

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบวิจัย

การออกแบบวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งจัดเป็นกลุ่มทดลอง กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งจัดเป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้รูปแบบการทดลองที่เรียกว่า การทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

กลุ่มตัวอย่าง และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ ปีการศึกษา 2540 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. รับสมัครนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้
 - 1.1 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือ เกรดเฉลี่ยสะสมในปีการศึกษา 2539 และปีการศึกษา 2540 ในภาคการศึกษาดัน ต่ำกว่า 1.50
 - 1.2 สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการลงชื่อสมัครที่ห้องแนะแนว
2. ให้นักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังกล่าว จำนวน 72 คน ทำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ที่มีแนวโน้มอยู่ในระดับต่ำ โดยมีค่าคะแนนของการตอบแบบวัดในแต่ละด้านต่ำกว่าค่ากลาง (mid point) ของมาตรวัด คือ 52.5 และ 22.5 คะแนน ตามลำดับ และมีค่าคะแนนการเผชิญปัญหาด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาที่มีแนวโน้มอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าคะแนนที่ได้จากตอบแบบวัดสูงกว่าค่ากลาง (mid point) ของด้านนี้

คือ สูงกว่า 70 คะแนน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก. หน้า 117-118) ได้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าว จำนวน 27 คน

3. ประชุมชี้แจงกฎเกณฑ์ในการเข้าร่วมโครงการกับนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 27 คน เพื่อสำรวจความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งบอกข้อจำกัดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ว่าสามารถรับได้เพียง 16 คน ขออาสาสมัครที่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ทุกครั้ง ได้นักเรียนที่อาสาสมัครจำนวน 16 คน

4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกข้างต้น ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กลุ่มทดลองจะได้รับการสัมภาษณ์สนทนาเป็นรายบุคคลเพื่อทำความเข้าใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยการเข้าร่วมประชุมกลุ่มทุกครั้ง จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง แต่จะได้รับความรู้ โดยการสอนแบบผู้เรียนมีส่วนร่วม (participatory learning) และคู่มือเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ฉ) เป็นระยะเวลา 3 ชั่วโมงหลังสิ้นสุดการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale) ของฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis) ปี ค.ศ 1990 ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยก่อนนำไปใช้จริง

ก. แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นของฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น พัฒนาขึ้นโดย อิริกา ฟรายเดนเบอร์ก และรามอน ลูอิส (Erica Frydenberg and Ramon Lewis) ในปี ค.ศ. 1986 ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus, 1966; Lazarus and Folkman, 1984) รวมทั้งแบบวัดการเผชิญปัญหา ของ โฟล์คแมน และ ลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1985, 1988 cited in Frydenberg, 1997) คุณสมบัติของแบบวัดประกอบด้วย

1. ลักษณะของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นชุดนี้ เป็นแบบวัดแบบให้รายงานตนเอง (Self-report) ใช้ประเมินแนวโน้มนิยมของแต่ละบุคคลในการใช้วิธีการเผชิญปัญหาเมื่อประสบปัญหาหรือความเครียด ซึ่งจัดแบ่งออกเป็น 18 ด้าน ประกอบด้วยข้อความที่เป็นข้อกระทงทั้งหมด 80 ข้อ โดยข้อกระทงที่ 1-79 จะเป็นข้อกระทงที่มีโครงสร้าง ข้อที่ 80 จะเป็นข้อกระทงปลายเปิด ที่ให้ผู้ตอบระบุนถึงการใช่วิธีอื่น ๆ ในการเผชิญกับปัญหานอกเหนือจาก 79 ข้อข้างต้น ข้อกระทงทั้ง 79 ข้อ จะจัดแบ่งอยู่ในด้านต่าง ๆ 18 ด้าน ดังนี้คือ

- | | |
|--|-------------|
| 1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย | จำนวน 3 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 26, 46 และ 74 | |
| 2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล | จำนวน 5 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 3, 19, 25 45 และ 60 | |
| 3. การแก้ปัญหา | จำนวน 5 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 2, 18, 32, 44 และ 78 | |
| 4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย | จำนวน 3 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 4, 20 และ 34 | |
| 5. การคบหาเพื่อนสนิท | จำนวน 5 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 11, 14, 40, 53 และ 77 | |
| 6. การมุ่งเน้นในด้านบวก | จำนวน 4 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 21, 35, 47 และ 62 | |
| 7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม | จำนวน 5 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 8, 33, 38, 50 และ 66 | |
| 8. การแสวงหาการสนับสนุนทาง | จำนวน 5 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 1, 17, 31, 59 และ 71 | |
| 9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ | จำนวน 4 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 5, 22, 36 และ 48 | |
| 10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ | จำนวน 4 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 6, 23, 61 และ 72 | |
| 11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา | จำนวน 4 ข้อ |
| ได้แก่ ข้อที่ 39, 49, 52 และ 67 | |

- | | |
|---|-------------|
| 12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา
ได้แก่ ข้อที่ 13, 29, 41, 54 และ 69 | จำนวน 5 ข้อ |
| 13. การมีความกังวล
ได้แก่ ข้อที่ 7, 24, 37, 64 และ 73 | จำนวน 5 ข้อ |
| 14. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว
ได้แก่ ข้อที่ 15, 30, 43 และ 57 | จำนวน 4 ข้อ |
| 15. การตำหนิตนเอง
ได้แก่ ข้อที่ 42, 51, 56 และ 70 | จำนวน 4 ข้อ |
| 16. การไม่รับรู้ปัญหา
ได้แก่ ข้อที่ 16, 58, 65 และ 76 | จำนวน 4 ข้อ |
| 17. การลดความตึงเครียด
ได้แก่ ข้อที่ 12, 27, 68, 75 และ 79 | จำนวน 5 ข้อ |
| 18. การไม่เผชิญกับปัญหา
ได้แก่ ข้อที่ 9, 10, 28, 55 และ 63 | จำนวน 5 ข้อ |

โครงสร้างองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น แบ่งเป็น 18 ด้าน ซึ่งจัดอยู่ในองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ (Frydenberg and Lewis: 1993) ดังนี้คือ

