บอกตนเองเสมอว่าเขาต้องขยัน อดทน และพยายามให้มาก ๆ เพื่อไม่ให้พ่อแม่
พี่น้องต้องอดตาย นี่คือนี่ที่เขาสามารถควบคุมได้ โดยการควบคุมตนเองและบอก
ตนเองให้ยอมรับปัญหาและอดทนเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียหายไปมากกว่านี้ (ทุกคนอดตาย)

2. องค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (O : Ownership)

ยอมรับว่าการมีเขาเกิดเป็นลูกชายคนโตของครอบครัวต้องหาเลี้ยงครอบครัว

ยอมรับว่าการที่พ่อแม่มีลูกมาก เขาควบคุมไม่ได้แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วเขาต้อง

ยอมรับว่าทุกชีวิตต้องอยู่ได้และมีกินตามอัตภาพด้วยความรับผิดชอบของเขาในฐานะ
ลูกชายคนโต

การที่พ่อตาบอด พ่อไม่สะดวกในการออกไปขอทานคนเดียว เขาต้องรับผิดชอบ
ในการออกไปขอทานกับพ่อ

ยอมรับว่าการที่พ่อให้เขาเรียนหนังสือเป็นความมหัศจรรย์ในชีวิตที่สุด ดังนั้น
เขาต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ในการเรียนให้ดีที่สุด เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของครอบครัว

ในขณะที่ต้องรับผิดชอบในการขอทานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวควบคู่กันไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาต้องทำ

ยอมรับว่าการที่บางคนไม่ให้ทาน เขาอาจจะไม่มีหรือมีเหตุผลบางอย่าง จงพยายามต่อไป

3. องค์ประกอบด้านการเข้าถึงปัญหา (R : Reach)

ยอมรับว่าเขาเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวในการออกไปขอทาน เพื่อให้ทุกคนมีกินและมีชีวิตอยู่ได้

ยอมรับว่าแม้จะถูกรังเกียจ ถูกดูเหยียดหยาม จากเพื่อน ๆ เขาก็ไม่มีสิทธิ์โกรธหรือท้อแท้ เพราะมันคือ ความจริง การ โกรธหรือการไม่ยอมรับอาจจะทำให้เขาทะเลาะกับเพื่อน หรือท้อแท้กับชีวิตจนปัญหาลุกลามไปได้

ในการเรียนหนังสือ เขาต้องอดทน เพียรพยายามทำให้ดีที่สุด ให้ทุกคนยอมรับว่า “ลูกขอทานอย่างเขาก็ทำได้ดีเท่ากับคนอื่น” เพื่อเป็นการลบล้างปัญหาในการเป็นลูกขอทานของเขาได้ (และเขาก็ทำได้ดีมาก)

4. องค์ประกอบด้านการอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (E : Endurance)

ต้องอดทนและเพียรพยายามในการขอทาน แม้ว่าสภาพอากาศจะเป็นอย่างไร เพราะเขาไม่สามารถแก้ไขการที่ครอบครัวเป็นขอทานได้ จึงต้องยอมรับ และขยันอดทน เพื่อให้ทุกคนมีกินและมีชีวิตอยู่

มองโลกในแง่ดีเสมอว่า เพียงแค่การได้กินอาหาร/ผลไม้ที่หลีกเลี่ยงจากการถูกทิ้งที่ได้รับจากการให้ทานมา เขาก็โชคดีเหลือเกินแล้ว

ยอมรับว่าการที่เขาออกไปขอทาน และได้อาหารมาเลี้ยงพ่อแม่และน้อง ๆ ทุกวัน เป็นการทำหน้าที่ของลูกชายคนโตของครอบครัว

การเห็นพ่อแม่และน้อง ๆ มีอาหารกินทุกมื้อ เป็นความสุขและเป็นความสำเร็จในการทำหน้าที่ของเขา

มองโลกในแง่ดี โดยยึดคำพูดที่เคยได้ยินว่า “การเรียนหนังสือจะทำให้ครอบครัวดีขึ้น” เขาจึงอดทนและพยายามในการเรียนให้มาก เพื่อให้ครอบครัวของเขามีอยู่มีกินที่ดีกว่าการเป็นขอทานไปตลอดชีวิต

แบบสรุปการเข้ากลุ่มครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (เวลา.....ถึง.....)

สิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ครั้งนี้	ความประทับใจในการเข้า กลุ่มในครั้งนี่	ความไม่สบายใจจาก การเข้ากลุ่มในครั้งนี่
	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>
1.	1.....	1.....
.....	2.....	2.....
2.	3.....	3.....
.....	4.....	4.....
3.	5.....	5.....
.....	6.....	6.....
4.	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>
.....	1.....	1.....
5.	2.....	2.....
.....	3.....	3.....
6.	4.....	4.....
.....	5.....	5.....
7.	6.....	6.....
.....	<u>บรรยากาศ</u>	<u>บรรยากาศ</u>
8.	1.....	1.....
.....	2.....	2.....
9.	3.....	3.....
.....	4.....	4.....
10.	5.....	5.....
.....	6.....	6.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 5 เทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)

เรื่อง เทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาเทคนิคและวิธีการในการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกเทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 5.1 เรื่อง เทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
2. ใบงานที่ 5.1 การฝึกเทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
3. แบบสรุปการเข้ากลุ่ม

แนวคิด

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น การประสบกับปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ นั้น บุคคลจะมีความสามารถในการตอบสนองต่อปัญหาต่างกัน คนที่มี AQ ต่ำ เมื่อพบกับปัญหาจะรู้สึกมีดমন ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกจมปลักอยู่กับความทุกข์ยาก ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งจะทำให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตตามมาอีกมากมาย การพัฒนา AQ หรือระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นการพัฒนาการรับรู้ที่จะเข้าใจถึงความอดทน เพียรพยายาม และความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค การยืนหยัดอย่างเหนียวแน่นในการแก้

ปัญหา และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้น AQ หรือระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาจึงเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิก รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงชีวิตจริงของ “ไต้ตงจิ้น” ซึ่งได้ศึกษาไปในครั้งที่ผ่านมา และโยนไปสู่ข้อคิดที่ทุกคนได้จากการสรุปร่วมกันเกี่ยวกับองค์ประกอบของ AQ ของไต้ตงจิ้น

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งว่าในครั้งนี้นักสมาชิกทุกคนได้เกิดความเข้าใจและนำไปใช้ในการปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะเริ่มเปิดปัญหาของสมาชิกในครั้งต่อไป จึงขอให้ทุกคนตั้งใจในการศึกษาใบความรู้ให้เข้าใจ จากนั้นแจกใบความรู้ที่ 5.1 ให้สมาชิกทุกคนได้ศึกษา โดยให้เวลาในการศึกษาใบงาน 15 นาที

2.3 เมื่อสมาชิกทุกคนศึกษาใบความรู้แล้ว ให้ช่วยกันสรุปถึงลักษณะสำคัญของการฟัง (listening) การสำรวจ (exploring) การวิเคราะห์ (analyzing) และการลงมือทำ (doing something)

2.4 จากนั้นให้สมาชิกทุกคนทำใบงานที่ 5.1 โดยให้แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2-3 คน เพื่อศึกษาสถานการณ์ที่กำหนดให้ และตอบคำถามในใบงานเพื่อฝึกเทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) โดยให้เวลาทำใบงาน 15 นาที

2.5 เมื่อทุกกลุ่มทำใบงานเสร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาให้ตัวแทนกลุ่มย่อยทุกกลุ่มนำเสนอคำตอบต่อกลุ่มใหญ่จนครบทุกกลุ่ม จากนั้นสมาชิกกลุ่มทุกคนช่วยกันอภิปราย

คำตอบและสรุปถึงขั้นตอนและลักษณะของเทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาแต่ละขั้นตอนจนเข้าใจตรงกันทุกคน

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้สมาชิกทุกคนทราบว่าตั้งแต่ครั้งที่ 6 เป็นต้นไปจนถึงครั้งที่ 11 จะเป็นการเสนอปัญหาของสมาชิกแต่ละคน เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ในการเผชิญปัญหาของสมาชิกกลุ่ม จึงขอให้สมาชิกทุกคนเปิดใจให้กว้าง เพื่อการพัฒนาตนเองและสมาชิกในกลุ่มทุกคนต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้บอกประโยชน์และความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงแนวทางการนำความรู้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อเป็นการกระตุ้นและเสริมแรงให้สมาชิกเห็นประโยชน์จากการเข้ากลุ่มและเห็นคุณค่าในการตอบสนองและเผชิญปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(McEachern & Kenny, 2007, p. 172; Nikels, Mims, & Mims, 2007, pp. 132-134; Ziffer, Crawford, & Penney-Wietor, 2007, pp. 160-162)

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครั้งที่ 5
เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา

ใบความรู้ที่ 5.1

เรื่อง เทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

การพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหามีเทคนิคในการพัฒนา ดังนี้

1. เทคนิค LEAD

Stoltz (2000, p. 154) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา เพื่อให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งความเข้าใจและความกระจำต่อปัญหา อุปสรรค และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคดังกล่าว เรียกว่า LEAD เป็นเทคนิคที่พัฒนามาจากทฤษฎีการบำบัดเชิงความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (cognitive-behavior therapy) มีรายละเอียดคือ

1. การฟัง (listening) เป็นการฟังปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. การสำรวจ (exploring) เป็นการสำรวจความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์และค้นหาสาเหตุของอุปสรรค เพื่อช่วยพัฒนาการจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น
3. การวิเคราะห์ (analyzing) เป็นการวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์
4. การลงมือปฏิบัติ (doing something) เป็นการลงมือปฏิบัติบางอย่าง เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น

2. เทคนิค DECIDES

Andrea and Salovey (1983, pp. 49-65) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาระดับความสามารถด้านการเผชิญปัญหาโดยได้ชี้แนะถึงทักษะต่าง ๆ อย่างชัดเจนถึงแนวทางปฏิบัติ 7 ขั้นตอน เทคนิคดังกล่าวเรียกว่า Decides Skill Model ประกอบด้วย

1. การกำหนดปัญหาให้ชัดเจน (defining the problem)
2. สร้างแนวทางในการปฏิบัติเพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (establishing an action plan)
3. การกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้ชัดเจนขึ้น (clarifying values)

4. ขั้นการสร้างทางเลือกให้ชัดเจนขึ้น (identifying alternatives)
5. การคาดหวังในผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อเราเลือกแนวทางเพื่อแก้ปัญหา (discovering probable outcomes)
6. ตัดสินใจเลือกแนวทางเพื่อแก้ปัญหา (eliminating alternatives systematically)
7. การเริ่มปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกไว้เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา (starting action)

3. การพัฒนาสัมมาทฤษฎี

ในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตน เพื่อให้มีชีวิตที่ดีงามนั้น การฝึกฝนความรู้จักคิด หรือคิดเป็น จะเป็นปัจจัยชักพาไปสู่ความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อถือ ถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทฤษฎี ซึ่งเป็นแกนนำในกระบวนการทั้งหมด และการพัฒนา สัมมาทฤษฎี ซึ่งเป็นแกนนำในกระบวนการของการศึกษานั้นก็คือสาระสำคัญของการพัฒนา ปัญญา ที่เป็นแกนกลางของกระบวนการพัฒนาตน ที่เรียกว่าการศึกษานั้นเอง การรู้จัก คิดหรือคิดเป็นนั้น ประกอบด้วยวิธีคิดต่าง ๆ หลายอย่าง การฝึกฝนพัฒนาความรู้จักคิด หรือคิดเป็น ก็คือ การพัฒนาตน หรือพัฒนาบุคคลตามแนวทางของวิธีคิดเหล่านั้นหรือ เช่นนั้น ตัวแท้ของการศึกษา คือการพัฒนาตนโดยมีการพัฒนาปัญญาเป็นแกนกลางนั้น เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล แกนนำของกระบวนการแห่งการศึกษา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็น แนวความคิด ทักษะคติ ค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความเป็นจริง เรียกสั้น ๆ ว่า สัมมาทฤษฎี เมื่อรู้ เข้าใจ คิดเห็นดีงาม ถูกต้องตรงตามความจริงแล้ว การคิด การพูด การกระทำ และการแสดงออกหรือปฏิบัติการต่าง ๆ ก็ถูกต้อง ดีงาม เกื้อกูล นำไปสู่การดับทุกข์ แก้ไข ปัญหาได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้ารู้ เข้าใจ และคิดเห็นผิด มีค่านิยม ทักษะคติ แนวความคิด ที่ผิดที่เรียกว่า มิจฉาทฤษฎี แล้ว การคิด การพูด การกระทำ การแสดงออก และปฏิบัติการ ต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วย แทนที่จะแก้ไขปัญหาคับทุกข์ได้ ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้น

สัมมาทฤษฎี นั้น แยกได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. ทักษะ ความคิดเห็น แนวความคิด ทฤษฎี ความเชื่อ ความนิยม ค่านิยม จำพวก ที่เชื่อหรือยอมรับรู้การกระทำและผลการกระทำของตน หรือสร้างความสำนึกในความ-

รับผิดชอบต่อการกระทำของตน หรือสร้างความสำนึกในความรับผิดชอบต่อการกระทำ
 ของตน พูดอย่างชาวบ้านว่า เห็นชอบตามคลองธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า **กัมมัตสกตา**
สัมมาทิฏฐิ เป็น **สัมมาทิฏฐิระดับโลกีย์** เป็น **ชั้นจริยธรรม**

2. ทศนะ แนวความคิด ที่มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดาแห่ง
 เหตุปัจจัย ความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันหรือตามที่มันเป็น ไม่เอน
 เอียงไปตามความชอบความชังของตน หรือตามที่ยากให้มันเป็นอยากไม่ให้มันเป็น
 ความรู้ความเข้าใจสอดคล้องกับความเป็นจริงแห่งธรรมดา เรียกสั้น ๆ ว่า **สัจจานุโลมิก**
ญาณ เป็น **สัมมาทิฏฐิแนวโลกุตระ** เป็น **ชั้นสังขธรรม**

จากเทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบ จะเห็น
 ได้ว่า มีความสอดคล้องกัน สามารถสรุปความสอดคล้องโดยใช้เทคนิค Lead เป็นหลัก
 ได้ดังนี้

1. Listening

เป็นการฟังเพื่อให้รับรู้ว่า

- บุคคลตอบสนองต่อปัญหาอย่างไร/การกระทำของเขาเป็นอย่างไร
- ปัญหาจริง ๆ คืออะไร
- อะไรกำลังเกิดขึ้น

2. Exploring

เป็นการสำรวจหา

- สาเหตุของปัญหา
- ความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น
- ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
- เป้าหมายในการแก้ปัญหา

3. Analyzing

เป็นการวิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อ

- หาเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น
- คาดหวังผลที่อาจจะเกิดขึ้น
- สร้างทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- พบว่าอะไรบ้างที่เราสามารถควบคุมได้
- อะไรบ้างที่อาจจะกระจายเข้าไปในส่วนอื่นของชีวิต
- อะไรบ้างที่อาจเกิดยึดเชื้อ/คงทน

4. Doing Something

ลงมือทำอะไรสักอย่างเพื่อ

- หาข้อมูลเพิ่มเติมในการแก้ปัญหา
- อะไรควบคุมได้ก่อนต้องทำทันที
- อะไรแก้ไขได้ก่อนทำทันทีเพื่อป้องกันการกระจายเข้าไปยังส่วนอื่นของชีวิต
- ตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา
- เริ่มปฏิบัติการเพื่อแก้ปัญหา

“ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะเอาชนะความพยายามที่ไม่ย่อท้อ ความฉลาดก็ไม่
สามารถเอาชนะได้ เพราะมีคนฉลาดมากมายที่ไม่ประสบความสำเร็จ ความพยายามและ
ความตั้งใจจริงเท่านั้นที่มีพละานุภาพอันใหญ่หลวง คำกล่าวที่ว่า “ยื่นหยัดกัดไม่ปล่อย”
จะแก้ปัญหาได้เสมอ”

(Coolidge อ้างถึงใน ซีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 213)

ใบงานที่ 5.1

การฝึกเทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

คำสั่ง ให้นักเรียนศึกษาสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามที่กำหนดไว้ทุกข้อ

กรณีศึกษา “ช่วยแดงโมผ่าทางตัน”

แดงโม เป็นนักเรียนหญิงชั้น ม. 2 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แแดงโมอายุ 14 ปี กำลังแตกเนื้อสาว มีประจำเดือนแล้ว แแดงโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแดงโมไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แแดงโมนีน้ำชาย น้ำสาว ซึ่งเป็นสามีภรรยาหันมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของวันเสาร์-อาทิตย์ แแดงโมพอรู้น้ำชาย น้ำสาวทำอะไรกันตอนกลางคืน เพราะเคยแอบได้ยิน