องค์ประกอบที่ 1 (Problem-Focused หรือ Solving the Problem) เป็นองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามของบุคคลในการใช้ความสามารถของตนเอง มาจัดการกับปัญหาหรือความเครียดนั้น ๆ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการเผชิญในด้านต่าง ๆ 8 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด โดยไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา และเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย

2. ด้านการทำงานและสัมฤทธิ์ผล ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความพยายามหรือมานะบากบั่นในการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

3. ด้านการแก้ปัญหา ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึง กระบวนการคิด เพื่อทำความเข้าใจปัญหาและสาเหตุ พร้อมทั้งลงมือแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. ด้านการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการกระทำต่าง ๆ ที่มุ่งให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายและมีสุขภาพที่แข็งแรง
5. ด้านการคบหาเพื่อนสนิท ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึง การกระทำต่าง ๆ ที่กระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี หรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง
6. ด้านการมุ่งเน้นในด้านบวก ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสภาพการณ์ต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว
7. ด้านการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการพยายามที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการจัดการกับปัญหาโดยการขอคำแนะนำ ขอข้อมูล หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่รอบข้าง

องค์ประกอบที่ 2 (Coping by Reference to Others) เป็นองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายาม ในการจัดการกับปัญหาโดยการอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการจัดการกับปัญหา โดยการขอคำแนะนำ ขอข้อมูล หรือขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่รอบข้าง
2. ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการจัดการกับปัญหาโดยการขอความช่วยเหลือ ขอคำปรึกษาแนะนำ หรือข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ
3. ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงวิธีการต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงการนำเอาความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา มาช่วยจัดการกับปัญหา
4. ด้านการรวมกลุ่มเพื่อจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึง วิธีการจัดการกับปัญหา โดยการใช้วิธีการรวมกลุ่มกันกับผู้อื่นเพื่อร่วมมือกันแก้ปัญหา

องค์ประกอบที่ 3 (Nonproductive Coping) เป็นองค์ประกอบที่แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ หรือการหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ 8 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการมีความกังวล ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความกังวลในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรือกำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต
 2. ด้านการลดความตึงเครียด ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้ความเครียดลดลง แต่เป็นการกระทำที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
 3. ด้านการเก็บปัญหาไว้คนเดียว ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการไม่เปิดเผย ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนให้ผู้อื่นรู้ รวมทั้งแยกตัวเองหรือหลีกเลี่ยงที่จะพบปะกับผู้อื่น
 4. ด้านการตำหนิตนเอง ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นการตำหนิตนหรือโทษตัวเอง เพราะคิดว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น
 5. ด้านการไม่รับรู้ปัญหา ประกอบด้วยข้อความที่แสดงให้เห็นถึงการไม่ยอมรับความจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงความจริง หรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความจริง
 6. ด้านการไม่เผชิญปัญหา ประกอบด้วยข้อความที่แสดงให้เห็นถึงการไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ
 7. ด้านการมีความคิดที่เป็นความปรารถนา ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความหวังหรือความปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง ซึ่งเป็นการคาดหวังผลในทางบวก
 8. ด้านการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการพยายามที่จะปฏิบัติตน เพื่อให้ได้รับการยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- โครงสร้างองค์ประกอบของแบบวัดชุดนี้ แสดงให้เห็นถึงลักษณะการทำงานของวิธีการเผชิญปัญหาใน 2 แบบ คือ แบบที่ 1 เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Functional Style) ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาด้านต่าง ๆ ในองค์ประกอบที่ 1 และ 2 ซึ่งเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียด โดยใช้ความสามารถของตนเอง หรือ อาศัยแหล่งสนับสนุนจากผู้อื่น และแบบที่ 2 เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Dysfunctional Style) ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ใ้องค์ประกอบที่ 3 ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้โดยตรง หรือเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา (Frydenberg & Lewis, 1993)

วิธีการตอบแบบวัด

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งหมายถึงการไม่เคยใช้วิธีนั้นเผชิญปัญหา

เลขถึงระดับที่ 5 หมายถึงการใช้วิธีนั้นเผชิญปัญหามากที่สุด การตอบแบบวัดให้ผู้ตอบกาเครื่องหมาย $\sqrt{\quad}$ ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับควมมากน้อยในการใช้วิธีนั้น ๆ ของตนเอง

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนเป็นรายข้อตามความบ่อยครั้งของการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแต่ละวิธี ดังนี้คือ

ไม่เคยใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้	เท่ากับ 1 คะแนน
ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้เล็กน้อย	เท่ากับ 2 คะแนน
ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้ปานกลาง	เท่ากับ 3 คะแนน
ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มาก	เท่ากับ 4 คะแนน
ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มากที่สุด	เท่ากับ 5 คะแนน

การแปลผลเพื่อดูระดับความแตกต่างของการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ ทั้ง 18 วิธี จะต้องปรับคะแนนในแต่ละด้านซึ่งมีจำนวนข้อที่แตกต่างกันให้เป็นคะแนนในระดับใกล้เคียงกัน โดยการคูณด้วย 4 ในด้านที่มีข้อกระทง 5 ข้อ คูณด้วย 5 ในด้านที่มีข้อกระทง 4 ข้อ และคูณด้วย 7 ในด้านที่มีข้อกระทง 3 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้มาแปลผล ดังนี้

20 - 29 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้
30 - 49 คะแนน	หมายถึง	ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้เล็กน้อย
50 - 69 คะแนน	หมายถึง	ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้ปานกลาง
70 - 89 คะแนน	หมายถึง	ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มาก
90 - 100 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง	ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มากที่สุด

2. คุณภาพของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

พรายเคนเบอร์ก และลูอิส ได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยเริ่มต้นด้วยการรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่าง ๆ ของวัยรุ่น และได้ศึกษาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี ค.ศ. 1986 ถึง ค.ศ. 1990 โดยในปี ค.ศ. 1986 ได้ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 643 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิด ได้คำบรรยายเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาที่นักเรียนเหล่านั้นใช้ จำนวน 2,041 วิธี หลังจากนั้นก็ได้พัฒนาแบบวัดนี้อย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 5 ปี จนสามารถพัฒนาเครื่องมือที่สามารถบ่งบอกถึงขอบเขตวิธีการเผชิญปัญหาที่วัยรุ่นใช้มากที่สุดทั้งหมด 18 วิธี จำนวน 80 ข้อกระทง ซึ่งประกอบด้วย

ข้อกระทงที่มีโครงสร้าง 79 ข้อ และข้อกระทงปลายเปิด 1 ข้อ แล้วนำแบบวัดที่ได้ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา 2 ครั้ง ในการศึกษาครั้งแรก ปี ค.ศ. 1990 ได้ทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 673 คน และการศึกษาครั้งที่สองในปี ค.ศ. 1992 ได้นำแบบวัดไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในเมืองหลวงของประเทศออสเตรเลีย จำนวน 576 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด (Frydenberg and Lewis, 1993, 1996) ดังนี้

1) การหาค่าความตรง (Validity) มีการตรวจสอบ ดังนี้คือ

1.1) การหาค่าความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

การหาค่าความตรงตามภาวะสันนิษฐาน โดยการใช้วิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor analysis) พบว่า ข้อกระทงทั้ง 79 ข้อ จัดแบ่งอยู่ใน 3 องค์ประกอบ ซึ่งมี 18 ด้าน ดังนี้คือ องค์ประกอบที่ 1 (Problem - Focused Coping) ประกอบด้วย ด้านการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย ด้านการทำงาน และสัมฤทธิ์ผล ด้านการแก้ปัญหา ด้านการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ด้านการคบหาเพื่อนสนิท ด้านการมุ่งเน้นในด้านบวก ด้านการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบที่ 2 (Coping by Reference to Others) ประกอบด้วย ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ และด้านการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และองค์ประกอบที่ 3 ((Non-Productive Coping) ประกอบด้วย ด้านการมีความกังวล ด้านการลดความตึงเครียด ด้านการเก็บปัญหาไว้คนเดียว ด้านการตำหนิตนเอง ด้านการไม่รับรู้ปัญหา ด้านการไม่เผชิญปัญหา และด้านการมีความคิดที่เป็นความปรารถนา และด้านการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ข้อกระทงแต่ละข้อมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) มากกว่า 0.3

1.2) การหาค่าความตรงเชิงการทำนาย (Predictive Validity)

การหาค่าความตรงเชิงการทำนายของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น มีการนำเอาด้านย่อย ๆ (Sub-Scales) ของแบบวัดไปศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

การศึกษาของ ฟอลล์ลอน และคณะ (Fallon et al., 1993; cited in Frydenberg, 1997) ได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาวัยรุ่น และแบบวัด the Family Environment Scale ของมูส และมูส (Moos & Moos, 1986) ไปศึกษากับวัยรุ่น พบว่า ครอบครัวที่มุ่งเน้นด้านการพัฒนาคน มีคะแนนการเผชิญปัญหาด้านการทำงานและสัมฤทธิ์ผล และด้านมุ่งแก้ปัญหาสูง นอกจากนี้ครอบครัวเหล่านี้รายงานว่าใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง ใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านไม่จัดการกับปัญหา ด้านการลดความตึงเครียด และด้านไม่รับรู้ปัญหาค่า

ในครอบครัวที่เคร่งศาสนา พบว่า วัยรุ่นในครอบครัวเหล่านี้มีคะแนนสูงในด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ส่วนครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันสูง พบว่า ใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการลดความตึงเครียดสูง

นอกจากนี้การศึกษาของ โบลเดอร์โร และคณะ (Boldero et al, 1993 cited in Frydenberg, 1997) ได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และแบบวัด A Multidimensional Measure of Self-Concept ของ มาร์ช (Marsh, 1989) ไปใช้ศึกษากับวัยรุ่น พบว่า ผู้ที่อึดมโนทัศน์ในด้านความสัมพันธ์กับพ่อแม่ และกับเพศเดียวกันต่ำ มักใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น ใช้วิธีการดำเนินตนเอง และการมีความกังวล เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีอึดมโนทัศน์ในด้านความสามารถทางด้านร่างกายสูง มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและด้านการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา ในขณะที่ผู้ที่มีอึดมโนทัศน์ทางด้านความสามารถทางด้านร่างกายต่ำสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการดำเนินตนเอง และการไม่เผชิญปัญหา และพบว่าอึดมโนทัศน์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาด้านมุ่งแก้ปัญหาและด้านการทำงานและสัมฤทธิ์ผล มีความสัมพันธ์ทางลบกับการไม่เผชิญปัญหา

2) การหาค่าความเที่ยง (Reliability) มีการตรวจสอบดังนี้คือ

2.1) วิธีการทดสอบซ้ำ (Test - retest method)

โดยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งแบ่งเป็น 18 ด้าน จำนวน 79 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของประเทศออสเตรเลีย จำนวน 673 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงโดยวิธีทดสอบซ้ำ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบแบบวัดอีกครั้งใน 2 สัปดาห์ ต่อมา ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .44 ถึง .84

2.2) วิธีการประเมินค่าความคงที่ภายใน โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficients)

การศึกษาครั้งที่ 1 ปี ค.ศ. 1990 โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศออสเตรเลีย จำนวน 673 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .54 ถึง .85

การศึกษาครั้งที่ 2 ปี ค.ศ. 1992 โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเมืองหลวงของประเทศออสเตรเลีย จำนวน 576 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .57 ถึง .83 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าความเที่ยงของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ของฟรายเดนเบิร์ก และ
ลูอิสในแต่ละด้าน โดยวิธีการทดสอบซ้ำ และวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ
กรอนบาค