แดงโมมีรุ่นพี่ ม. 3 ชอบมาเดินตามจนเพื่อน ๆ ล้อ ตอนแรกแดงโมก็ไม่ชอบใจ ต่อมารุ่นพี่คนนี้อาของมาฝาก มาพูดคำหวานบ่อย ๆ มาดักรับแดงโมไปคูหนึ่ง แแดงโมจึงต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษ วันหนึ่งแดงโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วมอเตอร์ไซค์เสียต้องไปอุดรด้วยกันจนติด รุ่นพี่ให้แดงโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่าอยู่ทำรายงานถ้าเสร็จดีก็อาจจะค้างบ้านเพื่อน แแดงโมตามใจเพราะคิดว่าจะอยู่เป็นเพื่อนจนซ่อมรถให้เสร็จ พอซ่อมรถเสร็จ รุ่นพี่พาแดงโมไปที่บ้านเพื่อนและขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดแดงโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้นและมีต่อมาอีกบ่อย ๆ แแดงโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัว เพราะเขารู้จักวิธีป้องกัน โดยให้แดงโมกินยาหลังมีเพศสัมพันธ์กัน แแดงโมไม่แน่ใจกว่าเป็นยาอะไรแต่ก็กินตามที่เขาแนะนำ

ต่อมา แแดงโมก็พบว่าประจำเดือนขาดไปกว่า 2 เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่ รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องแน่นอนเพราะกินยาแล้ว แแดงโมกลัวใจมาก หลังจากนั้นก็มีอาการคลื่นไส้ ไม่สบาย น้ำสาวของแดงโมถามว่าแดงโมท้องใช่หรือไม่ แแดงโมปฏิเสธเพราะเกรงว่าน้ำจะบอกแม่และพ่อ น้ำสาวแดงโมบอกว่า ถ้าท้องแดงโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อแดงโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แดง โมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่าเขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัด และคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แดง โมพูดคุยกับน้ำสาวให้พาไปทำแท้งแดง โมกลุ่มใจร้องไห้ เพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่าแดง โมท้องไซ้ใหม่เพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แอมยังบอกให้แดง โมระวังตัวด้วย เพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเอดส์ได้ แแดง โมอับอาย เสียใจมาก คิดว่าอนาคตคงมืดมนแล้ว คิดออกอยู่อย่างเดียวว่าจะไปโดดน้ำตาย

เมื่อนักเรียนศึกษาสถานการณ์ในกรณีศึกษานี้แล้ว ให้รวมกลุ่มกันกลุ่มละ 2-3 คน แล้วช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้ เพื่อนำไปอภิปรายในกลุ่มใหญ่ต่อไป

1. ปัญหาคืออะไร.....
2. เกิดขึ้นได้อย่างไร.....
.....
3. ใครควรเป็นผู้แก้ไขปัญหา เพราะเหตุใด.....
.....
4. แดงโมสามารถควบคุมปัญหานี้ได้หรือไม่.....
.....
5. ถ้าแดงโมควบคุมปัญหาไม่ได้ ปัญหาก็จะกระจายเข้าไปในส่วนอื่นของชีวิตของแดงโมอย่างไรบ้าง.....
.....
6. แดงโมใช้วิธีการแก้ปัญหายังไง.....
.....
7. ถ้าวิธีการแก้ไขที่ใช้ไม่ได้ผล นักเรียนคิดว่าแดงโมควรจะทำอย่างไร.....
.....
8. ถ้าปัญหานี้เกิดกับนักเรียนหรือเพื่อนสนิทของนักเรียน นักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหายังไง ทำไมจึงทำอย่างนั้น.....
.....
9. นักเรียนคิดว่าวิธีการควบคุมปัญหาไม่ให้เกิดยึดติดต่อไปควรทำอย่างไร.....
.....
10. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกรณีศึกษานี้
.....
.....

แบบสรุปการเข้ากลุ่มครั้งที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (เวลา.....ถึง.....)

สิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ครั้งนี้	ความประทับใจในการเข้า กลุ่มในครั้งนี้	ความไม่สบายใจจาก การเข้ากลุ่มในครั้งนี้
	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>	<u>ผู้นำกลุ่ม</u>
1.	1.	1.
.....	2.	2.
2.	3.	3.
.....	4.	4.
3.	5.	5.
.....	6.	6.
4.	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>	<u>สมาชิกกลุ่ม</u>
.....	1.	1.
5.	2.	2.
.....	3.	3.
6.	4.	4.
.....	5.	5.
7.	6.	6.
.....	<u>บรรยากาศ</u>	<u>บรรยากาศ</u>
8.	1.	1.
.....	2.	2.
9.	3.	3.
.....	4.	4.
10.	5.	5.
.....	6.	6.

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 6 การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

เรื่อง การเผชิญปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาวิธีการแก้ไข/เผชิญปัญหาที่เหมาะสม สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนมีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและวางแผนในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาของข้าพเจ้า
2. แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์
3. แผนที่แห่งการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

แนวคิด

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต แต่ละคนจะมีวิธีเผชิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหาดูต่างกัน แล้วแต่ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้เรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหของซึ่งกันและกันด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และประยุกต์

วิธีการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้บุคคลมองเห็นแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายและการวางแผนวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหารวมไปถึงการกำหนดวิธีการประเมินในการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความมั่นใจในตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิก รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง (หรือเคยเกิดขึ้น) หรือเกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก หรือคนในชุมชนที่ทำให้เกิดปัญหาและสร้างความเสียหายแก่สัมพันธภาพ ชีวิตและทรัพย์สินของทุกคน แล้วให้สมาชิกลำเสนอปัญหาดังกล่าวต่อกลุ่ม

2.2 เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหา/เรื่องราวจบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา/เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน ช่วยกันเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาและสรุปกระบวนการแก้ปัญหของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิกกลุ่มด้วยคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาของ.....(ชื่อคน).....คืออะไร
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อใครบ้าง/อย่างไร
3. เพื่อนเรา (ชื่อคน) มีส่วนทำให้เกิดปัญหาหรือไม่/อย่างไร
4. ปัญหานี้เพื่อนเรา (ชื่อคน) สามารถควบคุมส่วนไหนได้บ้าง/อย่างไร

5. ถ้าเพื่อนเรา (ชื่อคน) ไม่แก้ไข/ควบคุมปัญหา ปัญหานี้จะกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิตอย่างไร

6. เพื่อนเรา (ชื่อคน) จะทำอะไร เพื่อไม่ให้ปัญหายืดเยื้อ

2.3 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหานี้โดยใช้คำถามต่อไปนี้

1. คุณอยากลองทำอะไรเพื่อแก้ปัญหามเผชิญปัญหานี้

2. ถ้าทำอย่างนั้นแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร

3. มีทาง/วิธีการอื่นที่ควรทดลองทำอีกไหม

4. ถ้าทำวิธีการ (วิธีใหม่) นั้นแล้ว จะเกิดผลอย่างไร

ฯลฯ

2.4 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น เมื่อไม่มีใครแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหาเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา 1 วิธี แล้วให้ลำดับขั้นตอนในการแก้ปัญหามเผชิญปัญหามให้สมาชิกฟังเพื่อย้ำถึงความเข้าใจในการลงมือแก้ปัญหามเผชิญปัญหาที่ชัดเจนขึ้นดังนี้

1. สิ่งที่เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่า สามารถควบคุมได้ คือ.....
ดังนั้นจะแก้ปัญหามโดย.....

2. ปัญหามที่เกิดขึ้นเรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าตนเองมีส่วนทำให้เกิดปัญหามขึ้นคือ.....ดังนั้นจะแก้ไขโดย.....

3. เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าถ้าไม่ควบคุม/แก้ไขปัญหามตั้งแต่ต้น ปัญหามนี้จะกระจายเข้าไปสู่ส่วนอื่นในชีวิตและทำให้เกิดปัญหามอื่น ๆ ตามมาได้คือ.....ดังนั้นจะทำการแก้ไขโดย.....

4. ถ้าลงมือแก้ไขปัญหามแล้วปัญหามยังยืดเยื้อต่อไป เรา (เจ้าของปัญหา) จะเผชิญปัญหามโดย.....

2.5 หลังจากสมาชิกเจ้าของปัญหาสรุปแนวทางในการแก้ปัญหามเผชิญปัญหามแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะแก่เจ้าของปัญหามเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหามที่เขาเลือกโดยแสดงความคิดเห็นในลักษณะต่อไปนี้

1. ฉันชอบวิธีที่คุณจะใช้ คือ.....
2. ฉันคิดว่า.....เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะ.....
3. สิ่งหนึ่งที่คุณควรลองทำ คือ.....
4. มีอย่างหนึ่งที่ฉันคิดว่าควรคำนึงในเหตุการณ์นี้ คือ.....

2.6 เมื่อสมาชิกทุกคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมแล้ว เจ้าของปัญหาพิจารณาและเลือกวิธีแก้ไขปัญหาคด้วยตัวเองแล้ววางแผนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาร่วมกับสมาชิกกลุ่มเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงต่อไป โดยกำหนดวันที่จะเริ่มใช้วิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวให้สมาชิกกลุ่มทราบ เพื่อการติดตามผลต่อไป

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายหมายให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนำไปงานที่ 6.1 แผนปฏิบัติการนำไปสู่การแก้ปัญหาของข้าพเจ้าไปทำการบ้านและให้นำมาเสนอเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนกับสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหามาวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง และให้นำผลที่เกิดจากการแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาดังกล่าวมาเสนอให้กลุ่มรับรู้ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3.2 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยพยายามพูดให้ทุกคนมีความมั่นใจในการแก้ไข/เผชิญปัญหาด้วยความอดทนและเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Harris, Thoresen, & Lopez, 2007, pp. 148-150; Heimle, Elliot, & Wood, 2006, p. 1295; Rush & Akos, 2007, pp. 119-121; Webb & Brigman, 2007, pp. 198-200; White & Rayle, 2007, pp. 184-187)

เอกสารประกอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 6 การเข้ากลุ่ม

แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์ที่.....

(ระหว่างวันที่.....ถึง.....)

1.

สิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น
.....
.....
.....
.....
.....

2.

สิ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้	สาเหตุ
.....
.....
.....
.....
.....

3.

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองหรือเปลี่ยนแปลงตนเองในสัปดาห์ต่อไป	วิธีการในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง	วิธีประเมินผล
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 7 การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาของข้าพเจ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาวิธีการแก้ไข/เผชิญปัญหาที่เหมาะสม สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนมีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและวางแผนในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาของข้าพเจ้า
2. แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์
3. แผนที่แห่งการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

แนวคิด

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต แต่ละคนจะมีวิธีเผชิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหาดังกัน แล้วแต่ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้เรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหของซึ่งกันและกันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาที่

หลากหลายมากขึ้น ทำให้บุคคลมองเห็นแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายและการวางแผนวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหารวมไปถึงการกำหนดวิธีการประเมินในการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความมั่นใจในตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่นำวิธีแก้ปัญหามืออาชีพจากกลุ่มไปใช้จริงเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงผลสำเร็จและอุปสรรคที่เกิดขึ้น สมาชิกทุกคนให้กำลังใจและยอมรับเพื่อน (เจ้าของปัญหา) ด้วยความจริงใจ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงใบงานที่ 6.1 แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหามืออาชีพของข้าพเจ้า ซึ่งมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มไปทำเป็นการบ้านในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และให้นำมาเสนอต่อกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ ด้วยความไว้วางใจ จึงขอให้สมาชิกทุกคนอ่านแผนปฏิบัติการเข้าสู่การแก้ปัญหามืออาชีพของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟังที่ละคนจนครบทุกคน

2.2 เมื่อสมาชิกแต่ละคนอ่านแผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหามืออาชีพจบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้เจ้าของปัญหาวิเคราะห์ปัญหาและวิธีการ/ขั้นตอนในการแก้ปัญหามืออาชีพของตนเองให้ชัดเจน ดังนี้

1. สิ่งที่เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่า สามารถควบคุมได้ คือ.....
ดังนั้นจึงแก้ปัญหามืออาชีพโดย.....
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นเรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่า ตนเองมีส่วนทำให้เกิดปัญหามืออาชีพคือ.....ดังนั้นจึงแก้ไขโดย.....

3. เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าถ้าไม่ควบคุม/แก้ปัญหานั้น ปัญหาอาจจะทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาคือ..... ดังนั้นจึงแก้ไขโดย.....
4. ถ้าวางมือแก้ไขปัญหานั้นแล้ว ปัญหายังไม่หมดไปและอาจจะยืดเยื้อ หรือเกิดอีกนาน เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าจะแก้ไข/เผชิญปัญหาโดย.....

2.3 หลังจากเพื่อนนำเสนอแผนปฏิบัติการสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหาแล้วถึงวิธีแก้ปัญหานั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะแก่เพื่อนเกี่ยวกับวิธีที่เขาเลือก โดยแสดงความคิดเห็นในลักษณะต่อไปนี้

1. ฉันชอบวิธีที่คุณใช้คือ.....
2. ฉันคิดว่า..... เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะ.....
3. สิ่งหนึ่งที่คุณควรลองทำคือ.....
4. มีอย่างหนึ่งที่ฉันคิดว่าควรคำนึงถึงในเหตุการณ์นี้คือ.....

2.4 เมื่อสมาชิกทุกคนให้ข้อเสนอแนะแล้วเจ้าของปัญหาพิจารณาข้อเสนอแนะและเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นด้วยตนเองเพื่อนำไปสู่แผนปฏิบัติการในการแก้ปัญหานั้นต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกนำวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้แก้ปัญหานั้นในชีวิตจริง และให้นำผลที่เกิดจากการแก้ปัญหานั้น/เผชิญปัญหานั้นดังกล่าวมาเสนอให้กลุ่มรับรู้ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3.2 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยพยายามพูดให้ทุกคนมีความมั่นใจในการแก้ไข/เผชิญปัญหานั้นด้วยความอดทนและเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Heimle, Elliot, & Wood, 2006, p. 1295; Lopez & Bhat, 2007, pp. 148-150; Rush & Akos, 2007, pp. 119-121; Webb & Brigman, 2007, pp. 198-200; White & Rayle; 2007, pp. 184-187)

เอกสารประกอบโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 7 การเข้ากลุ่ม

แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์ที่.....
(ระหว่างวันที่.....ถึง.....)

1.

สิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น
.....
.....
.....
.....
.....

2.

สิ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้	สาเหตุ
.....
.....
.....
.....
.....

3.

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองหรือเปลี่ยนแปลงตนเองในสัปดาห์ต่อไป	วิธีการในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง	วิธีประเมินผล
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 8 การเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม

เรื่อง การเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงผลกระทบในทางลบที่เกิดขึ้นจากการเชื่อมโยงกันของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญในการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางบวก

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 เรื่อง สำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
2. ใบงานที่ 8.2 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม
3. ใบงานที่ 8.3 เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหาด้านพฤติกรรม
4. ใบความรู้ที่ 8.1 เรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ A-B-C
5. ใบความรู้ที่ 8.2 เรื่อง ความคิดที่ไร้เหตุผลของมนุษย์
6. แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์
7. แผนที่แห่งการพัฒนาในระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

แนวคิด

ภายใต้ภาวะของการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันส่งผลให้เกิดปัญหามากมายมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความลังเลใจในการตอบสนองต่อปัญหาที่เผชิญอยู่ และเกิดความเสี่ยงต่อการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เท่าที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้ พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีแนวโน้มในการตอบสนองต่อปัญหาในด้านลบ แสดงให้เห็นถึงความเชื่อและความคิดของวัยรุ่นในปัจจุบัน ดังนั้น การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม จะเป็นการสร้างความเข้าใจให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองมากขึ้นว่าถ้าเขามีความเชื่อ และความคิดที่เป็นลบ อารมณ์ ความรู้สึกจะเป็นลบและมีผลทำให้แสดงพฤติกรรมในทางลบตามมา ซึ่งเมื่อเกิดความเข้าใจแล้วจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะถ้าควบคุมความคิดให้เป็นความคิดในทางบวก สิ่งที่จะตามมาก็คือ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมจะเป็นไปในทางบวกด้วย จะเป็นแนวทางที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาในทางที่สร้างสรรค์และเหมาะสมมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่นำวิธีแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาจากกลุ่มไปใช้จริงเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงผลสำเร็จและอุปสรรคที่เกิดขึ้น สมาชิกทุกคนให้กำลังใจและยอมรับเพื่อน (เจ้าของปัญหา) ด้วยความจริงใจ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมาตามใบงานที่ 8.1 โดยให้ให้นำเสนออารมณ์ ความรู้สึกที่ดีที่สุด และอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดีที่สุด พร้อมทั้งการตอบสนองของสมาชิกต่ออารมณ์

และความรู้สึกที่ดีและไม่ดีนั้น รวมไปถึงผลกระทบที่เกิดจากการตอบสนองดังกล่าว โดยขอให้สมาชิกกลุ่ม นำเสนอที่ละคน จำนวน 3 คน

2.2 เมื่อสมาชิกแต่ละคนนำเสนอจบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นหรือเพิ่มเติมถึงวิธีตอบสนอง และผลกระทบที่ตนเอง ได้รับจากการตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกเดียวกัน หรือคล้ายกัน เพื่อเป็นการ แลกเปลี่ยนกันจนครบ 3 คน

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงานที่ 8.2 “ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม” แก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้ได้ทดลองฝึกวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยให้เวลาในการทำใบงานที่ 8.2 20 นาที

2.5 จากนั้นให้สมาชิกจับคู่กันแลกเปลี่ยนคำถามและอภิปรายคำตอบในคู่ของตน โดยใช้เวลา 5 นาที แล้วให้ตัวแทนแต่ละคู่นำเสนอคำตอบและแนวคิดในคู่ของตนต่อ สมาชิกกลุ่มจนครบทุกคู่

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบความรู้ที่ 8.1 เรื่อง ทฤษฎีบุคคลิกภาพแบบ A-B-C และใบความรู้ที่ 8.2 เรื่อง ความคิดที่ไร้เหตุผลของมนุษย์ ให้สมาชิกทุกคนศึกษา โดยใช้ เวลาในการศึกษา 15 นาที

2.7 เมื่อสมาชิกทุกคนศึกษาใบความรู้ที่ 8.1 และใบความรู้ที่ 8.2 แล้วผู้ให้ คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาใบความรู้ โดยเฉพาะ ช่วยกันสรุปถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างความเชื่อ (ความคิด) อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม

2.8 ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำใบงานที่ 8.3 แผนปฏิบัติการ นำไปสู่การแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมของข้าพเจ้า โดยให้ไปทำเป็นการบ้านและ ให้นำมาเสนอเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนกับสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกสรุปและบอกถึงแนวทางในการนำ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในวันนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิก

ในกลุ่มเห็นประโยชน์และเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ไปในทางบวกเพื่อให้เกิดพฤติกรรมในทางบวกซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้มีการเผชิญ และตอบสนองต่อปัญหาในทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์มากขึ้น

3.2 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยพยายามพูดให้ทุกคนมีความมั่นใจในการแก้ไข/เผชิญปัญหาด้วยความอดทนและเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Cassidy, 2002, pp. 326-331; Corey, 2008, pp. 378-379; Krizan & Windchitc, 2007, pp. 101, 103, 111, 112, 116; Lopez & 2007, pp. 148-150; Rush & Akos, 2007, pp. 119-121; Webb & Brigman, 2007, pp. 198-200; White & Rayle; 2007, pp. 184-187)

เอกสารประกอบโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 8 การเข้ากลุ่ม

แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์ที่.....
(ระหว่างวันที่.....ถึง.....)