ด้าน	จำนวน ข้อกระทง	ค่า r_{xx} (n = 673)	ค่า α_1 (n = 673)	α_2 (n = 576)
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	5	.81	.80	.77
การแก้ปัญหา	5	.71	.72	.71
การทำงานและสัมฤทธิ์ผล	5	.66	.68	.63
การมีความกังวล	5	.77	.73	.74
การคบหาเพื่อนสนิท	5	.84	.74	.76
การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	5	.75	.67	.64
การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา	5	.74	.67	.72
การไม่เผชิญปัญหา	5	.69	.58	.57
การรวมกลุ่มเพื่อจัดการกับปัญหา	4	.50	.70	.73
การลดความตึงเครียด	5	.75	.69	.63
การไม่รับรู้ปัญหา	4	.57	.68	.72
การตำหนิตนเอง	4	.74	.76	.75
การเก็บปัญหาไว้คนเดียว	4	.49	.70	.67
การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ	4	.81	.85	.80
การมุ่งเน้นในด้านบวก	4	.58	.68	.67
การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ	4	.72	.84	.83
การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย	3	.44	.54	.59
การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย	3	.60	.64	.63

ข. การพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกับกลุ่มนักเรียนไทย

จากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale) ของ ฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg and Lewis) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของฟรายเดนเบอร์ก และ ลูอิส (Frydenberg, 1997; Frydenberg and Lewis, 1993, 1994, 1996) รวมทั้งแนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus, 1966 ; Folkman 1982, cited in Lazarus and Folkman, 1984) พบว่า โครงสร้างพื้นฐานที่เป็น องค์ประกอบของวิธีการเผชิญปัญหาโดยทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem - Focused Coping) และวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion - Focused Coping) (Lazarus and Folkman, 1984) วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบนี้ เป็นวิธีที่บุคคลใช้จัดการกับปัญหาหรือความเครียดโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Problem - Focused) หรือ อาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others) หรือหลีกเลี่ยงปัญหาเมื่อไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ (Non Productive) (Frydenberg and Lewis, 1993) เมื่อพิจารณาถึงหน้าที่หรือการทำงานของวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง โดย โครงสร้างพื้นฐาน (Problem - Focused Coping และ Emotion - Focused Coping) หรือ โครงสร้าง 3 องค์ประกอบ (Problem - Focused Coping, Reference to Others Coping และ Non-Productive Coping) พบว่า การทำงานของวิธีการเผชิญปัญหาเหล่านี้จัดแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่หนึ่ง เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Functional Style) ซึ่งหมายถึงความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหา หรือความเครียด โดยใช้ความสามารถของตนเองหรืออาศัยแหล่งสนับสนุนจากผู้อื่น ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในองค์ประกอบของ Problem-focused coping และ Reference to others coping และประเภทที่สอง คือ วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มี ประสิทธิภาพ (Dysfunctional Style) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือหลีกเลี่ยงที่จะจัดการกับปัญหานั้น ๆ ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในองค์ประกอบของ Non-Productive Coping (Cox et al, 1985; Frydenberg and Lewis, 1991 a ; Seiffge - Krenke and Shuhman, 1990, cited in Frydenberg, 1997)

ผู้วิจัยเรื่องนี้ได้ประมวลวิธีการเผชิญปัญหาตามเอกสารที่เกี่ยวข้องและพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นของฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis) ปี ค.ศ. 1990 ดังนี้

ลักษณะของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นของฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส มีทั้งหมด 3 ด้าน ในแต่ละด้านจะประกอบด้วยด้านย่อย ๆ ซึ่งจัดแบ่งตามคำแนะนำขององค์ประกอบที่เหมาะสมในแต่ละด้านนั้น ๆ ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) ดังนี้

1. การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง แสดงให้เห็นถึงความพยายามของบุคคลในการใช้ความสามารถของตนเองมาจัดการกับปัญหา หรือความเครียดนั้น ๆ ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ 7 ด้านย่อย และมีข้อกระทงทั้งสิ้น 21 ข้อ ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek Relaxing Deversion) เป็นการแสดงถึงการกระทำต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีการต่าง ๆ นี้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบด้วย ข้อกระทง 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 52, 58

1.2 ด้านการทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and Achieve) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งไปที่การทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน ประกอบด้วยข้อกระทง 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 17, 30, 41

1.3 ด้านการแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นวิธีการคิด ทำความเข้าใจ ปัญหา สาเหตุ เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา และดำเนินการแก้ปัญหาไปตามขั้นตอน ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 13, 21, 29, 56

1.4 ด้านการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical Recreation) เป็นการกระทำโดยมุ่งเน้นให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 15, 23

1.5 ด้านการคบหาเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นวิธีการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี หรือสร้างความสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 8, 55

1.6 ด้านการมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นวิธีการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้น ๆ ไปในทางที่ดี ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 31, 43

1.7 ด้านการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ตนเอง ได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5, 22, 25, 33

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ 4 ด้านย่อย มีข้อกระทงทั้งสิ้น 9 ข้อ ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น พ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 40, 49

2.2 ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนาช่วยลดความกดดันทางด้านอารมณ์ หรือให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจ ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 14, 32

2.3 ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยความช่วยเหลือ สนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3, 42, 50

2.4 ด้านการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social Action) เป็นวิธีจัดการกับปัญหาโดยใช้การหาพวก หรือรวมกลุ่มร่วมมือกันจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 26, 35

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่แสดงถึงความไม่สามารถในการเผชิญปัญหา หลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นวิธีการที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อบุคคล และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของบุคคลด้วย ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ 7 ด้านย่อย มีข้อกระทงทั้งสิ้น 28 ข้อดังต่อไปนี้

3.1 ด้านการมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) วิธีการเผชิญปัญหาโดยการใช้ความคิดที่แสดงถึงความปรารถนาหรือความหวังที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลาย ซึ่งเป็นการคาดหวังผลในทางบวก ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 10, 19, 27, 36, 47

3.2 ด้านการเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และแยกตัว หรือหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 11, 20, 38

3.3 ด้านการตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการตำหนิหรือโทษตนเอง เพราะคิดว่าตนเองเป็นผู้ทำให้ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 28, 34, 37, 48

3.4 ด้านการมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความเครียด โดยการใช้การคิดกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือกำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 16, 24, 45, 51

3.5 ด้านการไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลียงปัญหา หรือไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ความเครียดลดลง ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 12, 39, 46, 54

3.6 ด้านการไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีที่บุคคลไม่สามารถจัดการใด ๆ ต่อปัญหา หรือความเครียดที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการของโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6, 7, 18, 44

3.7 ด้านลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการกระทำวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง แต่เป็นวิธีที่อาจจะก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วยข้อกระทง จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 9, 53, 57

วิธีการตอบแบบวัด

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับมาตราประมาณค่าจากแบบวัดชุดเดิม ซึ่งมี 5 ระดับ เหลือเพียง 4 ระดับ เพื่อความเหมาะสม โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งบอกว่า ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการเผชิญปัญหาเลย จนถึงระดับที่ 4 ซึ่งบ่งบอกว่า ใช้วิธีนั้นในการเผชิญปัญหามาก โดยที่ผู้ตอบแบบวัดสามารถเลือกตอบตามความมากน้อยในการใช้วิธีนั้นๆ ที่ตรงกับตัวเอง ด้วยการกาเครื่องหมาย / ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของตนเองมากที่สุด

การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนนให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-4 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของการใช้แต่ละวิธี ดังนี้คือ

ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการเผชิญปัญหาเลย ได้ 1 คะแนน

ใช้วิธีนั้นบ้างเล็กน้อย ได้ 2 คะแนน

ใช้วิธีนั้นในปริมาณปานกลาง	ได้ 3 คะแนน
ใช้วิธีนั้นมาก	ได้ 4 คะแนน

การแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ค่ากลาง (mid point) ของคะแนนรวมในแต่ละด้าน ซึ่งเป็นวิธีการที่เครื่องมือที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดวิธีการเผชิญปัญหา และแบบวัดการเผชิญปัญหา (The Way of Coping) ของลาซารัส และฟอล์กแมน (Lazarus and Folkman) นิยมใช้กันเป็นส่วนใหญ่ ดังเช่น แบบวัดการเผชิญปัญหาของจาโลวีก (Jalowiec, 1984) และแบบวัดการเผชิญปัญหาของคาร์เวอร์ ไชเออร์ และเวินทรอป (Carver, Scheier' and Weintraub, 1989) เป็นต้น มาเป็นเกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

คะแนนรวมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 21-84 ค่ากลาง (mid point) คือ 52.5 คะแนนรวมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 9-36 ค่ากลาง (mid point) คือ 22.5 คะแนน และคะแนนรวมการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหามีช่วงคะแนนตั้งแต่ 28-112 ค่ากลาง (mid point) คือ 70 คะแนน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก)

หากคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการเผชิญปัญหามีคะแนนสูงกว่าค่ากลาง (Mid point) ของแต่ละด้าน แสดงว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านนั้นมาก และหากคะแนนที่ได้มีคะแนนต่ำกว่าค่ากลางของแต่ละด้าน แสดงว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาในด้านนั้นน้อย

ผู้ตอบแบบวัดที่ได้คะแนนการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ต่ำกว่าค่ากลางคือ 52.5 และ 22.5 คะแนนตามลำดับ แสดงว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาในด้านเหล่านี้น้อย และถ้าหากคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดในด้านการหลีกเลี่ยงปัญหามีค่าคะแนนสูงกว่าค่ากลางคือ มากกว่า 70 คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มในการใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านนี้มาก

การพัฒนาเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale) มาพัฒนาตามขั้นตอน ดังนี้

1. การแปลแบบวัด และการตรวจสอบความถูกต้อง

1.1 แปลข้อความของแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้ง 80 ข้อ โดยข้อ 1 - 79 เป็นข้อกระทงที่มีโครงสร้าง ส่วนข้อกระทงที่ 80 เป็นข้อกระทงที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้ระบุดังวิธีอื่น ๆ ที่ใช้จัดการกับปัญหา นอกเหนือจาก 79 ข้อข้างต้น

1.2 ตรวจสอบความถูกต้องในการแปลและแก้ไขสำนวนภาษา โดยนำไปให้ อาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ในคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รศ.ศุภาพรพรหม โคตรจรัส รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล และ รศ.ดร.โสรัจ โทธิแก้ว ตรวจสอบใช้เกณฑ์การมีความคิดเห็นตรงกัน 2 ท่าน จึงจะถือว่าข้อกระทงนั้นใช้ได้

1.3 นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบสำนวนภาษาแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพุทธจักรวิทยา จำนวน 12 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ให้มีความเข้าใจความหมายตรงกัน ในข้อกระทงที่ 1-79 และเพื่อสำรวจวิธีการเผชิญปัญหาอื่น ๆ ที่นักเรียนเหล่านี้ใช้นอกเหนือจาก 79 ข้อของแบบวัด โดยเขียนตอบลงใน ข้อกระทงที่ 80 พบว่า ได้วิธีการเผชิญปัญหาเพิ่มเติมเข้ามาอีก 3 วิธี จึงนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ชัดเจน และสามารถเข้าใจได้ พร้อมทั้งเพิ่มข้อกระทง 3 ข้อเข้าไป รวมข้อกระทงของแบบวัดทั้งหมด 82 ข้อ

2. การวิเคราะห์รายข้อ

นำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้ปรับปรุงแล้ว จำนวน 82 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาขปัญญา จำนวน 120 คน นำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทงแต่ละข้อ โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง - กลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 33 ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) จะคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง คือ มีค่า t มากกว่า 1.98 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งค่า t มีค่าอยู่ระหว่าง 2.25 - 8.01 ได้ข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ (ดูภาคผนวก ค)

3. การหาค่าความเที่ยง

นำคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้ง 58 ข้อ ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างในข้อ 2 มาหาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability Coefficients) ได้ค่าความเที่ยง ดังนี้

- 3.1 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ = 0.83
 3.2 ค่าความเที่ยงด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง = 0.82

- 3.3 ค่าความเที่ยงด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ = 0.78
 3.4 ค่าความเที่ยงด้านหลีกเลี่ยงปัญหา = 0.79