1.

สิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น
.....
.....
.....
.....
.....

2.

สิ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้	สาเหตุ
.....
.....
.....
.....
.....

3.

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองหรือเปลี่ยนแปลงตนเองในสัปดาห์ต่อไป	วิธีการในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง	วิธีประเมินผล
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 9 การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาด้านพฤติกรรมของข้าพเจ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาวิธีการแก้ไข/เผชิญปัญหาที่เหมาะสม สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและวางแผนในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.3 เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมของข้าพเจ้า
2. แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์
3. แผนที่แห่งการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

แนวคิด

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต แต่ละคนจะมีวิธีเผชิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหาต่างกัน แล้วแต่ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้เรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาของซึ่งกันและกันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้บุคคลมองเห็นแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่适合自己มากที่สุด นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายและการวางแผนวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อ

แก้ไขปัญหารวมไปถึงการกำหนดวิธีการประเมินในการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความมั่นใจในตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่นำวิธีแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาจากกลุ่มไปใช้จริงเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงผลสำเร็จและอุปสรรคที่เกิดขึ้น สมาชิกทุกคนให้กำลังใจและยอมรับเพื่อน (เจ้าของปัญหา) ด้วยความจริงใจ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้อย่างชัดเจน และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงใบงานที่ 8.3 แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา พฤติกรรมของข้าพเจ้า ซึ่งได้มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มไปทำเป็นการบ้าน และให้นำมาเสนอต่อกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ ด้วยความเต็มใจและไว้วางใจกัน จึงขอให้สมาชิกทุกคนอ่านแผนปฏิบัติการของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟังจนครบทุกคน

2.2 เมื่อสมาชิกแต่ละคนอ่านแผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาจบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นเจ้าของปัญหาวิเคราะห์ปัญหาและวิธีการ/ขั้นตอนในการแก้ปัญหของตนเองให้ชัดเจน ดังนี้

1. สิ่งที่เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่า สามารถควบคุมได้ คือ.....
 ดังนั้นจึงแก้ปัญหาโดย.....
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นเรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่า ตนเองมีส่วนทำให้เกิดปัญหา คือ..... ดังนั้นจึงแก้ไขโดย.....
3. เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่า ถ้าไม่ควบคุม/แก้ปัญหา ปัญหามาดังนี้.....
 เกิดปัญหาอื่นตามมาคือ..... ดังนั้นจึงแก้ไขโดย.....

4. ถ้างัดมือแก้ไขปัญหาแล้ว ปัญหายังไม่หมดไปและอาจจะยึดเชื้อ หรือ เกิดอีกนาน เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าจะแก้ไข/เผชิญปัญหาโดย.....

2.3 หลังจากเพื่อนนำเสนอแผนปฏิบัติการสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหา เล่าถึงวิธีแก้ปัญหมาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะแก่เพื่อนเกี่ยวกับวิธีที่เขาเลือก โดยแสดงความคิดเห็นในลักษณะต่อไปนี้

1. ฉันชอบวิธีที่คุณใช้คือ.....
2. ฉันคิดว่า.....เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะ.....
3. สิ่งหนึ่งที่คุณควรลองทำคือ.....
4. มีอย่างหนึ่งที่ฉันคิดว่าควรคำนึงถึงในเหตุการณ์นี้คือ.....

2.4 เมื่อสมาชิกทุกคนให้ข้อเสนอแนะแล้วเจ้าของปัญหาพิจารณาข้อเสนอแนะ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองเพื่อนำไปสู่แผนปฏิบัติการในการแก้ปัญหาต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกรวบรวมวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้แก้ปัญหา ในชีวิตจริง และให้นำผลที่เกิดจากการแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาดังกล่าวมาเสนอให้กลุ่ม รับรู้ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป

3.2 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยพยายามพูดให้ทุกคนมีความมั่นใจในการแก้ไข/เผชิญปัญหาด้วยความอดทนและเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุสู่ เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Cassidy, 2002, pp. 326-331; Corey, 2008, pp. 378-379; Krizan & Windchitc, 2007, pp. 101, 103, 111, 112, 116; Lopez & 2007, pp. 148-150; Rush & Akos, 2007, pp. 119-121; Webb & Brigman, 2007, pp. 198-200; White & Rayle; 2007, pp. 184-187)

เอกสารประกอบ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 9 การเข้ากลุ่ม

แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์ที่.....
(ระหว่างวันที่.....ถึง.....)

1.

สิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น
.....
.....
.....
.....
.....

2.

สิ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้	สาเหตุ
.....
.....
.....
.....
.....

3.

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองหรือเปลี่ยนแปลงตนเองในสัปดาห์ต่อไป	วิธีการในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง	วิธีประเมินผล
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 10 การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

เรื่อง การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาวิธีการแก้ไข/เผชิญปัญหาที่เหมาะสม สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและวางแผนในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 10.1 เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาของข้าพเจ้า
2. แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์
3. แผนที่แห่งการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

แนวคิด

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต แต่ละคนจะมีวิธีเผชิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหาต่างกัน แล้วแต่ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้เรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหของซึ่งกันและกันด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และประยุกต์

วิธีการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น ทำให้บุคคลมองเห็นแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายและการวางแผนวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหารวมไปถึงการกำหนดวิธีการประเมินในการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความมั่นใจในตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่นำวิธีแก้ปัญหามาส่งมอบจากกลุ่มไปใช้จริงเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงผลสำเร็จและอุปสรรคที่เกิดขึ้น สมาชิกทุกคนให้กำลังใจและยอมรับเพื่อน (เจ้าของปัญหา) ด้วยความจริงใจ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงปัญหาของตัวเอง หรือบุคคลในครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก หรือบุคคลในชุมชน ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน นำเสนอต่อกลุ่ม

2.2 เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหา/เรื่องราวจบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา/เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน ช่วยกันเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาและสรุปกระบวนการแก้ปัญหามาของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาของสมาชิกกลุ่มด้วยคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาของ.....(ชื่อคน).....คืออะไร
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อใครบ้าง/อย่างไร
3. เพื่อนเรา (ชื่อคน) มีส่วนทำให้เกิดปัญหาหรือไม่/อย่างไร

4. ปัญหานี้เพื่อนเรา (ชื่อคน) สามารถควบคุมส่วนไหนได้บ้าง/อย่างไร
5. ถ้าเพื่อนเรา (ชื่อคน) ไม่แก้ไข/ควบคุมปัญหา ปัญหานี้จะกระจายไปสู่ส่วนอื่นของชีวิตอย่างไร
6. เพื่อนเรา (ชื่อคน) จะทำอย่างไร เพื่อไม่ให้ปัญหายืดเยื้อ

2.3 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหานี้โดยใช้คำถามต่อไปนี้;

1. คุณอยากลองทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหานี้
2. ถ้าทำอย่างนั้นแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร
3. มีทาง/วิธีการอื่นที่ควรทดลองทำอีกไหม
4. ถ้าทำวิธีการ (วิธีใหม่) นั้นแล้ว จะเกิดผลอย่างไร

ฯลฯ

2.4 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น เมื่อไม่มีใครแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหาเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา 1 วิธี แล้วให้ลำดับขั้นตอนในการแก้ปัญหานี้ให้สมาชิกฟังเพื่อย้ำถึงความเข้าใจในการลงมือแก้ปัญหานี้ที่ชัดเจนขึ้นดังนี้

1. สิ่งที่เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าสามารถควบคุมได้ คือ.....
ดังนั้นจะแก้ปัญหานี้โดย.....
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นเรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าตนเองมีส่วนทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้นคือ..... ดังนั้นจะแก้ไขโดย.....
3. เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าถ้าไม่ควบคุม/แก้ไขปัญหาดังแต่ต้น ปัญหานี้จะกระจายเข้าไปสู่ส่วนอื่นในชีวิตและทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้คือ..... ดังนั้นจะทำการแก้ไขโดย.....
4. ถ้าลงมือแก้ไขปัญหานี้แล้วปัญหายังยืดเยื้อต่อไป เรา (เจ้าของปัญหา) จะเผชิญปัญหานี้โดย.....

2.5 หลังจากสมาชิกเจ้าของปัญหาสรุปแนวทางในการแก้ปัญหานี้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะแก่เจ้าของปัญหาเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหานี้ที่เขาเลือก โดยแสดงความคิดเห็นในลักษณะต่อไปนี้

1. ฉันชอบวิธีที่คุณจะใช้ คือ.....
2. ฉันคิดว่า.....เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะ.....
3. สิ่งหนึ่งที่คุณควรลองทำ คือ.....
4. มีอย่างหนึ่งที่ฉันคิดว่าควรคำนึงในเหตุการณ์นี้คือ.....

2.6 เมื่อสมาชิกทุกคนให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมแล้ว เจ้าของปัญหาพิจารณาและเลือกวิธีแก้ไขปัญหาคด้วยตัวเองแล้ว วางแผนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาร่วมกับสมาชิกกลุ่มเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงต่อไป โดยกำหนดวันที่จะเริ่มใช้วิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวให้สมาชิกกลุ่มทราบ เพื่อการติดตามผลต่อไป

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนำไปงานที่ 10.1 แผนปฏิบัติการนำไปสู่การแก้ปัญหาด้านอารมณ์ของข้าพเจ้าไปทำเป็นการบ้านและให้นำมาเสนอเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนกับสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกรวบรวมวิธีที่ได้จากกลุ่มไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง และให้นำผลที่เกิดจากการแก้ปัญห/เผชิญปัญหาดังกล่าวมาเสนอให้กลุ่มรับรู้ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3.2 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยพยายามพูดให้ทุกคนมีความมั่นใจในการแก้ไข/เผชิญปัญหาคด้วยความอดทนและเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Lopez & Bhat, 2007, pp. 148-152; McEachern & Kenny, 2007, pp. 168-175; Rush & Akos, 2007, pp. 116-124; Webb & Brigman, 2007, pp. 193-199; White & Rayle, 2007, pp. 184-187)

เอกสารประกอบ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 10 การเข้ากลุ่ม

แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์ที่.....

(ระหว่างวันที่.....ถึง.....)

1.

สิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น
.....
.....
.....
.....

2.

สิ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้	สาเหตุ
.....
.....
.....
.....

3.

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองหรือเปลี่ยนแปลงตนเองในสัปดาห์ต่อไป	วิธีการในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง	วิธีประเมินผล
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 11 การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาของข้าพเจ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาวิธีการแก้ไข/เผชิญปัญหาที่เหมาะสม สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติและวางแผนในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 10.1 เรื่อง แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาของข้าพเจ้า
2. แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์
3. แผนที่แห่งการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

แนวคิด

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต แต่ละคนจะมีวิธีเผชิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหาต่างกัน แล้วแต่ความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน การได้เรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหของซึ่งกันและกันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาที่หลากหลายมาก

ขึ้น ทำให้บุคคลมองเห็นแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายและการวางแผนวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ไข ปัญหา รวมไปถึงการกำหนดวิธีการประเมินในการแก้ไขปัญหาหรือเผชิญปัญหาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความมั่นใจในตนเอง ในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และซักถามถึงการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งก่อนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่นำวิธีแก้ปัญห/เผชิญปัญหาจากกลุ่มไปใช้จริงเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังถึงผลสำเร็จและอุปสรรคที่เกิดขึ้น สมาชิกทุกคนให้กำลังใจ และยอมรับเพื่อน (เจ้าของปัญหา) ด้วยความจริงใจ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และบอกบทบาทของ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รวมถึงข้อตกลงของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงใบงานที่ 10.1 แผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญห/เผชิญปัญหาของข้าพเจ้า ซึ่งได้มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มไปทำการบ้านในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว และให้นำมาเสนอต่อกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ โดยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ ด้วยความเต็มใจและไว้วางใจกัน จึงขอให้สมาชิกทุกคนอ่านแผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญห/เผชิญปัญหาของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟังทีละคนจนครบทุกคน

2.2 เมื่อสมาชิกแต่ละคนอ่านแผนปฏิบัติการสู่การแก้ปัญห/เผชิญปัญหาจบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้เจ้าของปัญหาวิเคราะห์ปัญหาและวิธีการ/ขั้นตอนในการแก้ปัญหของตนเองให้ชัดเจน ดังนี้

1. สิ่งที่เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าสามารถควบคุมได้คือ.....
ดังนั้นจึงแก้ปัญหโดย.....

2. ปัญหาที่เกิดขึ้นเรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าตนเองมีส่วนทำให้เกิดปัญหา คือ.....ดังนั้นจึงแก้ไขโดย.....
3. เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าถ้าไม่ควบคุม/แก้ปัญหานั้น ปัญหาอาจจะทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาคือ.....ดังนั้น จึงแก้ไขโดย.....
4. ถ้าลงมือแก้ไขปัญหาแล้ว ปัญหายังไม่หมดไปและอาจจะยืดเยื้อ หรือ เกิดอีกนาน เรา (เจ้าของปัญหา) คิดว่าจะแก้ไข/เผชิญปัญหาโดย.....

2.3 หลังจากเพื่อนนำเสนอแผนปฏิบัติการสู่การแก้ไขปัญหา/เผชิญปัญหา เล่าถึงวิธีแก้ปัญหานั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะแก่เพื่อนเกี่ยวกับวิธีที่เขาเลือก โดยแสดงความคิดเห็นในลักษณะต่อไปนี้

1. ฉันชอบวิธีที่คุณใช้คือ.....
2. ฉันคิดว่า.....เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะ.....
3. สิ่งหนึ่งที่ฉันควรลองทำคือ.....
4. มีอย่างหนึ่งที่ฉันคิดว่าควรคำนึงถึงในเหตุการณ์นี้คือ.....

2.4 เมื่อสมาชิกทุกคนให้ข้อเสนอแนะแล้วเจ้าของปัญหาพิจารณาข้อเสนอแนะ และเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นด้วยตนเองเพื่อนำไปสู่แผนปฏิบัติการในการแก้ปัญหานั้นต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกนำวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้แก้ปัญหานั้นในชีวิตจริง และให้นำผลที่เกิดจากการแก้ปัญหานั้นมาเสนอให้กลุ่มรับรู้ถึงความสำเร็จและปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3.2 สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยพยายามพูดให้ทุกคนมีความมั่นใจในการแก้ไข/เผชิญปัญหานั้นด้วยความอดทนและเพียรพยายาม เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ได้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

3. สืบเสาะจากผลงานในการตอบคำถามในใบงานต่าง ๆ

(Lopez & Bhat, 2007, pp. 148-152; McEachern & Kenny, 2007, pp. 168-175; Rush & Akos, 2007, pp. 116-124; Webb & Brigman, 2007, pp. 193-199; White & Rayle, 2007, pp. 184-187)

เอกสารประกอบ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 11 การเข้ากลุ่ม

แบบประเมินตนเองประจำสัปดาห์ที่.....
(ระหว่างวันที่.....ถึง.....)

1.

สิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น	ผลที่เกิดขึ้น
.....
.....
.....
.....

2.

สิ่งที่ข้าพเจ้ายังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้	สาเหตุ
.....
.....
.....
.....

3.

สิ่งที่ข้าพเจ้าจะพัฒนาตนเองหรือเปลี่ยนแปลงตนเองในสัปดาห์ต่อไป	วิธีการในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง	วิธีประเมินผล
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 12 การยุติกลุ่ม

เรื่อง การยุติกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำการยุติกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษา
3. แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษา
4. แบบฟอร์ม Strength Circles
5. แบบสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แนวคิด

การให้คำปรึกษากลุ่มเมื่อดำเนินมาตามกำหนดแล้วจำเป็นต้องมีการประเมินผลของกระบวนการกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมาชิกกลุ่มว่ามีการพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด กลุ่มทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือมีการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางบวก ในระดับใดและที่สำคัญ คือ สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกหรือมีสัมพันธภาพต่อกันมากน้อยเพียงใด สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาได้มีประสิทธิภาพหรือไม่ และ

เมื่อยุติกลุ่มไปแล้ว สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะสามารถนำตนเองในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพียงใด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และซักถามถึงการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริงด้วยความเอื้ออาทรและให้กำลังใจ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาบอกวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้พร้อมกับบอกบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและข้อตกลงภายในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษานำอภิปรายด้วยความเอื้ออาทร ชื่นชม และให้กำลังใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่กลุ่มช่วยกันทำและทำร่วมกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกว่าเขาชอบอะไรในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เขาประทับใจอะไร และเพื่อน ๆ ในกลุ่มช่วยเหลืออะไรบ้าง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียนความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มทุกคน โดยผู้ให้คำปรึกษาส่งกระดาษที่มีชื่อของสมาชิก แผ่นละ 1 ชื่อ เวียนไปทางขวา โดยให้สมาชิกทุกคนเขียนสิ่งต่าง ๆ ลงไป ในกระดาษที่มีชื่อเพื่อนทุกคน แม้แต่ถ้าเป็นชื่อตนเองก็ให้เขียนลงไปด้วย จนครบทุกคนแล้วจึงนำกระดาษที่มีชื่อของตนเองกลับสิ่งที่เขียนลงในกระดาษให้เขียนในเรื่องต่อไปนี้

1. สิ่งที่คุณประทับใจในคุณ คือ.....
2. สิ่งที่คุณยอมรับคุณ คือ
3. สิ่งที่คุณชื่นชมคุณ คือ
4. สิ่งที่คุณชอบที่สุดของคุณ คือ

2.3 เมื่อทุกคนได้กระดาษของตนเองแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกถามหรือพูดอะไรก็ได้ที่อยากพูด

2.4 เมื่อไม่มีความเห็น หรือแสดงความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบ
วัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาให้ผู้รับคำปรึกษาคอบ และแจกแบบประเมิน
ความสามารถในการให้คำปรึกษาเพื่อประเมินผู้ให้คำปรึกษา

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาคอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษา

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษานัดหมาย เพื่อพบกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง
หลังจากยุติกลุ่มในเวลา 1 เดือน

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้ให้คำปรึกษา กล่าวแสดงความรู้สึกต่อการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อน
ช่วยเพื่อนพร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในการนำวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้
แก้ปัญหาให้เกิดประสิทธิภาพ และเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของทุกคน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ เพื่อพบ
กลุ่มอีกครั้งหนึ่ง ในอีก 1 เดือน หลังจากยุติกลุ่มแล้ว

การประเมินผล

1. จากการสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา
2. จากผลการทำแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้รับ
คำปรึกษา และผลการทำแบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาของผู้รับ
คำปรึกษา
3. จากผลการทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา

(Lopez & Bhat, 2007, pp. 148-152; McEachern & Kenny, 2007, pp. 168-175; Rush &
Akos, 2007, pp. 116-124; Webb & Brigman, 2007, pp. 193-199; White & Rayle, 2007,
pp. 184-187)

เอกสารประกอบ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน
ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
ครั้งที่ 12 การยุติกลุ่ม

แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากแบบวัด ARP (The Adversity Response Profile) ของ Stoltz ซึ่งใช้ในการพัฒนา AQ ของผู้บริหารและพนักงานในสถานประกอบการต่าง ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกาและกำลังขยายใช้ไปทั่วโลก โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงให้สอดคล้องและเหมาะสมกับการวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ทั้งนี้เพื่อใช้ข้อมูลในการหาเกณฑ์ปกติ (Norm) ของประชากร ซึ่งเป็นนักเรียนที่สังกัดในโรงเรียนมัธยมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้น ม. 1 - ม. 6 ใน 9 จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งจะนำไปใช้ในการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นต่อไป ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือมายังผู้ตอบแบบวัดทุกคนให้ตอบตามความเป็นจริง และข้อมูลของท่านจะใช้ประโยชน์ในการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือที่จะใช้ในการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั่วประเทศต่อไป และขอขอบคุณในความร่วมมือของทุกท่าน

แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คำชี้แจง แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละตอนต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความคิดและการปฏิบัติจริงของนักเรียนอยู่ในระดับใด แล้วให้วงกลมล้อมรอบตัวเลขที่สอดคล้องกับความคิดและการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อละ 1 ตัวเลข เท่านั้น ตัวเลขแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

ถ้าเป็นจริงมากที่สุด	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 6
ถ้าเป็นจริงมาก	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 5
ถ้าเป็นจริงค่อนข้างมาก	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 4
ถ้าเป็นจริงพอประมาณ	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 3
ถ้าเป็นจริงเล็กน้อย	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 2
ถ้าไม่จริงเลย	ให้เขียนวงกลมล้อมรอบเลข 1

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบวัฏระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คะแนนอยู่ระหว่าง 240-270	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 217-239	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาค่อนข้างสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 182-216	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา ปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 159-181	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาค่อนข้างต่ำ
คะแนนตั้งแต่ 158 ลงไป	หมายความว่า	มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาต่ำ

เกณฑ์การแปลผลรายด้าน (แยกตามองค์ประกอบ AQ)

1. C : Control การควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหา

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66	หมายความว่า	มีความสามารถในการควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหาสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49	หมายความว่า	มีความสามารถในการควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหาปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30	หมายความว่า	มีความสามารถในการควบคุมปัญหาและยอมรับปัญหาต่ำ

2. O : Ownership การดำเนินการแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66	หมายความว่า	มีความสามารถในการดำเนินการแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นสูง
------------------------	-------------	---

คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49	หมายความว่า	มีความสามารถในการดำเนินการแก้ไข ปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30	หมายความว่า	มีความสามารถในการดำเนินการแก้ไข ปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นต่ำ

3. R : Reach การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อจำกัดปัญหาไม่ให้ ลุกถามยี่ดื้อ (การเข้าถึงปัญหา)

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66	หมายความว่า	มีความสามารถในการเข้าถึงปัญหาและ จำกัดปัญหาไม่ให้ลุกถามยี่ดื้อสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49	หมายความว่า	มีความสามารถในการเข้าถึงปัญหาและ จำกัดปัญหาไม่ให้ลุกถามยี่ดื้อปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30	หมายความว่า	มีความสามารถในการเข้าถึงปัญหาและ จำกัดปัญหาไม่ให้ลุกถามยี่ดื้อต่ำ

4. E : Endurance การอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดี

คะแนนอยู่ระหว่าง 50-66	หมายความว่า	มีความสามารถในการอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดีสูง
คะแนนอยู่ระหว่าง 31-49	หมายความว่า	มีความสามารถในการอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดีปานกลาง
คะแนนอยู่ระหว่าง 11-30	หมายความว่า	มีความสามารถในการอดทน เพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดีต่ำ

หมายเหตุ ใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวคิดของ Stoltz (1997, pp. 107-124; 2000, pp. 48-49)

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

5. เพศ

เพศชาย

เพศหญิง

6. ระดับการศึกษา

ม. 1

ม. 2

ม. 3

ม. 4

ม. 5

ม. 6

7. คะแนนเฉลี่ยรวม

1.00-1.75

1.76-2.00

2.01-2.75

2.76-3.00

3.01-3.75

3.76-4.00

8. สภาพครอบครัว

อาศัยอยู่กับพ่อแม่

อาศัยอยู่กับแม่ (ครอบครัวหย่าร้าง)

อาศัยอยู่กับพ่อ (ครอบครัวหย่าร้าง)

อาศัยอยู่กับญาติ

อาศัยอยู่วัด

อื่น ๆ.....

ตอนที่ 2 ข้อคำถามในแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น มีทั้งหมด 4 ตอน

ตอนที่ 1 วัดองค์ประกอบด้าน C = Control

ตอนที่ 2 วัดองค์ประกอบด้าน O = Ownership

ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach

ตอนที่ 4 วัดองค์ประกอบด้าน E = Endurance

ตอนที่ 1 วัดองค์ประกอบด้าน C = Control (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 1-11)																																																																			
1. ฉันสามารถทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ ได้ทุกคน 2. ฉันเป็นคน โกรธง่ายหายเร็ว 3. ในการทำงานกลุ่มถึงแม้ฉันจะไม่เคยถูกชมเลย แต่ฉันก็พยายามทำอย่างเต็มที่เพื่อให้งานกลุ่มออกมาดีที่สุด 4. ฉันมั่นใจว่าถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นกับฉัน ฉันสามารถแก้ไขได้ 5. ถ้าส่งงาน/การบ้านไม่ทัน ฉันกระตือรือร้นที่จะแก้ไขในครั้งต่อไป เพื่อให้ส่งงาน/การบ้านทันเวลา 6. ฉันพยายามทำตัวให้เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม/ห้องเสมอ 7. ฉันพยายามทำหน้าที่ลูกที่ดีแม้ว่าพ่อกับแม่จะไม่สมหวังในตัวฉันนัก 8. ถ้าเพื่อนเข้าใจฉันผิด ฉันสามารถพูดคุยและอธิบายปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้ 9. ถ้ามีการสอบฉันอ่านหนังสือทุกครั้ง 10. ถ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ๆ ฉันคิดวางแผนวิธีการทำงาน เพื่อให้งานสำเร็จเสมอ 11. ถ้าฉันอ่านหนังสือมาดีที่สุดแล้ว แต่คะแนนฉันก็ยังได้น้อย ฉันยอมรับได้และพยายามต่อไป	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ไม่จริงเลย</th> <th colspan="4">จริงมากที่สุด</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </tbody> </table>	ไม่จริงเลย		จริงมากที่สุด				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	ไม่จริงเลย		จริงมากที่สุด																																																																
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
1	2	3	4	5	6																																																														
ตอนที่ 2 วัดองค์ประกอบด้าน O = Ownership (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 12-22)																																																																			
12. ฉันให้อภัยแก่ผู้อื่นได้ 13. ถ้าฉันถูกตัดคะแนนความประพฤติ ฉันจะปรับปรุงตัวเองเพื่อไม่ให้ถูกตัดคะแนนในเรื่องนั้น ๆ อีก 14. ถ้าฉันติด “ร”, “อ” ฉันจะรีบไปขอสอบแก้ตัวทันที 15. ถ้าฉันทำผิดระเบียบแล้วถูกคุณครูลงโทษ ฉันไม่โกรธคุณครู เพราะคุณครูทำตามหน้าที่	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ไม่จริงเลย</th> <th colspan="4">จริงมากที่สุด</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </tbody> </table>	ไม่จริงเลย		จริงมากที่สุด				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																																				
	ไม่จริงเลย		จริงมากที่สุด																																																																
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
	1	2	3	4	5	6																																																													
1	2	3	4	5	6																																																														

ตอนที่ 2 วัดองค์ประกอบด้าน O = Ownership (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 12-22)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
16. ถ้าฉันทำผิดฉันพร้อมที่จะขอโทษกับทุกคน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
17. ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
18. ในการแข่งขันกีฬา ถ้าเราทำได้คะแนนรวมน้อยที่สุด ฉันคิดว่าพวกเรายังซ้อมน้อยกว่าคนอื่น ควรพยายามต่อไปให้มากขึ้น	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
19. ฉันไม่ค่อยโกรธใครโดยไม่มีเหตุผล	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
20. แม้จะได้รับมอบหมายให้ทำงานยาก ฉันก็พร้อมจะทำให้เต็มที่	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
21. ถ้าคุณครูดู/ตำหนิในห้องเพราะเพื่อน 2 คนทำผิด ฉันก็รับฟังได้อย่างไม่โกรธคุณครู แม้ว่าฉันจะไม่ได้ทำผิดก็ตาม	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
22. ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทุกคนปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียนและข้อตกลงของกลุ่ม	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach (ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ข้อ 23-34)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
23. ถ้ามีการเข้าใจผิดกันเกิดขึ้น ฉันเห็นว่า การพูดคุยและปรับความเข้าใจกันเป็นวิธีที่ดีที่ควรปฏิบัติ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
24. ฉันชอบประนีประนอมมากกว่าการทำทายเป็น	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
25. ถ้าฉันเป็นสาเหตุให้เพื่อน ๆ ถูกตำหนิ ฉันพร้อมที่จะขอโทษ และปรับปรุงตนเองเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
26. ฉันคิดว่าการประนีประนอมเป็นแนวทางในการสร้างความสามัคคี	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
27. ฉันหลีกเลี่ยงการสร้าง ความขัดแย้งเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
28. ถ้ากลุ่มของฉันได้รับมอบหมายให้ทำงาน เราต้องพูดคุยปรึกษากันบ่อย ๆ เพื่อให้ผลงานออกมาดีที่สุด	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		

ตอนที่ 3 วัดองค์ประกอบด้าน R = Reach (ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ ข้อ 23-34)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
29. ถ้าฉันได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนไปอบรมหรือทำกิจกรรมฉันทุ่มเทเต็มที่เสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
30. ฉันปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียนและข้อตกลงของกลุ่ม/ห้องเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
31. ถ้าห้องฉันได้อยู่ติดเดียวกับห้องอื่น ๆ ที่ไม่คุ้นเคยฉันก็สามารถร่วมเชียร์กีฬาได้อย่างสนุกสนาน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
32. ถ้าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน ฉันก็ไม่โกรธและไม่ท้อแท้ เพราะคนอื่นอาจจะมีความคิดที่ดีกว่าฉัน	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
33. ฉันชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
34. ฉันชอบไปชมนิทรรศการ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
ตอนที่ 4 วัดองค์ประกอบด้าน E = Endurance (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 35-45)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
35. ฉันทนได้เมื่อถูกตำหนิและพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
36. ถ้าฉันได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวเตอรในวิชาที่ฉันไม่ถนัด เมื่อเพื่อนมอบความไว้วางใจให้ ฉันก็พร้อมที่จะค้นคว้าทำหน้าที่ให้ดีที่สุด	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
37. แม้ว่าฉันจะไม่ชอบวิชาที่เรียน แต่เมื่อเป็นวิชาหลักที่ต้องเรียนตามหลักสูตร ฉันก็พยายามตั้งใจเรียนเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
38. ถ้าฉันทำผิดระเบียบของโรงเรียน หรือข้อตกลงของกลุ่ม ฉันพร้อมที่จะรับการตำหนิเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
39. ระเบียบบางข้อฉันไม่ชอบเลย แต่ฉันก็พร้อมที่จะปฏิบัติตาม เพราะฉันอยู่ในสังคม	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
40. ถ้าครู/เพื่อน บอกข้อบกพร่องของฉัน ฉันพร้อมที่จะแก้ไขเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
41. ฉันพยายามสื่อสารกับคนอื่น ๆ ในทางบวกเสมอ	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		

ตอนที่ 4 วัดองค์ประกอบด้าน E = Endurance (ข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ ข้อ 35-45)							
	ไม่จริงเลย จริงมากที่สุด						
42. ฉันพยายามปรับปรุงตัวเองเพื่อให้ได้รับ ความไว้วางใจจากครูและเพื่อน ๆ อยู่เสมอ	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
43. ฉันยินดีถูกปรับเงินตามข้อตกลงของห้อง แม้ว่า ฉันจะต้องอดขนมในวันนั้นก็ตาม	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
44. ฉันยอมรับว่าฉันมีข้อบกพร่องและพยายามแก้ไข ปรับปรุงอยู่เสมอ	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
45. ฉันเชื่อว่าทุกคนสามารถทำผิดได้และแก้ไขได้ ถ้าได้รับโอกาส	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		

แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษา
(สำหรับผู้ให้คำปรึกษาประเมินตนเอง)

ชื่อ.....(ผู้ประเมิน)
วันที่.....เวลา.....