4. การหาค่าความตรงตามสภาพ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known Groups) 2 กลุ่ม โดยอาจารย์แนะแนวเป็นผู้คัดเลือกให้ตามลักษณะดังนี้ คือ

กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมกำพร้าตัวในโรงเรียน โดยมีพฤติกรรม ดังนี้คือ หนีเรียน ขาดเรียนบ่อย แต่งตัวไม่ถูกระเบียบวินัยโรงเรียน เข้าห้องเรียนสาย ไม่ส่งงานหรือกรบ้านตามที่อาจารย์มอบหมาย และนั่งเหม่อลอยในห้องเรียน ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกำพร้าตัวปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จำนวน 20 คน

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังกล่าวข้างต้น โดยเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกำพร้าตัวที่เหมาะสม คือ มาเรียนสม่ำเสมอ เข้าห้องเรียนตรงเวลา แต่งตัวถูกระเบียบวินัย ส่งงาน หรือการบ้านทันตามเวลาที่อาจารย์มอบหมาย และมีสมาธิในการเรียน ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีพฤติกรรมกำพร้าตัวปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จำนวน 20 คน

นำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองนี้มาเปรียบเทียบกัน เพื่อทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ซึ่งจะเป็นการแสดงถึงความตรงตามสภาพของแบบวัด จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง พบว่า

4.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองในทั้ง 3 ด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 (ค่า $t = 3.70$)

4.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองในด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 (ค่า $t = 4.37$)

4.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองในด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ค่า $t = 2.38$)

4.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ในด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 (ค่า $t = 12.24$)

จากการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมของแต่ละด้านพบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง 0.29 ถึง 0.77 (ดูภาคผนวก ก)

แสดงว่า แบบวัดการเผชิญปัญหาชุดนี้ มีความตรงตามสภาพ สามารถใช้จำแนกกลุ่มตัวอย่างที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพได้

นำเสนอตารางสรุปข้อมูลแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ใช้กับนักเรียนไทยไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกับกลุ่มนักเรียนไทย

ด้าน	ความเที่ยง (OC) (N = 120)	ค่าความตรง (ค่า r) (N = 40)
1. ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัย ความสามารถของตนเอง	0.82	4.37
2. ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัย แหล่งสนับสนุนอื่น ๆ	0.78	2.38
3. ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา	0.79	12.24
4. รวมทั้งฉบับ	0.83	3.70

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือ จากผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ โดยผ่านทางอาจารย์แนะแนว ในการอำนวยความสะดวก และสนับสนุนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในปีการศึกษา 2539 และปีการศึกษา 2540 ในภาคการศึกษาต้น ต่ำกว่า 1.50 เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้

1.2 รับสมัครนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในปีการศึกษา 2539 และปีการศึกษา 2540 ในภาคการศึกษาต้น ต่ำกว่า 1.50 และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการลงชื่อสมัครที่ห้องแนะแนว ได้นักเรียนที่สมัครทั้งสิ้น จำนวน 72 คน

1.3 ให้นักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดทั้ง 72 คน ทำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยแปลเป็นภาษาไทยและปรับข้อความบางข้อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย และพัฒนาเครื่องมือแล้วคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนการเผชิญปัญหาในแบบมุ่งการจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ต่ำกว่าค่ากลาง (mid point) คือ มีคะแนนต่ำกว่า 52.5 และ 22.5 คะแนน ตามลำดับ และมีคะแนนการเผชิญปัญหาในแบบหลีกเลี่ยงปัญหาสูงกว่าค่ากลาง คือมีคะแนนสูงกว่า 70 คะแนน ได้นักเรียนที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ จำนวน 27 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ประชุม ชี้แจง กฎเกณฑ์ในการเข้าร่วมโครงการกับนักเรียนเหล่านี้ เพื่อสำรวจความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งบอกถึงข้อจำกัดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ว่าผู้วิจัยสามารถรับได้เพียง 16 คน และได้ขออาสาสมัครที่สามารถเข้ากลุ่มได้ทุกครั้ง ได้อาสาสมัคร จำนวน 16 คน เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คนแล้ว ผู้วิจัยสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

1.4 สนทนาเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน เพื่อสัมภาษณ์ และทำความเข้าใจในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยการพูดคุยเกี่ยวกับลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง รวมทั้งความต้องการและเป้าหมายของการเข้ากลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งสิ้น 12 ครั้ง ในระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมด 20 ชั่วโมง เริ่มตั้งแต่วันที่ 26 พฤศจิกายน 2540 - 14 มกราคม 2541 โดยนักเรียนจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการประชุมกลุ่มทุกครั้ง ถ้าหากนักเรียนคนใดขาดการประชุมเกิน 1 ครั้งจะไม่มีให้นำเอาคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหามาพิจารณา และการวิจัยครั้งนี้มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แต่จะได้รับความรู้ และคู่มือการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม (Participatory learning) ซึ่งเป็นการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนนำเอาประสบการณ์ วิธีการจัดการกับปัญหาที่ตนใช้มาอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่ตนใช้ ว่ามีผลอย่างไร และเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพหรือไม่ ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องจัดการกับปัญหาอย่างไรจึงจะมีประสิทธิภาพ และกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพตามกรอบแนวคิดของลาซารัส โพลัคแมน ฟรายนเดนเบอร์ก และลูอิส ตามคู่มือวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ฉ) หลังสิ้นสุดการทดลอง

2.3 การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มโดยมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม กำหนดทิศทางของกลุ่ม รวมทั้งเอื้ออำนวยการอภิปรายเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และเน้นความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคนในการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมาจัดการกับปัญหาของตนเอง และมีการใช้เทปบันทึกเสียงตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2.4 สรุปการประชุมกลุ่ม ในวันที่ 14 มกราคม 2541

3. ระยะเวลาการทดลอง

3.1 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น เป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นพร้อมกันที่ห้องแนะแนว ในวันที่ 19 มกราคม 2541

3.2 กลุ่มควบคุมจะได้รับความรู้ และคู่มือเกี่ยวกับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม (Participatory learning) เป็น