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่กำหนดไว้ เพื่อให้ท่านประเมิน
ความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษา แต่ละช่องสามารถให้คะแนนได้
ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	5 คะแนน
เห็นด้วย	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายการรับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษา

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	มีความมั่นใจมากที่สุดว่ามีความรู้และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมนั้น ๆ ได้
เห็นด้วย	หมายถึง	มีความมั่นใจมากกว่ามีความรู้และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมนั้น ๆ ได้
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	มีความมั่นใจปานกลางว่ามีความรู้และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมนั้น ๆ ได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	มีความมั่นใจน้อยกว่ามีความรู้และสามารถปฏิบัติ กิจกรรมนั้น ๆ ได้
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ไม่มั่นใจเลยว่ามีความรู้และสามารถปฏิบัติกิจกรรม นั้น ๆ ได้

แบบประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	ข้าพเจ้าแจ้งวัตถุประสงค์ เวลา และบทบาทของสมาชิกกลุ่มในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มทุกครั้ง					
2	ข้าพเจ้าอ้างถึงการ “เก็บรักษาความลับ” และการห้าม “พูดเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มกับคนนอกกลุ่ม” แก่สมาชิกเสมอ					
3	ข้าพเจ้าไม่เคยใช้อำนาจของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาคัดสินใจปัญหาหรือให้คำแนะนำแก่สมาชิกในกลุ่ม					
4	ข้าพเจ้าไม่ค่อยใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” ถามสมาชิกกลุ่มมากนัก					
5	ในขณะที่ให้คำปรึกษาข้าพเจ้าคำนึงถึง “ความรู้สึก” ของสมาชิกกลุ่มมากที่สุด					
6	ข้าพเจ้าย้ำให้สมาชิกอยู่กับ “Here and now” เสมอ ในขณะที่เข้ากลุ่มและการแสดงบทบาทสมมติ					
7	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมสมาชิกที่ชอบแสดงออกและการแสดงความคิดเห็นมากเกินไปในกลุ่มได้					
8	ข้าพเจ้าสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาได้เป็นอย่างดี					
9	ข้าพเจ้าสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองได้					
10	ข้าพเจ้าสามารถกระตุ้น/ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทในกลุ่มได้					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
11	ข้าพเจ้ามีความรู้เรื่องการจัดกิจกรรมการพัฒนา บุคลิกภาพเพียงพอสำหรับการให้คำปรึกษา					
12	ข้าพเจ้ามีความรู้เรื่องจรรยาบรรณของการให้ คำปรึกษาเพียงพอที่จะปฏิบัติงานได้					
13	ข้าพเจ้าสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ อย่างเหมาะสมร่วมกับผู้รับคำปรึกษา					
14	ข้าพเจ้ามีความรู้เรื่องการทำกิจกรรมกลุ่มเพียงพอ สำหรับการให้คำปรึกษา					
15	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมสถานการณ์ในขณะที่ให้ คำปรึกษาได้					
16	ข้าพเจ้ามีความเข้าใจข้อแตกต่างระหว่างบทบาท ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา					
17	ข้าพเจ้ารู้ถึงข้อดีและข้อเสียและข้อจำกัดของ การให้คำปรึกษากลุ่ม					
18	ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ส่วนตัวทางลบออกจากการให้คำปรึกษาได้					
19	ข้าพเจ้าให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเพื่อสรุปทุกครั้ง ก่อนปิดกลุ่มในแต่ละ Session					
20	ข้าพเจ้าสามารถเป็นทั้งผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยเหลือ กลุ่มได้เป็นอย่างดี					

แบบวัดความสามารถในการให้คำปรึกษา
(สำหรับผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ประเมิน)

ชื่อ.....(ผู้ถูกประเมิน/ผู้ให้คำปรึกษา)
วันที่ประเมิน.....เวลา.....
ผู้ประเมิน.....(ผู้รับคำปรึกษา)

คำชี้แจง

ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการพฤติกรรมที่กำหนดไว้ 3 ระดับ
แต่ระดับกำหนดเกณฑ์การประเมินดังนี้

ดี	ให้คะแนน	3 คะแนน
พอใช้	ให้คะแนน	2 คะแนน
ควรปรับปรุง	ให้คะแนน	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของความสามารถในการให้คำปรึกษา

- ดี** หมายถึง มีการแสดงออกหรือการปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออก/
ปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยใช้ทักษะต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ และถูกต้อง
เหมาะสม
- พอใช้** หมายถึง มีการแสดงออกหรือการปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออก/
ปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยใช้ทักษะต่าง ๆ บ้างบางครั้งอย่างถูกต้อง
เหมาะสม
- ปานกลาง** หมายถึง มีการแสดงออกหรือการปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออก/
ปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยใช้ทักษะต่าง ๆ น้อย หรือไม่ได้ใช้เลย

แบบวัดความสามารถในการให้คำปรึกษา

ข้อที่	การแสดงออก/การปฏิบัติ	ระดับคะแนน		
		3	2	1
	ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา			
1	การกล่าวคำทักทาย			
2	การสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป			
3	การแนะนำตัว			
4	การชี้แจงบทบาทผู้ให้คำปรึกษา			
5	การชี้แจงบทบาทผู้รับคำปรึกษา			
6	การแจ้งข้อตกลงเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษา			
7	การแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าพบกลุ่มแต่ละครั้ง			
8	การบอกว่าเรื่องที่พูดคุยในกลุ่มเป็นความลับ			
9	การแจ้งเรื่องระยะเวลาการเข้ากลุ่ม			
	ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา			
10	การฟัง			
11	การใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดง บทบาท			
12	การให้กำลังใจ			
13	การให้การยอมรับ			
14	การเจียบ			
15	การมีท่าทีของความอบอุ่นและเอื้ออาทร			
16	การควบคุม/แก้ไขสถานการณ์			
	ขั้นยุติการให้คำปรึกษา			
17	การสรุปประเด็น			
18	การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม/แสดง ความคิดเห็น			
19	การนัดหมายเพื่อพบกลุ่มครั้งต่อไป			

Strength Circles

สิ่งที่คุณชอบคุณ
ที่สุด คือ.....

สิ่งที่คุณประทับใจในตัวคุณ
คือ.....

ชื่อ-สกุล.....
ชื่อเล่น.....

สิ่งที่คุณชื่นชมคุณ
คือ.....

สิ่งที่คุณยอมรับในตัวคุณ
คือ.....

**แบบสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น**

หลังจากที่ข้าพเจ้าเข้าร่วมในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครบ 12 ครั้งแล้ว พบว่า ข้าพเจ้ามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับ แนวคิด/วิธีการ/การปฏิบัติ ในการแก้ปัญหาและเผชิญปัญหาดังนี้

ก่อนเข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบ เพื่อนช่วยเพื่อนฯ	หลังเข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบ เพื่อนช่วยเพื่อนฯ
<p>1. การควบคุมปัญหา (เข้าใจ/ยอมรับ/วางแผนแก้ไข)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>1. ควบคุมปัญหา (เข้าใจ/ยอมรับ/วางแผนแก้ไข)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. การรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (กำหนด แนวทาง/เป้าหมาย/วิธีการ/ขั้นตอน/ดำเนินการใน การแก้ปัญหาและยอมรับต่อผลกระทบ/การกระทำ)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>2. การรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (กำหนด แนวทาง/เป้าหมาย/วิธีการ/ขั้นตอน/ดำเนินการใน การแก้ปัญหาและยอมรับต่อผลกระทบ/การกระทำ)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. การเข้าถึงปัญหา (เรียนรู้ปัญหา/วิธีการปรับตัว/ สร้างกำลังใจ/พัฒนาตนเองเพื่อเผชิญปัญหา)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>3. การเข้าถึงปัญหา (เรียนรู้ปัญหา/วิธีการ ปรับตัว/สร้างกำลังใจ/พัฒนาตนเองเพื่อเผชิญปัญหา)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. ยอมรับผลที่เกิดขึ้น (อดทน/เพียรพยายาม/ เชื่อมั่นในตนเอง/มองโลกในแง่ดี)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>4. ยอมรับผลที่เกิดขึ้น (อดทน/เพียรพยายาม/ เชื่อมั่นในตนเอง/มองโลกในแง่ดี)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ลงชื่อ.....

ภาคผนวก ง

สรุปพฤติกรรมที่แสดงออกโดยแยกตามองค์ประกอบของ AQ

สรุปพฤติกรรมที่แสดงออกแยกตามองค์ประกอบของ AQ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (Adversity Quotient--AQ) สามารถสรุปพฤติกรรมที่แสดงออกโดยแยกตามองค์ประกอบของ AQ เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนได้ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการควบคุมตนเอง (control)
 - 1.1 ไม่แสดงความโกรธ
 - 1.2 เสนอวิธีแก้ปัญหา
 - 1.3 เขียนแผนปฏิบัติการเพื่อแก้ปัญหาได้
 - 1.4 ไม่มาสาย
 - 1.5 ไม่หนีออกนอกห้อง
 - 1.6 ไม่หัวเราะโดยไม่มีสาเหตุ
 - 1.7 ไม่พูดคุยกับเพื่อนข้างเคียงขณะอภิปรายเรื่องราวในกลุ่ม
 - 1.8 ไม่พูดแทรกขณะคนอื่นเสนอความคิดเห็น
 - 1.9 ไม่พูดก่อนที่จะถึงคิวของตนเอง
 - 1.10 ไม่โกรธเพื่อนที่พูดความจริง
 - 1.11 หยิบขนมเป็นคนสุดท้าย
 - 1.12 ไม่หยิบขนมเกินจำนวน
 - 1.13 แจกขนม/น้ำให้เพื่อน
 - 1.14 จัดโต๊ะ/เก้าอี้
 - 1.15 ยิ้มแย้มแจ่มใส
 - 1.16 ทักทายเพื่อน
 - 1.17 ทำตามข้อตกลงในกลุ่ม
 - 1.18 กล่าวพูดความจริงโดยไม่ปิดบัง
 - 1.19 ระบุสาเหตุปัญหาของตนเองโดยไม่ปิดบัง
 - 1.20 เป็นกันเอง
 - 1.21 ไม่หวาดระแวง

1.22 ไม่เจียบตลอดเวลา

1.23 อ่อนน้อมถ่อมตน

1.24 อ่อนโยน

1.25 ยืดหยุ่น

ฯลฯ

2. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (ownership)

2.1 รับฟังเมื่อเพื่อนพูด

2.2 พูดเมื่อผู้นำเชิญให้พูด

2.3 ขอโทษเมื่อทำผิดกติกา

2.4 ขอโทษเมื่อกล่าวหาเพื่อนหรือเข้าใจผิด

2.5 ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง (ที่เพื่อนบอก)

2.6 เสนอผลการแก้ปัญหาตรงไปตรงมา

2.7 กล่าวถึง/ยอมรับ ข้อบกพร่อง/ความผิด และพฤติกรรมไม่ดีของตนเอง

2.8 มารอเข้ากลุ่ม

2.9 เข้ากลุ่มตรงเวลา

2.10 เขียนรายงานส่งทุกครั้ง

2.11 เปิดเผยปัญหาอย่างตรงไปตรงมา

2.12 ยอมรับว่าวิธีแก้ปัญหาบางอย่างทำไม่ได้

2.13 บอกข้อจำกัดของตนเองได้

2.14 ขอโทษเมื่อมาสาย

2.15 ถามหาเอกสารที่เพื่อนให้แต่ตนเองยังไม่ได้

2.16 เปิดเผยตนเอง

2.17 เปิดปัญหาของตนเองต่อกลุ่ม

2.18 ร่วมแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มตามบทบาท

2.19 ปลอดภัยเพื่อนที่มีปัญหาโดยเล่าเรื่อง/ข้อบกพร่องที่ตนเคยพบ/เคยทำมา

2.20 ก่อน และบอกวิธีแก้ปัญหาที่ได้ผลมาแล้ว

2.21 ดีใจเมื่อได้รับมอบหมายงาน

- 2.22 อยากมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
- 2.23 ไม่โทษคนอื่น
- 2.24 ไม่หลีกเลี่ยงงาน/กิจกรรม
- 2.25 ไม่ปิดความรับผิดชอบ
- 2.26 มีความหวังในชีวิต
- 2.27 เชื่อมั่นในตนเองว่า “สามารถเปลี่ยนแปลงได้”

ฯลฯ

3. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเข้าถึงปัญหา (reach)

- 3.1 ประนีประนอม
- 3.2 ยอมรับข้อเสนอ/ความคิดเห็นของเพื่อน
- 3.3 เสนอวิธีการแก้ปัญหาและผลของการแก้ปัญหา
- 3.4 บอกจุดบกพร่อง/ข้อเสียของตนได้
- 3.5 ไม่เถียงเพื่อน
- 3.6 ไม่แก้ตัวเมื่อทำผิด
- 3.7 ไม่ขัดแย้งกับคนอื่นเมื่อความเห็นไม่ตรงกัน
- 3.8 รู้ข้อจำกัดของการแก้ปัญหา
- 3.9 ไม่เอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่
- 3.10 ไม่เอาแต่ใจตนเอง
- 3.11 เสนอความคิดเห็น
- 3.12 เสนอวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ เมื่อวิธีเดิมใช้ไม่ได้
- 3.13 เล่าถึงผลของการแก้ปัญหาว่าได้ผลดีหรือไม่ดีอย่างไร
- 3.14 เล่าถึงเพลง/หนัง/ละคร ที่ให้ข้อคิดสำคัญ
- 3.15 เล่าถึงประสบการณ์เดิมและวิธีแก้ปัญหาเสนอเพื่อนที่มีปัญหาล้ายกัน
- 3.16 ไม่ตีโพยตีพาย
- 3.17 ไม่ก่อปัญหาใหม่
- 3.18 ไม่ท้อแท้/สิ้นหวัง
- 3.19 ไม่ประชด/ก้าวร้าว

- 3.20 ไม่ทำร้ายคนอื่น
- 3.21 ไม่แสดงอารมณ์รุนแรง

ฯลฯ

4. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการอดทนต่อความยืดหยุ่นของปัญหา (endurance)

- 4.1 ปลอดภัยเพื่อน
- 4.2 ให้กำลังใจเพื่อน
- 4.3 เล่าวิธีแก้ปัญหา/ปรับตัว โดยบอกถึงความพยายามที่ได้พยายามแก้ปัญหา
- 4.4 ไม่โกรธเวลาเพื่อนพูดถึงข้อบกพร่องตรง ๆ
- 4.5 พูดถึงความโชคดีของตน
- 4.6 พูดถึงข้อดีของตนได้
- 4.7 บอก/เล่า สุภาษิตเพื่อปลอดภัยเพื่อน/ให้กำลังใจ เช่น “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”
- 4.8 ยอมรับ/ทนได้เมื่อยังแก้ปัญหาไม่ได้
- 4.9 ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็พยายามหาทางต่อไป
- 4.10 บอกว่ามีคนโชคร้ายกว่าตนอีกมาก
- 4.11 ยอมรับว่าครอบครัวมีปัญหายากจน (โดยไม่อาย)
- 4.12 เข้าใจพ่อแม่/เข้าใจความจำเป็นของครอบครัว
- 4.13 เข้าใจและยอมรับว่าครอบครัวมีปัญหาโดยไม่น้อยใจ
- 4.14 ยอมรับว่าพ่อแม่/ผู้ปกครองมีความจำเป็นจึงทำอย่างนั้น
- 4.15 ไม่โกรธ/ไม่โทษคนอื่น
- 4.16 ไม่น้อยใจวาสนา
- 4.17 อยากมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา
- 4.18 กล้าตัดสินใจ
- 4.19 กล้าเสี่ยง
- 4.20 กล้าแข่งขัน/แพ้กียอมรับได้
- 4.21 ไม่ดูถูกตนเอง
- 4.22 ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

4.23 ไม่รู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ และคนอื่นไม่ชอบหรือไม่ยอมรับตนเอง

๑๗๗

(ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2551, หน้า 153-209; Stoltz, 2000, pp. 47-73)

ภาคผนวก จ

การใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในการทดลอง
ครั้งที่ 1 (18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2552)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ครั้งที่ 1 (ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ครั้งที่	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย/แจ้งเป้าหมายและข้อตกลงสำหรับการเข้ากลุ่ม
2	การสำรวจตนเอง (ความรู้สึกรู้สึก, การควบคุมตนเอง, การควบคุมสถานการณ์, การจัดการกับปัญหา, วิธีการแก้ปัญหา, การยอมรับปัญหาและผลที่เกิดขึ้น, การมองโลกในแง่ดี)
3	
4	
5	สมาชิกกลุ่มเปิดเผยปัญหาและดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนบนพื้นฐานแนวคิดของ Person Centered Approaches to Group Counseling (Tudor, 1999, pp. 19-20) และแนวพุทธธรรม
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	ยุติกลุ่ม/สมาชิกกลุ่มสรุปแนวคิดเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเองให้สูงขึ้น/Posttest

ตอนที่ 2.1 การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครั้งที่ 1 (ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง
1	18 พฤศจิกายน 2551	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
2	19 พฤศจิกายน 2551	การสำรวจตนเองด้านความรู้สึก การควบคุมตนเอง และการควบคุมสถานการณ์
3	25 พฤศจิกายน 2551	การจัดการกับปัญหา วิธีการแก้ปัญหา การยอมรับผลที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดี
4	28 พฤศจิกายน 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
5	3 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
6	4 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
7	9 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
8	12 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
9	14 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
10	19 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
11	23 ธันวาคม 2551	สมาชิกนำเสนอปัญหาและช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหา
12	26 ธันวาคม 2551	การยุติกลุ่ม

ตอนที่ 2.2 การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง
1	17 กุมภาพันธ์ 2552	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
2	19 กุมภาพันธ์ 2552	เรียนรู้ AQ และความสำคัญของ AQ
3	24 กุมภาพันธ์ 2552	การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)
4	26 กุมภาพันธ์ 2552	การศึกษาตัวอย่างจากชีวิตจริงของ “ไถ่ตงจิ้น”
5	3 มีนาคม 2552	เทคนิคการพัฒนา AQ
6	10 มีนาคม 2552	การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (นำเสนอปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้ง)
7	12 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาความขัดแย้ง)
8	17 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านพฤติกรรม)
9	19 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านพฤติกรรม)
10	24 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านอารมณ์-ความรู้สึก)
11	26 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านอารมณ์-ความรู้สึก)
12	31 มีนาคม 2552	การยุติกลุ่ม

ตารางการเข้ากลุ่มตามโปรแกรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (ทดลองใช้โปรแกรมครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

วัน	เวลา	สถานที่	
		ห้องแนะแนว	ห้องเกียรติยศ
อังคารที่ 18 พ.ย. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 3
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 4
พุธที่ 19 พ.ย. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 2
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 1
อังคารที่ 25 พ.ย. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ศุกร์ที่ 28 พ.ย. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 1
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
พุธที่ 3 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 1
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 3
พฤหัสบดีที่ 4 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 3
อังคารที่ 9 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 1
ศุกร์ที่ 12 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 1
พุธที่ 14 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 3
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 4
ศุกร์ที่ 19 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 2
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 1
อังคารที่ 23 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4

วัน	เวลา	สถานที่	
		ห้องแนะแนว	ห้องเกียรติยศ
ศุกร์ที่ 26 ธ.ค. 2551	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 3
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 1

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 1 วันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1	นายสันติภาพ จันทร์โสภา	<u>25 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>3 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>4 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>28 พ.ย. 51</u> (คาบ 5-6) <u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)
2	น.ส. ชุติภรณ์ แป้นจันทร์	<u>25 พ.ย. 51</u> (คาบ 5-6) <u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>3 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>4 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>28 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
3	น.ส. มนทิรา สียา	<u>25 พ.ย. 51</u> (คาบ 5-6) <u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>3 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>4 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>28 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 1 วันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1	นายวัชรวิทย์ คำปลิว	<u>25 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>3 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>4 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>28 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)
2	น.ส. พรพิมล วงษ์ตัน	<u>25 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>9 ธ.ค. 51</u>	<u>3 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>14 ธ.ค. 51</u>	<u>4 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>28 พ.ย. 51</u> (คาบ 5-6) <u>12 ธ.ค. 51</u>

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
		(คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	(คาบ 1-2)		(คาบ 1-2) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 1 วันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1	น.ส. เปรมวดี เอี่ยมเอี่ยม	<u>25 พ.ย. 51</u> (คาบ 5-6) <u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>3 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>4 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	<u>28 พ.ย. 51</u> (คาบ 1-2) <u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)
2	น.ส. พรรณิศา เรือนรัฐธรรมนูญ	<u>25 พ.ย. 51</u>	<u>3 ธ.ค. 51</u>	<u>4 ธ.ค. 51</u>	<u>28 พ.ย. 51</u>
3	น.ส. กิ่งแก้ว ผมป็น	(คาบ 1-2)	(คาบ 5-6)	(คาบ 5-6)	(คาบ 5-6)
4	น.ส. นัตรอนงค์ คำน้อย	<u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)		<u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
					<u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 1 วันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตาม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)			
		อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1	น.ส. นรินทร์ มาทำมา	<u>25 พ.ย. 51</u>	<u>3 ธ.ค. 51</u>	<u>4 ธ.ค. 51</u>	<u>28 พ.ย. 51</u>
2	น.ส. ขวัญฤดี ปัจฉิม	(คาบ 5-6) <u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	(คาบ 1-2) <u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)	(คาบ 1-2)	(คาบ 1-2) <u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)
3	นายปราชญา สงวนสัตย์	<u>25 พ.ย. 51</u>	<u>3 ธ.ค. 51</u>	<u>4 ธ.ค. 51</u>	<u>28 พ.ย. 51</u>
4	นายธีรยุทธ คำบุญ	(คาบ 1-2)	(คาบ 5-6)	(คาบ 5-6)	(คาบ 1-2)
5	น.ส. สุชานารถ ผิวงมา	<u>9 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>23 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)	<u>14 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6)		<u>12 ธ.ค. 51</u> (คาบ 5-6) <u>19 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2) <u>26 ธ.ค. 51</u> (คาบ 1-2)

การให้การนิเทศของผู้วิจัยต่อผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน - 26 ธันวาคม 2551)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	สิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่มพบและนำเสนอเพื่อขอคำแนะนำ/ความคิดเห็น	สิ่งที่ผู้วิจัยให้การนิเทศ
1	18 พฤศจิกายน 2551 (15.30-16.30 น.)	- ขั้นตอนการเข้ากลุ่มและ การสร้างสัมพันธภาพใน กลุ่ม	- ทบทวนบทบาทผู้นำกลุ่ม/ สมาชิกกลุ่ม - ทบทวนการสร้าง สัมพันธภาพในกลุ่มและ ขั้นตอนการเข้ากลุ่ม
2	18 พฤศจิกายน 2551 (16.00-17.00 น.)	- สมาชิกกลุ่มบางคนยังไม่กล้าแสดงออก โดยมี ลักษณะของการหวาดระแวง ปรากฏให้เห็น	- เน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่ม คำนึงถึงเป้าหมายและ ประโยชน์ที่จะได้จากกลุ่ม
3	25 พฤศจิกายน 2551 (16.00-17.00 น.)	- สมาชิกบางคนไม่แสดง ความคิดเห็น แต่ก็ไม่คัดค้าน ยังนั่งเงียบเป็นบางคน	- ย้ำเรื่องการแสดงการยอมรับ โดยการฟัง และให้กำลังใจ รวมถึงการถามนำเพื่อเปิด โอกาสให้ทุกคนแสดง ความเห็น
4	3 ธันวาคม 2551 (16.00-17.00 น.)	- มีปัญหาเรื่องการเลือกใช้ ใบกิจกรรมเพื่อเปิดประเด็น ปัญหา	- แนะนำให้เลือกใบกิจกรรม ที่มีความใกล้เคียงกับวัย ของสมาชิกกลุ่ม
5	9 ธันวาคม 2551 (16.00-17.00 น.)	- สมาชิกกลุ่มมีความหวังใย ซึ่งกันและกันมาก มีการ สอบถามถึงความสำเร็จ ของวิธีการแก้ปัญหาที่กลุ่ม	- ให้คำชมเชยและให้ผู้นำกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น กันเพื่อการนำกลุ่มที่มี ประสิทธิภาพ

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	สิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือใน กลุ่ม/ผู้นำกลุ่มพบและนำเสนอ เพื่อขอคำแนะนำ/ความคิดเห็น	สิ่งที่ผู้วิจัยให้การนิเทศ
		แนะนำให้	
6	14 ธันวาคม 2551 (16.00-17.00 น.)	- สมาชิกกลุ่มบางคนเปิด ปัญหาคำขอคำแนะนำ เช่น เศร้า ร้องไห้ จนทำให้กลุ่ม อยู่ในภาวะเงียบ	- แนะนำให้ใช้เทคนิค การยอมรับและเอาใจใส่
7	23 ธันวาคม 2551 (16.00-17.00 น.)	- ทบทวนขั้นตอนการยุติ กลุ่มและการใช้แบบฟอร์ม เพื่อการเก็บข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงการคงไว้ซึ่ง ความสัมพันธ์ของกลุ่ม เพื่อนต่อไป	- แนะนำ/ทบทวน ขั้นตอน และวิธีการปฏิบัติใน การยุติกลุ่ม

ภาคผนวก ฉ

เหตุผล/ข้อสังเกตในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมที่ใช้ในการทดลองครั้งที่ 1

เหตุผลในการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เหตุผลที่ต้องปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ที่ทดลองใช้ในการทดลองครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน 2551 ถึงวันที่ 26 ธันวาคม 2551 เพื่อให้ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นมีดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเดิมไม่มี Session ใดที่ทำให้ความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหา (Adversity Quotient--AQ) อาจจะทำให้วัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือไม่เข้าใจและไม่เห็นความสำคัญของ AQ ที่มีต่อการดำรงชีวิตหรือต่อความสำเร็จในชีวิต จึงต้องปรับปรุงโปรแกรมใหม่โดยเพิ่มความรู้เรื่อง AQ ความสำคัญของ AQ และเทคนิคการพัฒนา AQ ใน Session ที่ 2-5
2. ใน Session ที่ 3 เรียนรู้จากชีวิตจริงของไต้ตงจิ้น เนื้อหาที่ให้ศึกษามี 6 เรื่อง ซึ่งถือว่า ไม่เหมาะสมกับเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม
3. ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเดิม ในกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นเนื้อหาที่เน้นให้แสดงความคิดเห็นร่วมกันในภาพกว้าง ๆ ซึ่งไม่เจาะจงให้เป็นเรื่องของ AQ และกิจกรรมไม่ระบุว่าจะใช้เรื่องอะไรใน Session ใด ทำให้ผู้นำกลุ่มต้องเลือกใช้ใบกิจกรรมเองตามความเหมาะสมกับปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเสนอต่อกลุ่ม ถึงแม้ว่า ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่มจะทำได้ดีมาก แต่ก็ยังจัดว่าเป็นภาระหนักพอสมควรสำหรับผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่มใหม่
4. การให้สมาชิกกลุ่มเริ่มนำเสนอปัญหาตั้งแต่ Session ที่ 4 จากความเห็นของผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่ม พบว่า ค่อนข้างเร็วไปและสมาชิกบางส่วนยังไม่กล้าเล่าปัญหาเนื่องจากการพบกลุ่มเพียง 3 ครั้ง แล้วมาเปิดปัญหาเลย สมาชิกส่วนหนึ่งยังไม่ไว้ใจกลุ่มมากนัก ทำให้การนำเสนอปัญหามีน้อย กิจกรรมในกลุ่มจึงเป็นการพิจารณาเนื้อเรื่องในใบกิจกรรม ทำให้การดำเนินการในกลุ่มเป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่มมากกว่าการเป็นการให้คำปรึกษากลุ่ม
5. วัน เวลา ในการพบกลุ่มในโปรแกรมเดิมสลับไปมาทั้งวันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี และศุกร์ ทำให้สมาชิกกลุ่มค่อนข้างมีความกังวลที่ต้องขาดเรียนในหลายวิชาพร้อมกันในแต่ละสัปดาห์

ผลการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ครั้งที่ 1

จากการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน 2551 ถึงวันที่ 26 ธันวาคม 2551 ผู้วิจัยขอเสนอผลการทดลองโดยใช้ค่าเฉลี่ยดังสรุปได้ต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการให้คำปรึกษาของผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนก่อนและหลังการทดลอง

(N = 4)

คนที่	คะแนนก่อนทดลอง (100)	คะแนนหลังทดลอง (100)
1	62	80
2	69	82
3	60	59
4	64	86
	$\bar{X}_1 = 63.75$	$\bar{X}_2 = 82.25$

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่าผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนมีความสามารถในการให้การช่วยเหลือสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนหลังการทดลอง ระหว่างการทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ
กลุ่มทดลอง	32.55 (N = 34)
กลุ่มควบคุม	15.50 (N = 18)

จากตาราง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนมีค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ระหว่างกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 ซึ่งวัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือคละเทศกันกับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	สภาพครอบครัว	ค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ
กลุ่มทดลอง	กลุ่มที่ 3 (คละเทศ) เพศชาย = 5 เพศหญิง = 4	41.33
	กลุ่มที่ 4 (คละเทศ) เพศชาย = 4 เพศหญิง = 4	33.25
กลุ่มควบคุม	เพศชาย = 9 เพศหญิง = 9	15.50

จากตาราง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 ซึ่งวัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือคละเทศกัน มีค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยแยกตามกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาผลของเพศผู้ให้การช่วยเหลือที่มีต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)

กลุ่มทดลอง	ลักษณะของกลุ่มทดลอง		ค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ
	ผู้ให้การช่วยเหลือ	ผู้รับการช่วยเหลือ	
กลุ่มที่ 1	เพศหญิง	เพศหญิง	31.60
กลุ่มที่ 2	เพศชาย	เพศชาย	20.50
กลุ่มที่ 3	เพศชาย	คละเทศ	41.33
กลุ่มที่ 4	เพศหญิง	คละเทศ	33.25

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ซึ่งผู้ให้การช่วยเหลือเพศต่างกัน ผู้รับการช่วยเหลือเพศเดียวกันกับผู้ให้การช่วยเหลือ พบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ มีค่า 11.1 (31.60-20.50) กับค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นในกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 ซึ่งผู้ให้การช่วยเหลือเพศต่างกัน ผู้รับการช่วยเหลือคละเพศ พบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ มีค่า 8.08 (41.33-33.25) ซึ่งพบว่าไม่แตกต่างกัน

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน จำแนกตามเพศ

เพศ	ค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ
เพศหญิง	34.29
เพศชาย	30.82

จากตาราง พบว่า วัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพศหญิงและเพศชาย มีค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ ไม่แตกต่างกัน

6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยจำแนกตามสภาพครอบครัว

สภาพครอบครัว	ค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ
1. อาศัยอยู่กับพ่อแม่	32.50
2. อาศัยอยู่กับพ่อ/แม่ (หย่าร้าง)	29.57
3. อาศัยอยู่กับผู้อื่น	36.36

จากตาราง เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเพิ่มขึ้นของ AQ หลังการทดลองของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยจำแนกตามสภาพครอบครัว พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยของการเพิ่มขึ้นของ AQ สูงกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ และพบว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน

ส่วนที่เพิ่มเติมในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

จากการพิจารณาข้อบกพร่องในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ที่ใช้ในการทดลองครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน 2551 ถึงวันที่ 26 ธันวาคม 2551 ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมเนื้อหาและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้โปรแกรมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 ดังต่อไปนี้

1. เพิ่มความรู้เรื่อง AQ ประกอบด้วยความหมายของ AQ องค์ประกอบของ AQ ความสำคัญของ AQ กับชีวิตมนุษย์ และเทคนิคการพัฒนา AQ โดยเพิ่มใน Session ที่ 2 ถึง Session ที่ 5 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ร่วมกัน
2. ใน Session ที่ 5 ศึกษาชีวิตจริงของไต้ตงจิ้น ผู้วิจัยได้สรุปเนื้อหาทั้งหมดให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันศึกษา ในเวลา 2 ชั่วโมง จะมีผลทำให้สมาชิกทุกคนร่วมเสนอข้อคิดที่ตีร่วมกันและนำไปสู่การสร้างกำลังใจที่ดีต่อกันได้
3. การเสนอปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เริ่มใน Session ที่ 6 ซึ่งมีความเหมาะสม เนื่องจาก สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยและไว้วางใจกัน รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน มากขึ้น จากการที่ได้เข้ากลุ่มและเรียนรู้ร่วมกันมาแล้ว 5 ครั้ง สมาชิกส่วนใหญ่จึงเต็มใจที่จะนำเสนอปัญหาของตนเองต่อกลุ่ม
4. ใน Session ที่ 6-11 การนำเสนอปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยได้กำหนดในโปรแกรม โดยกำหนดขอบเขตปัญหาที่สมาชิกจะนำเสนอต่อกลุ่มอย่างชัดเจน ซึ่งกรอบปัญหาจะเป็นปัญหาพื้นฐานที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน จึงทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะนำเสนอปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น
5. วัน เวลา ในการพบกลุ่มกำหนดไว้อย่างชัดเจนคือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความกังวลต่อการขาดเรียนน้อยลง เพราะเป็นช่วงเดียวกันตลอดช่วง ทำให้สามารถเรียนรู้และศึกษาเพิ่มเติมด้วยกันได้ จำนวนวิชาที่ขาดเรียนน้อยลง

ภาคผนวก ช

การใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในการทดลอง
ครั้งที่ 2 (17 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

โปรแกรมการศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ครั้งที่ 2 ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ (ระหว่างวันที่ 17 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ครั้งที่	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย/แจ้งเป้าหมายและข้อตกลงสำหรับการเข้ากลุ่ม
2	
3	
4	การเรียนรู้ AQ และความสำคัญของ AQ
5	
6	ศึกษาชีวิตจริงผู้ที่มี AQ สูงและเทคนิคการพัฒนา AQ
7	
8	สมาชิกกลุ่มเปิดเผยปัญหาและดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน บนพื้นฐานแนวคิดของ Person Centered Approaches to Group Counseling (Tudor, 1999, pp. 19-20) และแนวพุทธธรรม
9	
10	
11	
12	
	ยุติกลุ่ม/สมาชิกกลุ่มสรุปแนวคิดเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและตั้งเป้าหมายในการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเองให้สูงขึ้น/Posttest

ตอนที่ 2.2 การใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ครั้งที่ 2 (ระหว่างวันที่ 17 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง
1	17 กุมภาพันธ์ 2552	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
2	19 กุมภาพันธ์ 2552	เรียนรู้ AQ และความสำคัญของ AQ
3	24 กุมภาพันธ์ 2552	การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ)
4	26 กุมภาพันธ์ 2552	การศึกษาตัวอย่างจากชีวิตจริงของ “ไถ่ตงจิ้น”

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง
5	3 มีนาคม 2552	เทคนิคการพัฒนา AQ
6	10 มีนาคม 2552	การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (นำเสนอปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้ง)
7	12 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาความขัดแย้ง)
8	17 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านพฤติกรรม)
9	19 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านพฤติกรรม)
10	24 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านอารมณ์-ความรู้สึก)
11	26 มีนาคม 2552	แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ปัญหาด้านอารมณ์-ความรู้สึก)
12	31 มีนาคม 2552	การยุติกลุ่ม

ตารางการเข้ากลุ่มตามโปรแกรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (ทดลองใช้โปรแกรมครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 17 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

วัน	เวลา	สถานที่	
		ห้องแนะแนว	ห้องเกียรติยศ
อังคารที่ 17 กุมภาพันธ์ 2552	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 3
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 4
พฤหัสบดีที่ 19 กุมภาพันธ์ 2552	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 2
	คาบ 5-6(13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 1
อังคารที่ 24 กุมภาพันธ์ 2552	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2

วัน	เวลา	สถานที่	
		ห้องแนะแนว	ห้องเกียรติยศ
พฤษภาคมที่ 26 กุมภาพันธ์ 2552	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 1
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
อังคารที่ 3 มีนาคม 2552	คาบ 1-2 (08.40-10.40 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 1
	คาบ 5-6 (13.40-15.40 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 3
อังคารที่ 10 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 1
พฤษภาคมที่ 12 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 4
อังคารที่ 17 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 3
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 4
พฤษภาคมที่ 19 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 2
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 1
อังคารที่ 24 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4
พฤษภาคมที่ 26 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 4	กลุ่มที่ 3
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 1
อังคารที่ 31 มีนาคม 2552	(09.00-11.00 น.)	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
	(13.00-15.00 น.)	กลุ่มที่ 3	กลุ่มที่ 4

หมายเหตุ นักเรียนสอบปลายภาค 4-6 มีนาคม 2552

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 2 วันที่ 17
กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)	
		อังคาร	พฤหัสบดี
1	สุทธิพงษ์ จำปาคี	<u>17 ก.พ. 52</u>	<u>19 ก.พ. 52</u>
		(คาบ 5-6)	(คาบ 1-2)
		<u>24 ก.พ. 52</u>	<u>26 ก.พ. 52</u>
		(คาบ 5-6)	(คาบ 1-2)
		<u>3 มี.ค. 52</u>	<u>12 มี.ค. 52</u>
		(คาบ 1-2)	(13.00-15.00 น.)
		<u>10 มี.ค. 52</u>	19 มี.ค. 52
		(09.00-11.00 น.)	(13.00-15.00 น.)
		17 มี.ค. 52	<u>26 มี.ค. 52</u>
		(09.00-11.00 น.)	(13.00-15.00 น.)
		<u>24 มี.ค. 52</u>	
		(09.00-11.00 น.)	
<u>31 มี.ค. 52</u>			
(09.00-11.00 น.)			

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 2 วันที่ 17
กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)	
		อังคาร	พฤหัสบดี
1	นายปรีวัฒน์ ผิวมา	<u>17 ก.พ. 52</u>	<u>19 ก.พ. 52</u>
2	นายรักไทย ทองจันทร์	(คาบ 5-6)	(คาบ 1-2)
3	นายคณิน นิลเพชร	<u>24 ก.พ. 52</u>	<u>26 ก.พ. 52</u>
4	นายภัทรพล ฝั้นตา	(คาบ 5-6)	(คาบ 5-6)
		<u>3 มี.ค. 52</u>	<u>12 มี.ค. 52</u>
		(คาบ 1-2)	(09.00-11.00 น.)
		<u>10 มี.ค. 52</u>	19 มี.ค. 52
		(09.00-11.00 น.)	(09.00-11.00 น.)
		17 มี.ค. 52	<u>26 มี.ค. 52</u>
		(13.00-15.00 น.)	(09.00-11.00 น.)
		<u>24 มี.ค. 52</u>	
		(13.00-15.00 น.)	
		31 มี.ค. 52	
		(13.00-15.00 น.)	

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 2 วันที่ 17
กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)	
		อังคาร	พฤหัสบดี
1	นายพิภพ สุขแคล้ว	<u>17 ก.พ. 52</u>	<u>19 ก.พ. 52</u>
2	นายสุรพงษ์ เสียงคัง	(คาบ 5-6)	(คาบ 5-6)
		<u>24 ก.พ. 52</u>	<u>26 ก.พ. 52</u>
		(คาบ 5-6)	(คาบ 1-2)
		<u>3 มี.ค. 52</u>	<u>12 มี.ค. 52</u>
		(คาบ 1-2)	(13.00-15.00 น.)
		<u>10 มี.ค. 52</u>	19 มี.ค. 52
		(09.00-11.00 น.)	(09.00-11.00 น.)
		17 มี.ค. 52	<u>26 มี.ค. 52</u>
		(13.00-15.00 น.)	(09.00-11.00 น.)
		<u>24 มี.ค. 52</u>	
(13.00-15.00 น.)			
31 มี.ค. 52			
(09.00-11.00 น.)			

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 2 วันที่ 17
กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)	
		อังคาร	พฤหัสบดี
1	นายนพรัตน์ ขุนแก้ว	<u>17 ก.พ. 52</u>	<u>19 ก.พ. 52</u>
2	น.ส.กาญจนาพร ขอดแก้ว	(คาบ 1-2)	(คาบ 5-6)
		<u>24 ก.พ. 52</u>	<u>26 ก.พ. 52</u>
		(คาบ 1-2)	(คาบ 1-2)
		<u>3 มี.ค. 52</u>	<u>12 มี.ค. 52</u>
		(คาบ 5-6)	(09.00-11.00 น.)
		<u>10 มี.ค. 52</u>	19 มี.ค. 52
		(13.00-15.00 น.)	(09.00-11.00 น.)
		17 มี.ค. 52	<u>26 มี.ค. 52</u>
		(13.00-15.00 น.)	(09.00-11.00 น.)
		<u>24 มี.ค. 52</u>	
(13.00-15.00 น.)			
31 มี.ค. 52			
(09.00-11.00 น.)			

ตัวอย่างใบขออนุญาตครูประจำวิชา/ครูประจำชั้น (ระยะทดลองครั้งที่ 2 วันที่ 17 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2552)

ขออนุญาตให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)	
		อังคาร	พฤหัสบดี
1	นายจตุพล ทองชมภู	<u>17 ก.พ. 52</u> (คาบ 1-2) <u>24 ก.พ. 52</u> (คาบ 1-2) <u>3 มี.ค. 52</u> (คาบ 5-6) <u>10 มี.ค. 52</u> (13.00-15.00 น.) <u>17 มี.ค. 52</u> (13.00-15.00 น.) <u>24 มี.ค. 52</u> (13.00-15.00 น.) <u>31 มี.ค. 52</u> (13.00-15.00 น.)	<u>19 ก.พ. 52</u> (คาบ 5-6) <u>26 ก.พ. 52</u> (คาบ 1-2) <u>12 มี.ค. 52</u> (09.00-11.00 น.) <u>19 มี.ค. 52</u> (09.00-11.00 น.) <u>26 มี.ค. 52</u> (09.00-11.00 น.)
2	น.ส.กรรณิกา เก่งกล้า	<u>17 ก.พ. 52</u>	<u>19 ก.พ. 52</u>
3	น.ส.บุศกรินทร์ อินสี	(คาบ 5-6) <u>24 ก.พ. 52</u> (คาบ 5-6) <u>3 มี.ค. 52</u> (คาบ 1-2) <u>10 มี.ค. 52</u> (09.00-11.00 น.)	(คาบ 1-2) <u>26 ก.พ. 52</u> (คาบ 1-2) <u>12 มี.ค. 52</u> (09.00-11.00 น.) <u>19 มี.ค. 52</u> (13.00-15.00 น.)

ที่	ชื่อ-สกุล	วัน/เวลา (คาบ)	
		อังคาร	พฤหัสบดี
		17 มี.ค. 52 (09.00-11.00 น.) <u>24 มี.ค. 52</u> (09.00-11.00 น.) 31 มี.ค. 52 (13.00-15.00 น.)	<u>26 มี.ค. 52</u> (13.00-15.00 น.)

การให้การนิเทศของผู้วิจัยต่อผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (ระหว่างวันที่ 17 กุมภาพันธ์-31 มีนาคม 2552)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	สิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่มพบและนำเสนอเพื่อขอคำแนะนำ/ความคิดเห็น	สิ่งที่ผู้วิจัยให้การนิเทศ
1	16 กุมภาพันธ์ 2552 (16.00-17.00 น.)	- ทบทวนขั้นตอนการเข้ากลุ่ม - สร้างความคุ้นเคย และ - ข้อตกลงในกลุ่ม	- ให้กำลังใจและให้ - ความมั่นใจในการทำ - หน้าที่ผู้นำกลุ่ม - ทบทวนทักษะการฟัง - การยอมรับอย่างไม่มี - เงื่อนไข
2	19 กุมภาพันธ์ 2552 (16.00-17.00 น.)	- ผู้นำกลุ่มเสนอความสำเร็จ - ในการนำกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่ม - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ต่อกัน	- ให้กำลังใจและเน้นย้ำเรื่อง - การคงไว้ซึ่งความไว้วางใจ - ในกลุ่ม

3	26 กุมภาพันธ์ 2552 (16.00-17.00 น.)	- ทุกคนร่วมกันทบทวน ความรู้/ความเข้าใจเรื่อง เทคนิคการพัฒนา AQ	- ทบทวนเรื่อง เทคนิคการ พัฒนา AQ และขั้นตอน การนำกลุ่มเพื่อการนำเสนอ ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
4	6 มีนาคม 2552 (16.00-17.00 น.)	- ทบทวนขั้นตอนการปรึกษา กลุ่ม และเสนอแนะ แนวทาง/วิธีการ เพื่อ การเปิดปัญหาของ สมาชิกกลุ่ม	- ทบทวน/แนะนำ การนำกลุ่ม เพื่อเชิญชวนให้สมาชิก เปิดประเด็นปัญหา
5	12 มีนาคม 2552 (15.30-16.30 น.)	- นำเสนอความสำเร็จในการ เข้ากลุ่ม - ยังไม่พบปัญหาที่จะทำให้ กระบวนการกลุ่มเกิด อุปสรรค - รายงานผลการเปลี่ยนแปลง ของสมาชิก	- ให้แต่ละคนนำเสนอผล ของการนำกลุ่มพร้อม ทั้งปัญหาที่พบ - ให้กำลังใจและให้ ความมั่นใจ
6	19 มีนาคม 2552 (15.30-16.30 น.)	- นำเสนอแผนปฏิบัติ การของสมาชิกกลุ่มและ ความสำเร็จของสมาชิก กลุ่มที่ได้จากการปฏิบัติ ตามแผนปฏิบัติการ	- เสนอแนะวิธีการให้ กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม และการสร้างความภูมิใจ แก่สมาชิกเพื่อให้เกิด ความคงทนของพฤติกรรม ที่ดี
7	26 มีนาคม 2552 (15.30-16.30 น.)	- ทบทวนขั้นตอน การยุติ กลุ่ม และการคงไว้ซึ่ง การเป็นกลุ่มเพื่อนต่อกัน ของสมาชิกกลุ่มต่อไป	- ทบทวนขั้นตอนการยุติ กลุ่ม

ภาคผนวก ซ
Computer print out

Oneway Design 2 new

Descriptives									
95% Confidence									
Interval for Mean									
		<i>N</i>	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
X	1	9	176.11	21.53	7.18	159.56	192.66	143	219
	2	8	188.88	40.12	14.18	155.34	222.41	126	253
	3	18	192.72	27.14	6.40	179.23	206.22	150	245
	Total	35	187.57	29.29	4.95	177.51	197.63	126	253
Y	1	9	217.44	21.31	9.10	201.06	233.83	194	263
	2	8	222.13	30.91	10.93	196.29	247.96	160	258
	3	18	170.83	18.10	4.27	161.83	179.83	133	197
	Total	35	194.54	32.90	5.56	183.24	205.85	133	263

Test of Homogeneity of Variances				
Levene				
	Statistic	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	Sig.
X	1.165	2	32	.325
Y	1.074	2	32	.354

ANOVA						
		Sum of Squares	<i>df</i>	Mean Square	<i>F</i>	Sig.
X	Between Groups	1673.196	2	836.598	.974	.389
	Within Groups	27495.375	32	859.230		
	Total	29168.571	34			
Y	Between Groups	20925.088	2	10462.544	21.073	.000
	Within Groups	15887.597	32	496.487		
	Total	36812.686	34			

Oneway design 2 new

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
						Lower Bound	Upper Bound
X	1	9	176.11	21.53	7.18	159.56	192.66
	2	8	188.88	40.12	14.18	155.34	222.41
	3	18	192.72	27.14	6.40	179.23	206.22
	Total	35	187.57	29.29	4.95	177.51	197.63
Y	1	9	217.44	21.31	7.10	201.06	233.83
	2	8	222.13	30.91	10.93	196.29	247.96
	3	18	170.83	18.10	4.27	161.83	179.83
	Total	35	194.54	32.90	5.56	183.24	205.85

Descriptives

		Minimum	Maximum
X	1	143	219
	2	126	253
	3	150	245
	Total	126	253
Y	1	194	263
	2	160	258
	3	133	197
	Total	133	263

Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
X		1.165	2	32	.325
Y		1.074	2	32	.354

ANOVA

		Sum of		Mean		
		Squares	<i>df</i>	Square	<i>F</i>	Sig.
X	Between Groups	1673.196	2	836.598	.974	.389
	Within Groups	27495.375	32	859.230		
	Total	29168.571	34			
Y	Between Groups	20925.088	2	10462.544	21.073	.000
	Within Groups	15887.597	32	496.487		
	Total	36812.686	34			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) GROUP	(J) GROUP	Mean	Std. Error	Sig.
			Difference (I-J)		
X	1	2	-12.76	14.24	.647
		3	-16.61	11.97	.359
	2	1	12.76	14.24	.647
		3	-3.85	12.46	.949
	3	1	16.61	11.97	.359
		2	3.85	12.46	.949
Y	1	2	-4.68	10.83	.902
		3	46.61*	9.10	.000
	2	1	4.68	10.83	.902
		3	51.29*	9.47	.000
	3	1	-46.61*	9.10	.000
		2	-51.29*	9.47	.000

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) GROUP	(J) GROUP	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
X	1	2	-47.77	22.24
		3	-46.02	12.80
	2	1	-22.24	47.77
		3	-34.46	26.76
	3	1	-12.80	46.02
		2	-26.76	34.46
Y	1	2	-31.29	21.93
		3	24.26	68.96
	2	1	-21.93	31.29
		3	28.03	74.56
	3	1	-68.96	-24.26
		2	-74.56	-28.03

*.The mean difference is significant at the .05 level.

Homogeneous Subsets X

Tukey HSD^{a,b}

GROUP	N	Subset for Alpha = .05
		1
1	9	176.11
2	8	188.88
3	18	192.72
Sig.		.414

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- Uses Harmonic Mean Sample Size = 10.286.
- The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.
Type I error levels are not guaranteed.

Y

Tukey HSD^{a,b}

GROUP	N	Subset for Alpha = .05	
		1	2
3	18	170.83	
1	9		217.44
2	8		222.13
Sig.		1.000	.883

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 10.286.
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.
Type I error levels are not guaranteed.

Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

		N
SEX	1	17
	2	17
STA	1	16
	2	7
	3	11

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Y

SEX	STA	Mean	Std.	
			Deviation	N
1	1	217.30	16.23	20
	2	249.50	17.68	2
	3	220.00	9.19	5
	Total	221.88	17.28	17
2	1	229.33	40.61	6
	2	237.00	29.01	5
	3	227.33	21.45	6
	Total	230.88	29.78	17
Total	1	221.81	27.28	16
	2	240.57	25.50	7
	3	224.00	16.69	11
	Total	226.38	24.41	34

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Y

Source	Type III		Mean Square	F	Sig.
	Sum of Squares	df			
Corrected Model	10131.959 ^a	6	1688.660	4.787	.002
Intercept	10277.894	1	10277.894	29.137	.000
X	7413.196	1	7413.196	21.016	.000
SEX	144.722	1	144.722	.410	.527
STA	101.018	2	50.509	.143	.867
SEX * STA	43.847	2	21.924	.062	.940
Error	9524.071	27	352.743		
Total	1762121.000	34			
Corrected Total	19656.029	33			

a. R Squared = .515 (Adjusted R Squared = .408)

Estimated Marginal Means**Grand Mean**

Dependent Variable: Y

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
226.980 ^a	3.677	219.435	234.525

a. Evaluated at covariates appeared in the model: X = 193.35.

กำหนดนิยาม Print Out

- SEX หมายถึง เพศผู้รับการช่วยเหลือ
- SEX1 หมายถึง ผู้รับการช่วยเหลือเพศชาย
- SEX2 หมายถึง ผู้รับการช่วยเหลือเพศหญิง
- STA หมายถึง สภาพครอบครัวของผู้รับการช่วยเหลือ
- STA1 หมายถึง อาศัยอยู่กับพ่อแม่
- STA2 หมายถึง อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ (ครอบครัวหย่าร้าง)
- STA3 หมายถึง อาศัยอยู่กับผู้อื่น

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2542*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยร่วมเกล้า.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เกรียงศักดิ์ คัมภีรา. (2539). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พรทิทวานกราฟฟิค.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว).
- จตุรพร ลีมันจรี. (2546). *จิตวิทยาวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. (2541). *การพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษฎี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุฑารัตน์ สอทิพย์. (2547). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนและเพื่อป้องกันการเสพติดของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่จิงวิทยา จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉัตรกมล ออกกิจวัตร. (2546). *การศึกษาปัญหา สาเหตุของปัญหา การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานและความต้องการของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลหัวเฉียว*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2548). *การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
- ดิเรก ชัยชนะ. (2546). *การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดของผู้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่องและกลุ่มมาราธอน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทิพวรรณ กิตติพร. (2535). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา.
- ทิพรัตน์ เสงตระกุล. (2538). *ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548). *AQ อัดเกินพิกัด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมการพิมพ์.
- ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2551). *AQ พลั้งแห่งความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมการพิมพ์.
- นิตยา สูงสถิตานนท์. (2542). *ประสิทธิผลของกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตรา คำมณี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการงูใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นุชนาฏ ศิริผล. (2540). *การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). *การวัดประเมินการเรียนรู้: รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทักษ์ ลิจิตเลอสรวง. (2545). A.Q. ความสามารถสู่ความสำเร็จ. ใน *เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย* (หน้า 86-89). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โปรคิดทีฟ บั๊ก.
- ประพาส ณ พิกุล. (2551). *การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเองและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น-ภาคเหนือ*. ปรินญญานิพนธ์การศึกษาศุภบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยาภัทร์ วิบูลย์ศรีสังจะ. (2546). *การศึกษาปัญหาการเรียน สาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี กรุงเทพมหานคร*. ปรินญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. (2549). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พี เอ็น เค แอนด์ สกายพริ้นติ้งส์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์-ธนรัชการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2549). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พริ้มเพรา ผลเจริญสุข. (2545). *ยาเสพติดพิษร้าย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพรวลัย ศรีเทพ. (2541). *ประสิทธิผลของโครงการเพื่อนที่ปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม การป้องกันยาเสพติด ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ*. ปรินญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ภาวณี อยู่ประเสริฐ. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- ภูมิพลอดุลยเดช. พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2543). *คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน (พิมพ์ครั้งที่ 2).* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพฯ.
- มะลิวรรณ เชียงทอง. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2544). AQ กับความสำเร็จของชีวิต, *วารสารวิชาการ, 4(9), 14-15.*
- มุกข์ดา ผดุงยาม. (2547). *ความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียน-วัยรุ่น: การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น และการประยุกต์เพื่อพัฒนานักเรียนวัยรุ่น. ปรินูญานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ร็อบบิ้นส์, เอ. (2545). *ก้าวไปสู่ความสำเร็จกับผม (วันชัย ประชาเรืองวิทย์, ผู้แปล).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นไม้.
- ระพินทร์ โพธิ์ศรี. (2549). *สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ระวีวรรณ คำสม. (2542). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิง จังหวัดนครปฐม. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ละเมียด ยิ้มประพันธ์. (2546). *วิธีเผชิญปัญหานักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนชุมชนบางเสา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- ลิม, บี. พี. เอส. (2544). *กล้าล้มเหลว (วันชัย วัฒนศัพท์ และวันดี พงศ์ปริดาเปรม, ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 5).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แวลูพลัสอินเตอร์เนชั่นแนล.
- ไต้ตงจิ้น. (2549). *ไต้ตงจิ้น: ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต (วิลาวัลย์ สกุลบริรักษ์, ผู้แปล).* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ในเครืออนามิบุ๊คส์.

- วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์. (2547). การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาในการปฏิบัติงานของพนักงาน โดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน. ปรินญาณิพนธ์การศึกษาศุภบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิทยา นาควัชระ. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งคมีสุข IQ EQ MQ AQ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์- กู้คบุ๊ก.
- วิทยา พลายมณี. (2545). อารมณ์แห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พิมพ์ดี.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2544). เทคนิคการสร้าง IQ EQ AQ: 3Q เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์น.
- ศิริจันทร์ เหล่าภักดี. (2544). ผลของเทคนิคที่ช่วยน้องที่มีต่อการเสริมสร้างอัตม โนทัศน์ในเด็กกลุ่มเสี่ยงวัยก่อนวัยรุ่น เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริบุรณ์ สายโกสม. (2544). พื้นฐานการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์- มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สดใส นิยมจันทร์. (2541). การศึกษาปัญหาด้านการเรียนรู้ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมคิด ลวางกูร. (ม.ป.ป.). พลิกชีวิตจากหายนะ สู่ความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์- โปรวิชัน เอ็นเตอร์เทนเมนท์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2550). นโยบายยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). การเรียนรู้รูปแบบใหม่: ยุทธศาสตร์ด้านนโยบายและการใช้ทรัพยากร. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2542). แนวทางการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2549). เด็กอยากบอก พ่อแม่อยากรู้ ครูอยากเข้าใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พีเจอร์.

- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2546). *จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- สิน พันธุ์พินิจ. (2547). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์-วิทย์พัฒน์.
- สุพา แสงพรหม. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติและการใช้ตัวอย่างที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทร์สโมสรร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิมล ติรกานันท์. (2549). *การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ติรกานันท์. (2550). *การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิรัตน์ บุษบก. (2542). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์สในนักศึกษาที่เตรียมตัวเป็นบาทหลวงวิทยาลัยแสงธรรมนครปฐม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อภิษฎา ดวงจันทร์. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุมพร ตรังคสมบัติ. (2549). *ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Andrea, V. J., & Salovey, P. (1983). *Peer counseling skill and perspectives*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baron, R. A., & Greenberg, J. (1990). *Behavior in organizations: Understanding and managing the human side of work* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bostik, K. E., & Everall, R. D. (2006). In my mind I was alone: Suicide adolescents perceptions of attachment relationships. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 28(30), 269-285.
- Brammer, L. M. (1993). *The helping relationship: Process and skill* (5th ed.). Needham Heights, MA: Simon & Schuster.
- Bray, M. J. (2004). *Behavioral influence in the context of adolescent best friendships: Friendship quality and characteristics of the best friend*. Retrieved May 1, 2007, from <http://digitalcommons.wayne.edu/dissertations/AAI1423650>
- Cherrington, D. J. (1994). *Organizational behavior: The management of individual and organizational performance* (2nd ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Coon, D. (1997). *Essentials of psychology* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1985). *Theory and practice of group counseling* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.

- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2004). *Theory & practice of group counseling* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2006). *Groups process and practice* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Cowie, H., & Sharp, S. (1996). *Peer counseling in school: A time to listen*. London: Cromwell Press.
- Crosnoe, R., Riegler-Crumb, C., Field, S., Frank, K., & Muller, C. (2008). Peer group context of girls and boys' academic experiences. *Child Development, 79*(1), 139-155.
- Cunningham, G. B. (2006). The influence of group diversity on intergroup bias following recategorization. *The Journal of Social Psychology, 146*(5), 533-547.
- Darmody, M., Smyth, E., & McCoy, S. (2008). Acting up or opting out?: Truancy in Irish secondary schools. *Educational Review, 60*(11), 359-373.
- Delgado, P. J. (2005). *Effect of peer-monitoring on acquisition of observational learning*. Retrieved May 1, 2007, from <http://digitalcommons.libraries.columbia.edu/dissertations/AAI3174775>

- Estrada, A. U., Durlak, J. A., & Juarez, S. A. (2002). Developing multicultural counseling competencies in undergraduate students. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 30*, 110-123.
- Fiske, S. T., Schacter, D. L., & Zahn-Waxler, C. (2002). Motivation, beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology, 53*, 110-128.
- Fiske, S. T., Schacter, D. L., & Zahn-Waxler, C. (2004). Group performance and decision making. *Annual Review of Psychology, 55*, 624-643.
- Gazda, G. (1978). *Group counseling: A developmental approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gazda, G. (1989). *Group counseling: A developmental approach* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: Finding from the 4-h study of positive youth development. *Developmental Psychology, 43*(2), 508-521.
- Goldman, M. B. (2006). *The benefits of being a senior peer counselor*. Retrieved May 1, 2007, from <http://scholarworks.umass.edu/dissertations/AAI3212730>
- Gutman, L. M., & Eccles, J. S. (2007). Stage-environment fit during adolescence: Trajectories of family relations and adolescent outcomes. *Developmental Psychology, 43*(2), 522-537.
- Haller, H. E. (2005). *Adversity and obstacles in the shaping of prominent leaders: A hermeneutic phenomenological inquiry*. Unpublished Doctoral dissertation, Gonzaga University, Spokane, Washington.

- Hansen, J. C., Rossberg, R. H., & Cramer, S. H. (1994). *Counseling: Theory and process* (5th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Hansen, J. C., Stevic, R., & Warner, R. (1980). *Group counseling: Theory and practice* (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integration positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development, 85*, 3-11.
- Hewstone, M., Rubin, M., & Willis, H. (2002). Intergroup bias. *Annual Review of Psychology, 53*, 576-594.
- Howard, G. S. (1991). Culture tales: A narrative approach to thinking, cross cultural psychology, and psychotherapy. *American Psychologist, 46*(3), 187-197.
- Hoyle, R. H. (2006). Personality and self-regulation: Triat and information-processing perspectives. *Journal of Personality, 74*(6), 1507-1523.
- Huitema, B. E. (1980). *The analysis of covariance and alternatives*. New York: John Wiley & Sons.
- Jacobs, C. (1977). *Review: Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Academic Press.
- Jacobs, E. E., Mansson, R. L., & Harvill, R. L. (2006). *Group counseling: Strategies and skills*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kadar, R. S. (2005). *Peer-mentoring relationships: Toward a non-hierarchical mentoring approach for women faultily*. Retrieved May 1, 2007, from <http://digitalcommons.libraries.Columbia.edu/dissertations/AAI3175699>

- Khamis, V. (2009). Classroom environment as a predictor of behaviour disorders among children with learning disability in the UAE. *Educational Studies, 35*(1), 27-36.
- Koslowsky, M., Schwarzwald, J., & Keshet, S. (2008). Moderators of social power use for in-group/out group targets: An experimental paradigm. *Journal of Applied Social Psychology, 38*(12), 3036-3052.
- Lambie, G. W. (2007). The contribution of ego development level of burnout in school counselors: Implication for professional school counseling. *Journal of Counseling & Development, 85*, 82-87.
- Lazaro-Capones, A. R. (2004). *Adversity quotient and the performance level of selected middle managers of the different departments of the city of manila as revealed by the 360-degree feedback system*. Retrieved April 29, 2007, from <http://www.peaklearning.Com/documents/grp-Capones.pdf>
- Mahler, C. A. (1969). *Group counseling in the schools*. Boston: Houghton Mifflin.
- Markman, G. D. (2005). *Adversity quotient: The role of personal bounce-back ability in new venture formation*. Retrieved April 29, 2007, from http://www.peaklearning.Com/documents/Rensselaer_study%20doc.pdf
- McIntyre-Bhatty, K. (2008, November). Truancy and coercive consent: Is there an alternative?. *Educational Review, 60*(4), 375-390.
- Middlemist, R. D., & Hitt, S. (1981). *Organizational behavior: Applied concepts*. Chicago: Science Research Associates.

- Moscovitz, K. (2004). *The effect of group communication processes on treatment outcomes in school-based problem solving team*. Unpublished doctoral dissertation, University of Washington, New York.
- Murphy, P. J. (2006). *Power relationship and peer conferencing: Revising (in) the middle school writing classroom*. Retrieved May 1, 2007, from <http://digitalcommons.libraries.Columbia.edu/dissertations/AAI3225181>
- Nikels, H. J., Mims, G. A., & Mims, M. J. (2007). Allies against hate: A school-based diversity sensitivity training experience. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(2), 126-138.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt Rine hart and Winstone.
- Patterson, C. H. (1986). *Theories of counseling and psychology* (4th ed.). New York: Harper and Row.
- Pedler, M., Burgoyne, J., & Boydell, T. (2001). *A manager's guide to self-development* (4th ed.). New York: McGraw-Hill
- Rennie, D. L. (1998). *Person-centred counseling: An experiential approach*. London: Sage.
- Rice, P. L. (1998). *Health psychology*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Rozario, V. D., & Romano, J. L. (2000). Perception of counsellor effectiveness: A study of two country groups. *Counseling Psychology Quarterly*, 13(1), 51-63.
- Rubel, D. J., & Kline, W. B. (2008). An exploratory study of expert group leadership. *The Journal for Specialists in Group Work*, 33(2), 138-160.

- Rush, C. M., & Akos, P. (2007). Supporting children and adolescents with deployed caregivers: A structured group approach for school counselors. *The Journal for Specialists in Group Work, 32*(2), 113-125.
- Saneha, C. (1999). *Relationships among optimism, cognitive appraisal, coping strategies and psychosocial adjustment in Thai women newly diagnosed with breast cancer*. Unpublished doctoral dissertation, Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio.
- Sexton, T. L., & Whiston, S. C. (1994). The status of the counseling relationship: An empirical review, theoretical implications and research directions. *The Counseling Psychologist, 22*(1), 6-78.
- Shackleton, V. (1995). *Business leadership*. London: Routledge.
- Sharpley, C. F., Fairnie, E., Tabary-Collins, E., Bates, R., & Lee, P. (2000). The use of counsellor verbal response modes and client-perceived rapport. *Counseling Psychology Quarterly, 13*(1), 99-116.
- Shen, Y. P., & Armstrong, S. A. (2008). Impact of group santray therapy on the self-esteem of young adolescent girls. *The Journal for Specialists in Group Work, 33*(2), 118-137.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamentals of counseling*. Boston: Houghton Mifflin.
- Smith, S. A. (2005). *The role of perceived school context in mediating the relationship between peer victimization and student adjustment*. Retrieved May 1, 2007, from <http://digitalcommons.wayne.edu/dissertations/AAI3166749>

- Song, H., & Grabowski, B. L. (2006). Stimulating intrinsic motivation for problem solving using goal-oriented contexts and peer group composition. *Educational Technology Research & Development, 54*(5), 445-463.
- Steen, S., & Bemak, F. (2008). Group work with high school students at risk of school failure: A pilot study. *The Journal for Specialists in Group work, 33*(4), 335-350.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology, 52*, 84-102.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient @ work*. New York: Harper Collins.
- Ten Velden, F., Beersma, B., & De Dreu, C. K. W. (2007). Majority and minority influence in group negotiation: The moderating effects of social motivation and decision rules. *Journal of Applied Psychology, 92*(1), 259-268.
- Teppa, J. A., & Frike, L. (1972). Effect of marathon group experience. *Journal of Counseling Psychology, 19*, 466-468.
- Terrin, D. L., Dirks, K. T., & Shah, P. P. (2006). Direct and indirect effect of third-party relationships on interpersonal trust. *Journal of Applied Psychology, 91*(4), 870-882.
- Thomas-Sharksnas, B. L. (2002). *The relationship between resilience and job satisfaction in mental health care workers*. Unpublished doctoral dissertation, Marywood University, Scranton, Pennsylvania.

- Topping, K., & Ehly, S. (1998). *Peer assisted learning*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training and Practice* (3rd ed.). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Tudor, K. (1999). *Group counseling*. London: Sage.
- Villaver, E. L. (2005). *The adversity quotient level of female grade school teachers of a public and a private school in rizal province*. Retrieved April 29, 2007, from http://www.Peaklearning.Com/documents/Villaver_elaine.pdf
- Wagner, J. A., & Hollenbeck, J. R. (1992). *Management of organizational behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Webb, L., & Brigman, G. A. (2007). Student success skills: A structured group intervention for school counselors. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(2), 190-201.
- Wheeler, S. (2000). What makes a good counselor an analysis of ways in which counselor trainers construe good and bad counseling trainees. *Counseling Psychology Quarterly*, 13(1), 65-83.
- White, N. J., & Rayle, A. D. (2007). Strong teens: A school-based small group experience for African American males. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(2), 178-189.
- Williams, M. W. (2003). *The relationship between principle response to adversity and student achievement*. Unpublished doctoral dissertation, Cardinal Stretchy University, Wisconsin.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล

นางวจิ ปัญญาใส

วัน เดือน ปีเกิด

19 กุมภาพันธ์ 2501

สถานที่เกิด

จังหวัดอุดรธานี

วุฒิการศึกษา

สำเร็จปริญญาตรีการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ)

สาขาวิชาเคมี จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2523

สำเร็จปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม)

สาขาจิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา

จากมหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535

ตำแหน่งหน้าที่

การงานปัจจุบัน

ครูอันดับ คศ. 3 วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

(เทียบเท่าระดับ 8)

โรงเรียนน้ำป่าคชนูปถัมภ์

อำเภอป่าค จังหวัดอุดรดิติถ์