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง ในวันที่ 20 มกราคม 2541 (ดังรายละเอียดในข้อ 2.3 และดูรายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

การจัดเก็บข้อมูล

การจัดเก็บข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองด้วยแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลอง

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

โปรแกรมกลุ่มในการศึกษานี้ กำหนดขึ้นโดยยึดหลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ ซึ่งมีหลักการสำคัญ 8 ประการดังนี้คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน
3. การประเมินพฤติกรรม
4. การพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. การประกาศแผนการเพื่อการเป็นการผูกมัดให้ปฏิบัติตามแผน
6. การไม่ยอมรับคำแก้ตัว
7. การไม่ใช้การลงโทษ
8. การไม่ยอมเลิกสัมพันธภาพ

ผู้วิจัยใช้หลักการดังกล่าวทั้ง 8 ประการ มาจัดโปรแกรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ

1. สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มตระหนักถึงความล้มเหลวในการสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นของสมาชิก ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงเอื้ออำนวยให้บรรยากาศกลุ่มเป็นบรรยากาศของความเป็นมิตร มีความจริงใจ เอาใจใส่ ให้ความไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นตัวแทนของผู้ที่มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงให้สมาชิกรับรู้ได้ว่า ผู้นำกลุ่มมีความจริงใจและเอาใจใส่เขาอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ที่จะสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การยอมรับซึ่งกันและกันได้อย่างแท้จริง อันเป็นการช่วย

สนับสนุนให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริง พร้อมทั้งจะสำรวจและเปิดเผยตนเองต่อไป

2. การตระหนักรู้ตนเอง หลังจากที่มีสมาชิกมีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน จนทำให้สมาชิกรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สามารถที่จะเผชิญกับความจริงได้แล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจตนเองในเรื่องของพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองต่อสิ่งแวดล้อม หรือนุยกกลรอบข้าง เพื่อมุ่งเน้นให้สมาชิกแต่ละคนได้ตระหนักถึงพฤติกรรม การเผชิญปัญหาของคนในปัจจุบัน โดยรับรู้ได้ว่าตนกำลังทำอะไร และผลการกระทำนั้นเป็นอย่างไร เหมาะสมและถูกต้องหรือไม่ ทั้งนี้ก็เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน

3. การเรียนรู้ใหม่ของสมาชิก เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักถึงการกระทำของตนและมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ตามความเป็นจริง ด้วยการส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนได้กำหนดเป้าหมายของตน วางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน ประกาศแผนการเพื่อผูกมัดตนเองให้กระทำตามแผน ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับคำแก้ตัวใด ๆ เมื่อสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ แต่ก็ไม่ใช่การลงโทษ แต่จะเป็นตัวแบบที่แสดงให้สมาชิกได้เห็นถึงความมุ่งมั่น การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจที่จะช่วยสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมีความมุ่งมั่นที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายของตน อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั่นเอง

ผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมการประชุมกลุ่ม เพื่อนำสมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เวลาประชุมกลุ่มทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 20 ชั่วโมง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สหพันธ์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม

ลำดับ	หลักการ	วัน เดือน ปี	เวลา	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
1	สร้างสัมพันธภาพ	26 พ.ย. 2540	11.00-13.00 น.	2
	สร้างสัมพันธภาพ	28 พ.ย. 2540	15.00-16.30 น.	1.30
2	สร้างสัมพันธภาพ	2 ธ.ค. 2540	12.00-13.30 น.	1.30
	สร้างสัมพันธภาพ	4 ธ.ค. 2540	15.00-16.30 น.	1.30
3	เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (สำรวจความต้องการ)	9 ธ.ค. 2540	12.00-13.30 น.	1.30
	เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (สำรวจพฤติกรรม)	12 ธ.ค. 2540	10.00-12.00 น.	2
4	เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (สำรวจพฤติกรรม)	18 ธ.ค. 2540	15.00-17.00 น.	2
	ประเมินพฤติกรรม	20 ธ.ค. 2540	10.30-11.30 น.	1.30
5	วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และประกาศแผนการ เพื่อเป็นข้อผูกมัด	24 ธ.ค. 2540	15.00-17.00 น.	2
6	ดำเนินการตามแผนการ	5 ม.ค. 2541	12.00-13.30 น.	1.30
	ดำเนินการตามแผนการ	9 ม.ค. 2541	10.00-11.30 น.	1.30
7	สรุปและชุดบริการปรึกษา	14 ม.ค. 2541	15.00-16.30 น.	1.30

สถาบันวิจัยประชากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการประชุมกลุ่ม

หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ	เพื่อสร้างความคุ้นเคยความรู้สึก เป็นมิตร และพัฒนาความไว้วางใจ	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขต และระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม - เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้รู้จัก โดยใช้กิจกรรม “มารู้จักกันเถอะ” - เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ติดต่อกัน
ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพ	เพื่อพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจ การเอาใจใส่ และให้การยอมรับซึ่งกันและกัน	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง
ครั้งที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพ การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จโดยผ่านประสบการณ์ การให้และรับความรัก	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจกัน, ความรู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของกลุ่ม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย - เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสสมาชิกได้พิจารณาทบทวนประสบการณ์ของตนเองในเรื่องการให้และรับความรักจากเพื่อนโดยผ่านกิจกรรม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเมื่อได้รับจากเพื่อนคือ.....” “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเมื่อให้กับเพื่อน คือ.....” - ให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์และความรู้สึกเหล่านั้น ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงให้สมาชิกเข้าใจในเรื่องการให้และการรับความรักจากเพื่อน และส่งเสริมให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 4 - การสร้างสัมพันธภาพ - การพัฒนาเอกลักษณ์ แห่งความสำเร็จ โดย การตระหนักเห็นคุณค่า ของตนเองและผู้อื่น	- เพื่อพัฒนาบรรยากาศของความ ไว้วางใจ อบอุ่นใจ และความ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย - เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกรับรู้ ความสามารถของตน มองเห็น คุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่ง เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนา ไปสู่ความสำเร็จ	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้พิจารณาทบทวน ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ของตน โดยใช้กิจกรรม บทความ“แห่งความสำเร็จ” ของ รศ.ดร.โตริช โทริแก้ว เป็นสื่อในการบอกเล่า ประสบการณ์เหล่านี้ - ให้สมาชิกได้บอกเล่าและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งกันและกัน โดยผู้นำ กลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกมอง เห็นคุณค่าของตนเองจาก ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ของตน และเกิดความเชื่อมั่น ความสามารถของตน
ครั้งที่ 5 เน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (มุ่งเน้นที่การสำรวจ ความต้องการหรือ เป้าหมายปัจจุบัน)	- เพื่อส่งเสริมสมาชิกให้เกิด การรับรู้ความต้องการ หรือเป้าหมายของตนอย่าง ชัดเจน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะทำให้สมาชิกเกิดการ พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของ ตนได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่มี ความรับผิดชอบต่อการตอบสนอง ต่อความต้องการของ ตนเองได้หรือไม่	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้สำรวจความต้องการ หรือ เป้าหมายของตนในปัจจุบัน และให้สมาชิกแต่ละคนบอก เล่าความต้องการหรือเป้าหมาย ของตนเองให้เพื่อนสมาชิก ด้วยกันฟัง - ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกได้ พิจารณาเป้าหมาย หรือความ ต้องการของตนที่อยู่บนพื้นฐาน ของความเป็นไปได้จริง ในการ ตอบสนอง - สมาชิกเกิดการรับรู้ความ ต้องการของตนตามความ เป็นจริง

หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p>ครั้งที่ 6 เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน และ (มุ่งเน้นการสำรวจ ครั้งที่ 7 เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา หรืออุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการ และการสำรวจพฤติกรรม การเผชิญปัญหา)</p>	<p>- เพื่อส่งเสริมสมาชิกให้เข้าใจ และยอมรับเหตุการณ์ที่เป็น อุปสรรคต่อการตอบสนอง ความต้องการของคน ตาม สภาพความเป็นจริง และเกิด การตระหนักรู้ในพฤติกรรม ที่ขาดความรับผิดชอบต่อการ ตอบสนองต่อความต้องการ ของคนในปัจจุบันอย่างชัดเจน</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก แต่ละคนพิจารณาเหตุการณ์ที่ ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจ หรือ เป็นปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ สมาชิกไม่สามารถตอบสนอง ต่อความต้องการ หรือเป้าหมาย ของตนได้ และพิจารณา พฤติกรรมที่ตนใช้จัดการกับ ปัญหา อุปสรรคเหล่านั้นว่า เป็นอย่างไร รวมทั้งพิจารณา ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้นๆ ด้วยว่าส่งผลกระทบต่อสมาชิกอย่างไร</p> <p>- เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่เป็นปัญหา หรืออุปสรรคต่อกัน</p> <p>- สนับสนุนให้สมาชิกตระหนักรู้ใน พฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือ อุปสรรคในการตอบสนอง ต่อความต้องการของตน</p>
<p>ครั้งที่ 8 การประเมินพฤติกรรม</p>	<p>เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ใช้ เหตุผลในการพิจารณาความ ถูกต้องเหมาะสมของพฤติกรรม การเผชิญปัญหาที่ตนใช้ และผล ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการเผชิญ ปัญหา นั้น ๆ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิก นำพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ที่แสดงออกของตนในครั้ง ที่แล้ว มาพิจารณาว่ามีความ ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ และผลการแสดงออก ของพฤติกรรมนั้นมีผลต่อ ตนเองและผู้อื่นอย่างไร และสามารถตอบสนองความ ต้องการของตนได้หรือไม่</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิก เกิดความเข้าใจและยอมรับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยตนเอง</p>

หัตถการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 9 การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และ ประกาศแผนการเพื่อเป็นข้อผูกมัด	- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเผชิญของคนไปในทางที่เหมาะสมและสามารถกำหนดแผนการเพื่อการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตามแผนการที่ตนตั้งใจไว้	- ผู้นำกลุ่มเอื้อเพื่อให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบ โดยการช่วยให้สมาชิกเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และเป็นไปได้จริง พร้อมทั้งระบุวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน - ให้สมาชิกเขียนสัญญาที่แสดงถึงแผนการปฏิบัติของตนลงในใบสัญญา (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง) - หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงแผนการปฏิบัติตามสัญญาที่ได้เขียนไว้แก่สมาชิกกลุ่มเป็นการประกาศสัญญาเพื่อเป็นข้อผูกมัด
ครั้งที่ 10 คำเนินการตามแผนการและไม่ใช้การลงโทษ	- เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติของสมาชิก และเพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของความสำนึก ในการใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม	- ให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าถึงผลการปฏิบัติจากการนำวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมไปใช้และบอกเล่าถึงอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ในการนำวิธีการนั้นๆ ไปปฏิบัติ รวมทั้งพิจารณาหาแนวทางปรับปรุงวิธีการวางแผนเลือกใช้วิธีการใหม่ที่พิจารณาเห็นว่าเหมาะสมกว่า และสามารถนำไปใช้ได้จริง รวมทั้งให้การสนับสนุนในการใช้วิธีการที่ใช้ได้ผล
ครั้งที่ 11 ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ	- เพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น	
ครั้งที่ 12 สรุปและยุติบริการปรึกษา	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้มีความเข้มแข็งที่จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน ในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคน รายงานผลการนำวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมไปปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม รวมทั้งมีการให้กำลังใจ ซึ่งกันและกัน ในการที่จะนำวิธีการเผชิญปัญหาเหล่านี้ไปปฏิบัติ เมื่อสิ้นสุดการประชุมกลุ่ม

(ดูรายละเอียดกระแสดังกล่าวในภาคผนวก ง และแบบฝึกหัดใน ภาคผนวก จ)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลกระทำโดยการเลือกใช้วิธีการทางสถิติ ดังนี้ คือ

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่างที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-independent test)

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่างที่วัดก่อนและหลังการทดลองของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-dependent test)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย