

ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่ง
ตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิมิกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON
PERSONAL GROWTH INITIATIVE AND COPING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Miss Wimonrat Patipatwutikul

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2012

Copyright of Chulalongkorn University

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย(THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON PERSONAL GROWTH INITIATIVE AND COPING OF HIGH SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์, 158 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 32 คน เป็นเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 27 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 1-2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน แบบวัดการเผชิญปัญหาและกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าที(t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ในกลุ่มทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ของนักเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < .05$)
2. ในกลุ่มทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ย การเผชิญปัญหาด้านบวกของ นักเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < .05$)
3. ในกลุ่มทดลอง ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบของนักเรียนในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างจากค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง($p < .05$)
4. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวก และค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบของนักเรียนในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน($p < .05$)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิติ.....
ปีการศึกษา.....2555..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5378340038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP/ PERSONAL GROWTH INITIATIVE / COPING/HIGH SCHOOL STUDENTS

WIMONRAT PATIPATWUTIKUL: THE EFFECT OF BUDDHIST PERSONAL GROWTH AND COUNSELING GROUP ON PERSONAL GROWTH INITIATIVE AND COPING OF HIGH SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 158 pp.

The purpose of this research was to study the effect of Buddhist Personal Growth and Counseling group on personal growth initiative and coping of high school students through quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Thirty-two high school students (5 males, 27 females) were assigned to experimental groups and control groups (8 students per group). Duration of the group participation was about 12 hours in total. Instruments were *Personal Growth Initiative Scale* and *Coping Scale*. Dependent t-test and independent t-test statistics were used for data analysis. Findings revealed:

- 1. In experimental group, average score on personal growth initiative of the students in posttest was significantly higher than those pretest scores ($p < .05$).
- 2. In experimental group, average score on positive coping of the students in posttest was significantly higher than the pretest scores ($p < .05$).
- 3. In experimental group, average score on negative coping of the students in posttest did not significantly differ from the pretest scores ($p < .05$).
- 4. There were no significant difference on the posttest average scores of personal growth initiative, positive coping, and negative coping between the experimental group and the control group ($p < .05$).

Field of Study :.....Psychology..... Student's Signature

Academic Year :.....2012..... Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ ด้วยความช่วยเหลือเอื้อเฟื้อจากผู้มีพระคุณ มิตรภาพและน้ำใจจาก กัลยาณมิตรหลายท่าน นอกจากนั้นเป็นช่วงที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้กับสิ่งต่างๆ ประสพการณ์ที่เข้ามาในชีวิต มากมายที่ทำให้ได้เติบโตขึ้นอีกก้าวหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงขอขอบพระคุณต่อท่านทั้งหลายดังนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพิธแก้ว ที่เป็นต้นแบบแนวทางให้เห็นความสำคัญของกลุ่มการ ปริญญาแนวพุทธและสายตาเปี่ยมด้วยเมตตาที่ให้แก่วิศวศศึกษาเสมอมา

รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตูย์คำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่รัก ที่คอยช่วยเหลือและขัดเกลาจน ได้หัวข้อจนกระทั่งสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์นี้ ความเมตตากรุณา หนูขอบพระคุณอย่างสูงที่อาจารย์ เสียสละเวลา แรงกายและแรงใจอย่างมาก สนับสนุนข้าพเจ้าตลอดมาในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ทำให้ ข้าพเจ้ามีความตั้งใจและมุ่งมั่น ที่จะทุ่มเทให้กับงานนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้

ขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ ดร.กฤษณา พิธิษฐ์สังฆการ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ขอบพระคุณสำหรับรอยยิ้มที่ มอบให้และถามไถ่ความเป็นไป และขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนในขั้นตอนของการพัฒนางานวิจัย

ขอบพระคุณอาจารย์สุภรณ์ แซ่ตระกูล และนายรัตนกร รัตนชีวร ที่เอื้อการพัฒนาแบบวัดในการ วิจัยที่โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย อาจารย์สุภาพนิก พญามงคลและอาจารย์สุชาธรณี สุวรรณสารรักษ์ ที่เอื้อ ต่อการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงเจ้าหน้าที่และพี่ยามหน้าประตูที่โรงเรียนบรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย

ขอบคุณนางสาวพิมลพร และนางสาวมนัสชนัน ที่คอยสนทนาคำปรึกษาอันยากยิ่งสำหรับข้าพเจ้าตลอด มา นางสาวจริยาที่ช่วยเหลือ รวมถึงเพื่อนพี่น้องจิตวิทยาการศึกษา โดยเฉพาะรุ่น 26 ทุกคนที่ผ่าน เหตุการณ์ต่างๆด้วยกันมา

ขอขอบคุณเพื่อนสนิทและคนรอบข้าง ทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ตั้งแต่เด็กจนโต คนที่อยู่เคียงข้างให้ กำลังใจกัน ประารถนาดี จริงใจ และห่วงใยกันเสมอมา ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม ในช่วงวิกฤตที่ผ่านมา

ขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายใน การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สำหรับครอบครัวของข้าพเจ้า คุณพ่อคุณแม่ พี่สาว พี่ชายและหลานตัวน้อยทั้งสอง ที่ช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจและเป็นเบื้องหลังความสำเร็จในทุกๆวันของข้าพเจ้า โดยเฉพาะคุณแม่ที่รักผู้คอยให้ การดูแลให้กำลังใจตลอดมาแต่เด็ก ไม่ว่าจะทำอะไร

ขอบคุณทุกพลัง กำลังใจ และประสบการณ์ ไม่ว่าจะอะไรก็ตามที่ทำให้ข้าพเจ้าผ่านอุปสรรคความ เหนื่อยยากทั้งหมดตลอดเวลา 3 ปีที่ผ่านมาแล้วลุกขึ้นใหม่ได้ทุกครั้ง หากไม่มีกำลังใจและความรักที่มี ให้มา ข้าพเจ้าคงเดินทางมาถึงเป้าหมายยากขึ้นกว่าในวันนี้ ขอมอบความสำเร็จนี้แก่ทุกท่านผู้เป็นส่วน หนึ่งของความสำเร็จของข้าพเจ้า และจะเก็บเป็นประสบการณ์และความทรงจำที่มีคุณค่าตลอดไป

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ.....	9
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	20
การเผชิญปัญหา.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
กลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	70
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	73
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สมมติฐานในการวิจัย.....	82

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	93
สรุปผลการวิจัย.....	93
อภิปรายผล.....	94
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	112
ข้อเสนอแนะ.....	113
รายการอ้างอิง.....	115
ภาคผนวก.....	121
ภาคผนวก ก เอกสารจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน.....	122
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	129
ภาคผนวก ค เอกสารแสดงการอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย.....	130
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	132
ภาคผนวก จ ข้อมูลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	139
ภาคผนวก ฉ แผนดำเนินการกลุ่ม.....	151
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	158

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงรูปแบบการวิจัย	45
2	องค์ประกอบและชื่อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	49
3	ชื่อกระทงตามองค์ประกอบของแบบวัดฉบับที่พัฒนาโดยผู้วิจัย.....	50
4	แสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาแบบวัด.....	50
5	เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	51
6	เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหา.....	52
7	ชื่อกระทงตามองค์ประกอบของกลุ่มพฤติกรรมรายด้าน และค่าแอลฟาของ ครอนบาค	58
8	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหา.....	59
9	แสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาแบบวัดการเผชิญปัญหา.....	60
10	แสดงแผนดำเนินการกลุ่ม	63
11	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างใน ระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	73
12	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการ ทดลอง.....	77
13	ผลการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันของการริเริ่มพัฒนา ความงอกงามแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	83
14	ผลการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันของคะแนนการเผชิญ ปัญหาคะแนนรวมด้านบวกระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	83
15	ผลการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันของคะแนนการเผชิญ ปัญหาด้านลบระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	84
16	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน รวม ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองและควบคุม).....	85

17	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองและควบคุม).....	85
18	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (ทดลองและควบคุม)	86
19	ผลทดลองค่าที่ของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง (รายด้าน).....	87
20	ผลทดลองค่าที่ของคะแนนการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลอง (รายด้าน).....	88
21	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (แยกรายด้าน)	89
22	ผลทดลองค่าที่ของคะแนนการเผชิญปัญหา ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (รายด้าน)	90
23	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	91

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงวงจรมูลนิธิสมุปบาท.....	11
2	ภาพสรุปฐานคิด บทบาทนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการปรึกษาและ ปรากฏการณ์เปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา.....	19
3	อิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและวิธีการเผชิญปัญหาต่อ การสำรวจอาชีพ และเอกลักษณ์ทางอาชีพ.....	40
4	โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความ เข้มแข็งอดทน การดื่มสุราของพ่อแม่ การทำหน้าที่ของครอบครัว ที่มีต่อสุข ภาวะทางจิตและความเครียดในนักศึกษาเพศชาย.....	41
5	โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความ เข้มแข็งอดทน การดื่มสุราของพ่อแม่ การทำหน้าที่ของครอบครัว ที่มีต่อสุข ภาวะทางจิตและความเครียดในนักศึกษาหญิง.....	41
6	ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	47
7	กราฟแสดงการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่ง ตนรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง	74
8	กราฟแสดงการเปรียบเทียบคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนราย ด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง	75
9	กราฟแสดงการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง.....	78
10	กราฟแสดงการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง.....	79
11	กราฟแสดงการเปรียบเทียบรายด้านของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
12	กราฟแสดงการเปรียบเทียบรายด้านของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบ	81

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นวัยรุ่นที่มีการเติบโตทางพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม อย่างรวดเร็ว (Rice, 1992; Frydenery, 1997) ซึ่งการเติบโตอย่างรวดเร็วนี้ ทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาการปรับตัวรวมทั้งปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวช ดังที่ Kashani, Beck, Hoeper, Fallahi, Corcoran, McAllister, et al., (1987) ระบุว่า วัยรุ่นร้อยละ 18.7 มีปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวช อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมาจำนวนหนึ่งระบุว่า นักเรียนระดับมัธยมปลายจำนวนหนึ่งสามารถปรับตัวได้ดีกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการที่ รวดเร็วดังกล่าวและมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ดี มีสุขภาพจิตดี (Sudio & Huebner, 2005) ในช่วงเวลาทศวรรษที่ผ่านมานักจิตวิทยาการศึกษาให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหา ทางสุขภาพจิตและจิตเวช รวมทั้งได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น

แนวคิดทางจิตวิทยาที่ได้รับความสนใจแนวคิดหนึ่งคือ แนวคิดเรื่องการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative หรือ PGI) ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนาโดย ศาสตราจารย์ Christine Robitschek นักจิตวิทยาชาวอเมริกันจาก Texas Tech University Robitschek ได้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นในปี ค.ศ. 1998 โดยได้ให้ความหมายของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนว่า หมายถึงความพร้อมในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้มี 4 องค์ประกอบหลัก กล่าวคือ (1) ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for change) เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมเข้าไปในกระบวนการความงอกงามแห่งตน (2) การวางแผน (Planfulness) เป็นการเริ่มต้นกลยุทธ์หรือการจัดการกับความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง (3) การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) เป็นความสามารถในการเข้าถึงและระบุแหล่งทรัพยากร เช่น คนหรือสิ่งของต่างๆ ได้ และ (4) พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional behavior) เป็นการติดตามต่อเนื่องและลงมือทำจริงกับแผนเปลี่ยนแปลงตนเองและพฤติกรรม (Robitschek, Ashton, Sperring, Martinez, Shotts & Murray, 2009)

Robitschek และคณะ (2009) ระบุว่าคนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะมีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและตระหนักและรู้ความต้องการของตนเองก่อนจึงจะตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะไม่เพียงแต่รู้จุดมุ่งหมายที่อยากเติบโตเปลี่ยนแปลงแต่ยังกระตือรือร้นในการหาโอกาสและเส้นทางในการพัฒนาตนเอง (Robitschek, 2001) และการมีสุขภาพะ (Keyes, 2009)

นอกจากนี้แนวคิดในเรื่องการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแล้ว การมีทักษะการเผชิญปัญหาที่ดีจะเป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพะ (Robitschek et al., 2009) ทั้งนี้การเผชิญปัญหาโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 แบบใหญ่ๆ กล่าวคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (reflective coping) ซึ่งหมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองโดยการดำเนินการแก้ไขปัญหายังเป็นเหตุเป็นผล วางแผน และเผชิญปัญหาอย่างเป็นระบบ (Heppner, Cook, Wright, & Johnson, 1995) การเผชิญปัญหาแบบตอบสนองด้วยอารมณ์ (reactive coping) ซึ่งหมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองโดยอารมณ์หรือจิตใจที่ไม่เต็มที่ของแต่ละบุคคลหรือการเผชิญปัญหาที่เบี่ยงเบนไป และการเผชิญปัญหาแบบปฏิเสธ/หลีกเลี่ยง (suppressive coping) ซึ่งหมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองโดยการปฏิเสธปัญหาและหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา (Heppner et al., 1995)

สำหรับความสัมพันธ์ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหานั้น Robitschek และคณะ พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาในนักศึกษาชายและหญิง รวมทั้งพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง นอกจากนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะมีอิทธิพลกำกับความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองด้วยอารมณ์กับการสำรวจอาชีพ (career exploration) และเอกลักษณ์ทางอาชีพ (vocational identity) อีกด้วย (Robitschek & Cook, 1999) สอดคล้องกับงานวิจัยของพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์ (2554) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตและภาวะมีสุขภาวะ กล่าวคือเป็นวิธีการที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหา และแสวงหาทางแก้ไขด้วยตนเอง เพื่อมุ่งให้รับผิดชอบตนเองได้ แสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิตและได้ใช้ศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาที่ได้เผชิญ (โสริช โปธิแก้ว, 2552)

โดยเฉพาะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่นำหลักอริยสัจ 4 มาเป็นฐานคิดในการพัฒนาตนเอง โดยเน้นที่ความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งรอบด้านและเข้าใจการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนและสอดคล้องธรรมชาติ (โสริช โปธิแก้ว, 2536) งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพิ่มลักษณะด้านบวก เช่น การศึกษาผลของกลุ่มที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง (เฟริศพรพรรณ แดนศิลป์, 2550), การเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ (ดลดาว ปุรณานนท์, 2551), ความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551), ความเอื้อเฟื้อ (จรินทร์ทิพย์ โคธิรานุรักษ์, 2551), ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) และการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) เป็นต้น และเมื่อเร็ว ๆ นี้มีงานวิจัยของพิศมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา พบว่ากลุ่มพุทธจิตวิทยานิเวศรักษาช่วยให้นิสิตในกลุ่มทดลองมีความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะเชื่อมโยงสูงขึ้นอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในการเพิ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีคำถามการวิจัยว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจะสามารถเพิ่มระดับ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมปลายได้มากน้อยอย่างไร เพื่อตอบคำถามดังกล่าวผู้วิจัยจึงออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนใน ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง
2. ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวก (ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือและการตั้งสติจัดการกับปัญหา) ของนักเรียน ในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง
3. ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบ (ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา และการจมดิ่งกับอารมณ์) ของนักเรียน ในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง
4. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน
5. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวก (ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือและการตั้งสติจัดการกับปัญหา) ของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน
6. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบ (ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหาและการจมดิ่งกับอารมณ์) ของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวนทั้งสิ้น 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

1. ตัวแปรที่ศึกษา

1.1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.2 *ตัวแปรตาม* คือ ค่าคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และค่าคะแนนการเผชิญปัญหา

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 32 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

3. เครื่องมือในการวิจัย

3.1 แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

3.2 แบบวัดการเผชิญปัญหา

3.3 กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative) หมายถึง ความพร้อมในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะมากขึ้นแสดงถึงความต้องการโดยรวมที่จะปรับปรุงตนเองในแต่ละคน การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้เป็นความพร้อมของบุคคลในด้านเจตคติ ความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการมีทักษะที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง (Robitschek, 1998, 2009) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for change) เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง นักเรียนที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงสูงจะมีพลัง มีแรงจูงใจ มีความกระตือรือร้นและมุ่งมั่นในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตนเอง และมีการรับรู้ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะ ส่วนนักเรียนที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงต่ำจะไม่รู้ความต้องการตนเองว่าอยากเปลี่ยนแปลงอะไร ไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ขาดความกระตือรือร้นและแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆที่จะพัฒนาตนเอง ไม่สนใจและไม่จัดการสิ่งใดๆเพื่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

2. การวางแผน (Planfulness) เป็นการคิดหาวิธีการ กลวิธีที่จะนำมาใช้ในการวางขั้นตอนหรือกำหนดเป้าหมายในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติเพื่อให้บุคคลเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง นักเรียนที่มีการวางแผนดี จะเป็นผู้ที่คิดหาโอกาส วิธีการหรือขั้นตอนที่เป็นไปได้ เพื่อไปสู่เป้าหมาย ส่วนนักเรียนที่มีการวางแผนที่ไม่ดีจะเป็นผู้ที่ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปเองในแต่ละวันอย่างเลื่อนลอย

3. การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using resources) เป็นความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนข้อมูล แนวทางต่างๆ รวมถึงการรู้จักขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษา จากบุคคลรอบข้างหรือคนอื่นๆได้เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนของบุคคลนักเรียนที่มีการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรสูงจะมีลักษณะรู้จักการหาแหล่งช่วยเหลือสนับสนุนทั้งจากคนรอบข้างหรือข้อมูลต่างๆเพื่อเอื้อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ส่วนนักเรียนที่มีการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรต่ำจะมีลักษณะของการไม่รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือได้จากใคร และหาข้อมูลได้จากที่ใด รวมถึงอาจไม่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย

4. พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional behavior) เป็นกระบวนการลงมือปฏิบัติจริงตามขั้นตอน แผนการหรือเป้าหมายต่างๆที่วางไว้อย่างตั้งใจจริง เพื่อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนของบุคคล นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจสูงจะมีลักษณะมุ่งมั่นและลงมือปฏิบัติจริงตามแผนที่วางไว้ มีความกล้าในการเริ่มต้นปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจต่ำจะมีลักษณะล้มเลิกความตั้งใจกลางคัน อาจคิดถึงผลที่ตามมาจนไม่กล้าทำอะไร

ในการวิจัยครั้งนี้ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนหมายถึงค่าคะแนนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาเพิ่มเติมจากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน(*Personal Growth Initiative Scale II*; Robitschek, 2009)

การเผชิญปัญหา (Coping) หมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการจากทั้งภายในและภายนอกตนเอง โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นความคุ้มค่าหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการเผชิญปัญหาเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ การเผชิญปัญหาด้านบวกและการเผชิญปัญหาด้านลบ ทั้งสองกลุ่มแบ่งออกเป็น 5 รูปแบบย่อย ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การเผชิญปัญหาด้านบวก มี 3 แบบ ได้แก่

แบบที่ 1 การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem engagement) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมความคิด และอารมณ์ที่มุ่งจัดการกับปัญหา

แบบที่ 2 การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (Support seeking) หมายถึง การแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลและศาสนา เพื่อการแก้ปัญหาและกำลังใจ

แบบที่ 3 การตั้งสติจัดการกับปัญหา (Mindful planning) หมายถึง การเตรียมการในการจัดการกับปัญหาด้วยการตัดสิ่งรบกวน การวางแผน จัดการสิ่งต่างๆ ให้เชื่อกับการแก้ปัญหาและรอคอยจังหวะที่เหมาะสมในการจัดการปัญหา

กลุ่มที่ 2 การเผชิญปัญหาด้านลบ มี 2 แบบ ได้แก่

แบบที่ 1 การหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance) หมายถึง การแสดงพฤติกรรม และความคิดที่เลียงออกจากการจัดการกับปัญหา

แบบที่ 2 การจมดิ่งกับอารมณ์ (Emotional submission) หมายถึง การถูกรอบงำด้วยอารมณ์อันเนื่องมาจากปัญหา แสดงออกมาด้วยความหมกมุ่นกับปัญหา ความวิตกกังวล การตำหนิตนเอง การระเบิดอารมณ์ ไปจนกระทั่งการไม่สามารถคิดหรือลงมือแก้ปัญหาได้

ในการวิจัยครั้งนี้ การเผชิญปัญหาหมายถึงค่าคะแนนการเผชิญปัญหา 2 กลุ่มใหญ่ คือ การเผชิญปัญหาด้านบวกและการเผชิญปัญหาด้านลบ ที่แบ่งออกเป็น 5 รูปแบบย่อย ที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาพัฒนาโดย สุภาพรรณ โคตรจรัส ณัฐสุดา เต็มพันธ์และพงษ์มนัส บุญยศประทีป (2555)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist personal growth and counseling group) หมายถึง กลุ่มจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เชื้ออำนวยการดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ โดยมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน เป็นการนำหลักการและแนวคิดที่อยู่บนฐานของพุทธธรรม เช่น อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อทำความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิต และได้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้จากประสบการณ์และนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นฐานเพื่อเอื้อหรือนำพาให้บุคคลที่คับแคบ ยึดมั่น มีแต่ความทุกข์ไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย อิสระ สงบ เป็นสุข และมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้นกว่าเดิม กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงามและมิติการแก้ปัญหา ทั้งสองมิตินี้ผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม (โสรัจจ์ โพธิแก้ว, 2548)

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (High school students) หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ลงทะเบียนในภาคปลาย ปีการศึกษา 2555

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการนำตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และการเผชิญปัญหา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1 นิยามและขอบเขต

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ(Buddhist Personal Growth and Counseling Group) พัฒนาโดยรองศาสตราจารย์ ดร. ไสริศ โภธิแก้ว เป็นกลุ่มจิตวิทยาที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ โดยมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน เป็นการนำหลักการและแนวคิดที่อยู่บนฐานของพุทธธรรม เช่น อริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อทำความเข้าใจต่อโลกและชีวิต โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตและได้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้จากประสบการณ์และนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นฐานเพื่อเอื้อหรือนำพาให้บุคคลที่คับแคบ ยึดมั่น มีแต่ความทุกข์ไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย อิสระ สงบ เป็นสุข และมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้นกว่าเดิม กล่าวคือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะหนึ่งที่มีขอบเขตการทำงานครอบคลุมสภาวะจิตใจและพฤติกรรมสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงามและมิติการแก้ปัญหา ทั้งสองมิตินี้ผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม (ไสริศ โภธิแก้ว, 2548 อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร, 2551)

1.2 นักจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐาน โดยมีนักจิตวิทยาแนวพุทธทำหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความจริงในชีวิต จนสามารถเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างทุกสิ่งทุกอย่างและสิ่งทั้งหลายก็มีลักษณะร่วมกันของการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ตามเหตุและปัจจัยที่มากระทบเกิดความอ่อนนุ่มต่อการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะป็นสิ่งที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาหรือไม่ก็ตาม นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรหรือปรโตโฆชะที่ดีและมีคุณสมบัติพื้นฐานของ

ความเป็นกัลยาณมิตร (ศุภพร ปรมานุติ, 2554) โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตและได้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้จากประสบการณ์และนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นฐานเพื่อเอื้อหรือนำพาให้บุคคลที่คับแคบ ยึดมั่น มีแต่ความทุกข์ไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย อิศระ สงบ เป็นสุข และมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้นกว่าเดิม (โสรัจ โภธิแก้ว, 2548 อ้างถึงในสุภาวดี ดิสโร, 2551)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้อาศัยหลักธรรมที่ช่วยให้เข้าใจที่มาของปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งรอบด้านและเข้าใจการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนและสอดคล้องธรรมชาติ โดยมีหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์

1.3 หลักธรรมที่สำคัญ

1) หลักอริยสัจ

พุทธทาสภิกขุ (2546) อธิบายว่า อริยสัจนั้นเริ่มที่ทุกข์ การเห็นทุกข์คือการเห็นโลก นำไปสู่การเห็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ดับทุกข์ วิธีการดับทุกข์นั้นคือการอยู่กับโลกตามความจริง อริยสัจสี่จึงเป็นหลักที่อธิบายทุกข์ การเกิดขึ้นของทุกข์ ความดับไม่เหลือของทุกข์ และวิธีการปฏิบัติอันนำไปสู่ความดับไม่เหลือของทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นแผนที่ในการทำให้คนเกิดความเข้าใจในสิ่งต่างของชีวิตมากยิ่งขึ้น ที่จะช่วยนำทางให้คลายจากความยึดมั่นซึ่งกีดกันบีบคั้นชีวิตและจิตใจในขณะนั้น ๆ จนสามารถดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริง อันนำมาซึ่งความสงบสุข การเข้าใจอริยสัจ 4 ทำให้เราพิจารณาความจริงของชีวิตประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาดังนี้คือ

ทุกข์ คือ ภาวะบีบคั้นทางจิตใจ อาการทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อมีความยึดมั่นถือมั่น แสดงว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ มีความอยาก ยึดถือ เข้าไปผูกพันตัวเองกับสิ่งนั้น ๆ

ทุกข์ คือ สภาวะที่จิตใจไม่สงบ ปั่นป่วน วุ่นวาย โดยอาการของทุกข์อาจแสดงออกมาหลายรูปแบบแต่ทั้งหมดมาจากอวิชชาคือความไม่รู้ ไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จึงเกิดความยึดมั่นต่างๆในสิ่งที่เกิดขึ้นจึงเป็นทุกข์ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น การแก้ทุกข์ก็ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจตามสภาวะความเป็นจริง

สมุทัย คือ สาเหตุแห่งทุกข์ซึ่งเกิดจากอวิชชา การพิจารณาสาเหตุแห่งทุกข์อ้างอิงวงจร ปฏิจจสมุปบาทจะเห็นว่าการอาศัยกันเกิดและดับไป สาเหตุแห่งทุกข์มักเกิดจากความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องความจริงในชีวิต ต้องค้นหาและทำความเข้าใจที่มาของความทุกข์ ตระหนักถึงปัญหาและมุ่งจัดการโดยคลายความยึดมั่นจากความปรารถนาในใจให้เข้าใจถูกต้องตามจริง

เหตุแห่งทุกข์ของมนุษย์ เริ่มต้นที่ ตัณหาหรือความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริง และนำไปสู่อุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนา และนำมาซึ่งความทุกข์

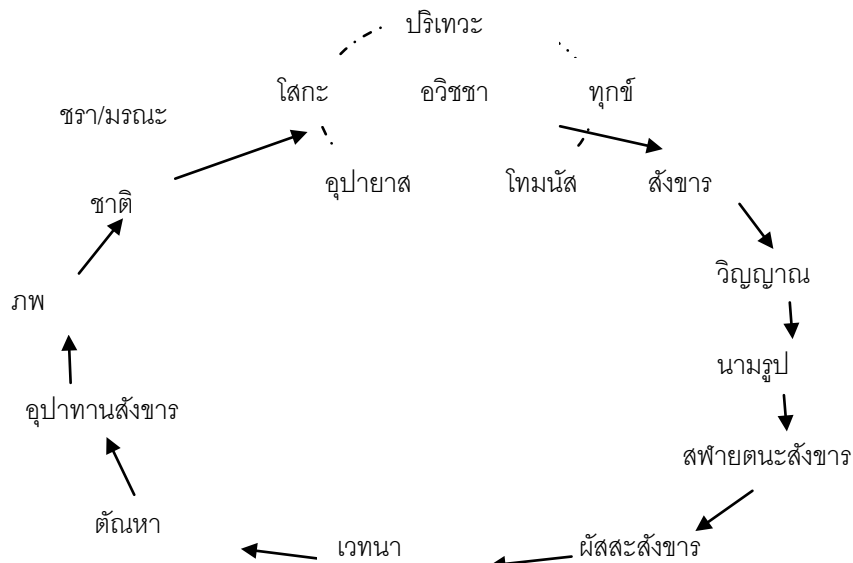
ตัณหา แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

กามตัณหา คือ ความปรารถนาที่เกิดจากความต้องการตอบสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อให้เกิดความพอใจ

ภวตัณหา คือความอยากมี อยากได้ อยากเป็น และอยากให้สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ตนพึงพอใจคงอยู่ตลอดไป แสดงออกเป็นความยึดติดในสิ่งที่ปรารถนา สิ่งที่พึงพอใจ และเกิดเป็นอยากได้ และอยากได้ยิ่งขึ้น

วิภวตัณหา คือความอยากที่จะไม่มี ไม่ได้ ไม่เป็น ในสิ่งที่ตนไม่พึงใจ แสดงออกเป็นอาการขัดใจ ขุ่นใจ ดิ้นรนอยากหลีกเลี่ยงไปให้ไกลจากสิ่งที่ตนไม่ชอบ และแสวงหาสิ่งที่ตนชอบมาทดแทน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเชื่อว่าปัญหา หรือสภาวะทุกข์ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากความยึดมั่น (อุปาทาน) ในความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในชีวิต(ตัณหา) โดยทั้งหมดนี้ เริ่มต้นมาจากความไม่เข้าใจความจริงของชีวิต (อวิชชา) โดยสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์นั้นพิจารณาได้จากวงจรปฏิจจสมุปบาท โดยท่านพุทธทาสภิกขุ (2546) กล่าวถึงไว้ว่า ปฏิจจสมุปบาท คือการแสดงให้เห็นว่าทุกข์จะเกิดขึ้นอย่างไร และจะดับลงอย่างไรโดยละเอียด และแสดงให้เห็นว่าการที่ทุกข์เกิดขึ้นและดับไปนั้น มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่อาศัยกันและกัน เป็นเรื่องของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกันหลายขั้น และอาศัยกันแล้วทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น หรือจะทำให้ทุกข์ดับไปก็ตาม โดยเป็นวงจรที่แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นของความทุกข์และการคลี่คลายลงของความทุกข์ของมนุษย์ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงวงจรปัจจุสมุปบาท (ที่มา: พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 97)

นิโรธ คือ สภาวะที่คลายจากทุกข์ เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบสุข ปราศจากความทุกข์ร้อน ซึ่งเกิดจากการมีสัมมาทิฐิหรือเข้าใจถูกต้องและสอดคล้องกับความจริงของโลกและชีวิตที่ช่วยให้คนออกจากอวิชชา หรือความไม่รู้และไม่เข้าใจ ความจริงของชีวิต โดยเมื่อเกิดนิโรธ จิตใจที่ถูกบีบคั้น กระวนกระวายใจ คลี่คลายไปสู่ความสงบนิ่ง จิตเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง สงบ สดชื่น เบิกบาน ผ่องใสได้ตลอดเวลา บรรลุภาวะสมบุรณ์แห่งชีวิตด้านใน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มทั้งชีวิตด้านนอกและด้านใน

มรรค คือ แนวทางการดำเนินชีวิตที่พาคนออกจากอวิชชา คลี่คลายความทุกข์ในชีวิตได้ คือศีล สมาธิ และปัญญา โดยหลักสำคัญคือการมีสัมมาทิฐิการเห็นชอบ

มรรคมืองค์ 8 หรือ อัฐังคิกมรรค หรือทางมืองค์ 8 ประการ อันประเสริฐ มรรค หรือหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือทางประเสริฐมืองค์ประกอบ 8 ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ มรรคเป็นเหมือนหนทางที่นำไปสู่จุดหมาย มืองค์ 8 ประการ การเดินทางสู่จุดหมายจะสำเร็จได้ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 8 นั้น ทำหน้าที่คอยเสริมกันและประสานสอดคล้องพอเหมาะพอดี มรรคมีความหมายครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามทั้งหมด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง กล่าวคือเข้าใจว่า สิ่งใดควรปฏิบัติ สิ่งใดควรละเว้น เป็นมรรคสำคัญที่กำหนดทิศทางการกระทำนำไปสู่ทางแห่งการคลายทุกข์

2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หรือความคิดชอบในทางที่ดีงาม เกิดจากความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง กล่าวคือ เป็นความคิดที่ปราศจากความปรารถนาส่วนตนไม่หลงใหลกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิดที่ไม่พยายามปกป้องร้ายผู้อื่น มีความคิดที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น และมีเมตตา

3. สัมมาวาจา การพูด เจรจาชอบ คำพูดที่สร้างสรรค์และมีคุณประโยชน์ และเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และการพูดเพื่อเจ้า โดยพูดคำจริง พูดไพเราะ พูดมีประโยชน์ พูดถูกกาลเทศะ

4. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ไม่มีเจตนาทำร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม

5. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง กล่าวคือ ทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่วางพื้นฐานบนความเข้าใจโลกและชีวิต โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

6. สัมมาวายามะ ความพยายามชอบหรือความเพียรในทางที่ดีงาม เป็นความเพียรในการระวังไม่ให้ประพฤตินอกใจ เพียรพยายามในการจัดการกับความไม่ดีงามที่เกิดขึ้นแล้วและประพฤติตนตามแนวทางที่ดีงาม

7. สัมมาสติ ความระลึกชอบ การรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอเป็นการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อย่างรู้เท่าทัน

8. สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบในแนวทางที่ดีงาม เป็นจิตใจที่สงบ มีสมาธิ ไม่วุ่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจและปราศจากความมัวหมองภายในใจ

2) หลักอิทัปปัจจยตา

การเข้าใจอิทัปปัจจยตาเป็นความเข้าใจความสัมพันธ์กันของสิ่งต่างๆ ในโลก เข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างสัมพันธ์กัน ไม่มีสิ่งใดอยู่โดยลำพัง ล้วนเกี่ยวเนื่องกันพึ่งพากัน

โดยอิทัปปัจจยตา หมายถึงความเข้าใจถึงการอิงอาศัยกันของสรรพสิ่งในโลก ดังพระพุทธพจน์ (พุทธทาสภิกขุ, 2549) ที่ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี
เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป”

อิทัปปัจจยตา หมายถึง ความเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของการเกิด การดับของสรรพสิ่ง เมื่อเข้าใจก็ไม่ยึดไว้ให้เป็นตามใจตน แต่ดำรงตนให้เป็นส่วนหนึ่งของเหตุปัจจัยในส่วนตนเท่านั้น ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้มีวิชา หรือปัญญาเป็นตัวนำ ทำให้การดำรงตนเป็นไปอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติรอบตัว บุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม

อิทัปปัจจยตานี้เป็นความเข้าใจตามหลักเหตุและปัจจัยที่เนื่องกัน ไม่ปรุงแต่งให้เป็นไปตามใจตน แต่หาวิธีอยู่ร่วมกับธรรมชาติความจริงอย่างไรให้เอื้อประโยชน์สูงสุด มองเห็นคุณค่าและความหมายที่เกิดขึ้นในสัมพันธ์ของชีวิตที่มีส่วนเกี่ยวพันในการดำรงอยู่ จนเกิดความเติบโต ออกจากในวิถีทางส่วนบุคคล นำไปสู่การอยู่ร่วมกับคนรอบข้างอย่างกลมกลืน และดำเนินชีวิตตามแนวทางที่สร้างสรรค์

3) หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือที่เรียกว่าสามัญญลักษณะ หมายถึงลักษณะโดยทั่วไป หรือลักษณะร่วมกันของสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นบนโลก หลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติที่มีลักษณะของความขัดแย้ง ความเปลี่ยนแปลง และความไม่มีตัวตนที่แน่นอน เป็นพื้นฐาน คือมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเปลี่ยนแปลง มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ใหม่แล้วกลายเป็นเก่า

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546) กล่าวไว้ว่า

อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กอดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สนองความต้องการหรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปอยากยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

ลักษณะทั้งสาม คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตานี้เป็นภาวะที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน โดยทั้งสามลักษณะแสดงออกในปรากฏการณ์เดียวกัน กล่าวคือสิ่งต่างๆที่ประกอบกันด้วยปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน มีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นภาวะของความไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยต่างๆก็ย่อมมีความบีบคั้น หน่วงเหนี่ยว กัดฉับขัดแย้ง อันก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัยต่างๆและเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ ก็ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่ว่าไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงก็เพราะแต่ละอย่างล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่มีตัวตนตามลำพังของตนเอง และคนเราก็ไม่มีอำนาจไปบังคับหรือกำหนดให้เป็นไปตามความต้องการได้ มันจึงไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง

ความเข้าใจไตรลักษณ์อย่างถูกต้องคือ ความเข้าใจเรื่องอนิจจตาก่อน คือว่าชีวิตของคนเราที่มีการเกิด เจ็บและตาย ซึ่งแสดงการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่ขับเคลื่อนมนุษย์ ความเปลี่ยนแปลงนี้อาจจะปรากฏในการเจริญเติบโต แต่ขณะเดียวกันความเสื่อม การสลายไปนั้นก็เกิดขึ้นร่วมไปด้วย เพราะถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่ การสังเกตรวมชาติ สังเกตชีวิตอย่างพินิจพิจารณาลึกซึ้ง จะทำให้เราเข้าใจอนัตตา

การเข้าใจหลักไตรลักษณ์ทำให้เราเห็นว่าสิ่งต่างๆเป็นปัจจัยสัมพันธ์กันมีเกิดมีดับเป็นความไม่เที่ยง เมื่อมีความไม่คงที่เกิดความทุกข์ และทุกอย่างไม่มีตัวตนแท้จริง การเข้าใจหลักนี้จะทำให้เรามองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสภาวะชั่วคราว ไม่คงที่และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งหากไม่เข้าใจก็จะเกิดปัญหาเพราะไม่ยอมรับความจริงในการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้น กลายเป็นทุกข์

ทั้งนี้การนำหลักธรรมมาใช้จะทำให้มีความเข้าใจปัญหาและแนวทางในการคลี่คลายจากปัญหาซึ่งหลักสำคัญที่ใช้คืออริยสัจ 4 เพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องหรือเกิดสัมมาทิฐิทำให้เข้าใจชีวิตตามสภาวะตามจริง ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างกลมกลืนและสอดคล้องธรรมชาติ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของชีวิตทั้งชีวิต คือเรื่องของการที่ผู้ให้การศึกษาพาคนไปอยู่กับชีวิตอย่างอิมเมม เมื่อคนได้อยู่กับชีวิตของเขาอย่างเต็มอิมเมมบูรณ์ การดำรงอยู่ของเขาในทุกแง่ทุกส่วน ก็จะดำเนินไปอย่างถูกต้องเพราะวางรากฐานอยู่บนความเข้าใจถูกต้องในเรื่องของชีวิตจนอยู่กับชีวิตได้อย่างถูกต้อง

1.4 กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการหนึ่ง ที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และแสวงหาหนทาง แก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเอง เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาสามารถรับมือกับตนเอง พึ่งตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่าง เต็มที่ในการแก้ปัญหาของตน (โสริช โทธิแก้ว, 2554) โดยแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ มิติมุ่งเน้น บุคคล (individual focus process) และมิติมุ่งเน้นกลุ่ม (group focus process) ซึ่งในการ ปรึกษารายบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจะดำเนินกระบวนการกลุ่มด้วยมิติแรกเพียงอย่างเดียว ในขณะที่ ในการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะอาศัยมิติทั้ง 2 ที่กล่าวไว้อย่างผสมผสานกลมกลืนไป ในกระบวนการกลุ่ม

1) มิติมุ่งเน้นบุคคล (Individual focus process)

ในมิติบุคคลนั้น กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธก่อให้เกิดกระบวนการที่ เป็นกระแสบุคคล (personal process) โดยอาศัยหลัก 3 ประการ (TIR) เพื่อเอื้อให้เกิดภาวะต่าง ๆ ภายในผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ดังนี้

ก) การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาปรับคลื่นของตนเองให้ตรงกับ ผู้รับการปรึกษา โดยละทิ้งตนเอง กล่าวคือมีใจที่สงบนิ่ง ใส ว่าง ปราศจากความคิด ความเชื่อ ความรู้ และอคติ จนสามารถรับรู้โลก เรื่องราว ความทุกข์ และใจของสมาชิกได้อย่างชัดเจน ครบถ้วน โดยผู้ให้การปรึกษาจะแสดงท่าทีและถ้อยคำที่แสดงออกถึงความเข้าใจในสมาชิกอย่าง ลึกซึ้ง

ข) การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกต และชี้ให้สมาชิกกลุ่ม เห็นรอยแยกของความคาดหวังของตนเองกับความเป็นจริงหรือสิ่งที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากความรู้ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต โดยเฉพาะการยึดมั่นถือมั่น และ ความคาดหวัง ซึ่งส่งผลให้เกิดความผิดหวัง เสียใจ ขุ่นเคืองใจ และเป็นทุกข์

ค) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่สมาชิกกลุ่มตระหนัก เข้าใจตนเอง มองเห็น รอยแยกของความคาดหวังความยึดมั่นถือมั่นกับความจริง และสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่น มาสู่ความจริง หรือจากอวิชชาเข้าสู่สัมมาทิฐิ เกิดปัญญามองเห็นความจริงของโลกและชีวิต จน สามารถดับทุกข์ และดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติของโลกและชีวิต

2) มิติมุ่งเน้นกลุ่ม (Group focus process)

การดำเนินการปรึกษามิติมุ่งเน้นกลุ่ม ประกอบด้วย การเอื้ออำนวยให้เปิดเผย (facilitate disclosure) การเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) การเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth) และการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ไขปัญญา (facilitate counseling) กระบวนการเหล่านี้ดำเนินการอย่างเกี่ยวเนื่องและสอดคล้องกันในกระบวนการกลุ่ม (4 F) โดยมีมิติที่มุ่งเน้นบุคคลทั้ง 3 ภาวะ (TIR: Tuning in, Identify split, Realization) สอดแทรกอยู่

ก) การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนในแง่มุมต่าง ๆ ชวนให้สมาชิกทบทวนและสำรวจประสบการณ์ความคิด และความรู้สึกของตนเอง และถ่ายทอดออกมาให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและเป็นกันเองของผู้นำกลุ่ม

ข) การเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate interaction) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต การรับฟัง การใส่ใจ และแสดงการตอบสนองต่อเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่า โดยผู้นำกลุ่มจะค่อยๆ ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์และความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้เกิดขึ้นในหมู่สมาชิก

ค) การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (Facilitate growth) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยการชี้ให้เห็นถึงแง่มุมที่งดงามในประสบการณ์ของสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มร่วมเรียนรู้และร่วมยินดีในประสบการณ์ที่ดีงาม ตลอดจนเกิดความมุ่งมั่นและแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มช่วยขยายความงอกงามจากตัวสมาชิกไปสู่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และขยายไปสู่สังคมภายนอกต่อไป

ง) การเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญญา (Facilitate counseling) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงแนวทางในการแก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยอาศัยหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รวมถึงเอื้ออำนวยให้เพื่อนสมาชิกเกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิก

จากหลักดังกล่าวที่ใช้เอื้อให้เกิดภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้นในผู้รับการปรึกษาภายในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้กลับมาสังเกต สำรวจ พิจารณาตนเอง จนกระทั่งเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก) การสังเกต (Awareness) คือ การที่บุคคลเกิดการตระหนักในตนเอง ใส่ใจสนใจกับเรื่องราว ความคิด ความรู้สึกที่ตนเผชิญอยู่ เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตตัวเองชัดขึ้น

ข) การสำรวจ (Exploration) คือการที่บุคคลสำรวจ ใฝ่คว้า และทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งทั้งในแง่อารมณ์ ความรู้สึก และความจริงที่เกิดขึ้น โดยเมื่ออยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาที่เอื้อให้เราคิดถึงเรื่องนั้นๆอีกครั้ง

ค) การตรวจพิจารณา (Examination) คือการที่บุคคลได้ตรวจสอบ พิจารณาสິงที่ตนเผชิญอยู่ และความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงของชีวิต จะได้ขยายมุมมองของตนให้กว้างขึ้นด้วย

ง) การเกิดความงอกงาม (Growth) คือการที่บุคคลขยายทัศนคติต่อความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ และพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์ งอกงาม และสอดคล้องตามความจริง มีความเข้าใจจริงแท้มากขึ้นและกลุ่มได้หยิบยกเรื่องน่าชื่นชมมาพิจารณา ทำให้เกิดความอิมเมจ

จ) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือการที่บุคคลใฝ่คว้า ตรึกตรอง ถึงปัญหาที่เผชิญ จนเกิดความเข้าใจประเด็นปัญหาที่เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างความจริงกับความคาดหวังที่ตนยึดไว้ในใจ และสามารถมองเห็นได้ด้วยตนเองภายใต้การเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ฉ) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือการที่บุคคลเกิดกระบวนการแห่งปัญญา มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ดำรงอยู่กับความจริงนั้นได้อย่างสงบ กลมกลืน ปลอดภัย เบาสบาย รวมทั้งคลี่คลายจากประเด็นปัญหาและความทุกข์ จนสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงในจิตใจซึ่งสามารถแสดงได้ดังภาพที่ 2

2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

2.1 นิยามและขอบเขต

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal growth initiative) หมายถึง ความต้องการโดยรวมที่จะปรับปรุงตนเองในแต่ละคน (Robitschek, 1998, 1999) และเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างตั้งใจ คนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะมีความกระตือรือร้น มีเป้าหมายในการรับรู้ พฤติกรรมและแรงจูงใจนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นความพร้อมในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะมากขึ้น (Robitschek & Keyes, 2009)

2.2 การพัฒนาแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

นักจิตวิทยาและนักวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นความเข้มแข็งส่วนบุคคล ชุมชนและสังคม (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ได้นำเสนอแนวคิดที่ช่วยส่งเสริม ยกกระดับคุณภาพชีวิต ค้นหาพฤติกรรมใหม่ๆ และปรับตัวจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น โดยแนวคิดหนึ่งที่ได้รับการกล่าวถึง คือ ความงอกงามแห่งตน (personal growth) ซึ่งหมายถึง กระบวนการภายในตัวบุคคลซึ่งมีทั้งความคิด(cognitive) พฤติกรรม(behavioral)หรืออารมณ์ความรู้สึก (affective) (Prochaska & Diclemente, 1986) โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงในตนเองเป็นความคิดเชิงบวกด้วยการเคลื่อนไหวในทิศทางที่เป็นความสมบูรณ์มากขึ้นหรือเป็นมนุษย์ที่แท้ (Patterson & Welfel, 1994) โดยความงอกงามแห่งตนนี้เป็นทั้งกระบวนการที่เป็นไปตามพัฒนาการ (developmental) และการเรียนรู้อย่างตั้งใจ (intentional process) หรือเมื่อได้รับการกระตุ้นโดยสิ่งแวดล้อม (environmental)ความงอกงามแห่งตนก็สามารถเกิดขึ้นได้ และประเด็นสุดท้ายคือความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง (intentional) เป็นการเรียนรู้ของบุคคลโดยที่เขาู้เท่าทันเต็มที่และตั้งใจในการเข้าถึงการเติบโตในกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นจุดนำมาซึ่งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative)โดยมุ่งเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างตั้งใจ (Robitschek, 1999) เป็นสำคัญ

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีรากฐานมาจากแนวคิดด้านมนุษยนิยม ที่เน้นให้คุณค่ากับมนุษย์ โดยมองมนุษย์แบบองค์รวม แต่ละคนรับรู้ประสบการณ์แตกต่างกันไปแต่เป็นสิ่งที่เกิดกับตัวเขาจริง มนุษย์มีเสรีภาพภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ มนุษย์จะมีอิสระในการคิด รู้สึก

สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างเสรี รวมถึงรับผิดชอบในการกระทำตนเอง ในการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การพัฒนาตนตามศักยภาพ (self-actualization) โดย Rule (1991) ระบุว่า การพัฒนาตนตามศักยภาพ ประกอบด้วย ความงอกงาม (growth) กระบวนการ (process) การเปลี่ยนแปลง (change) การผลิบาน (unfolding) การพัฒนา (evolving)

ความงอกงามแห่งตนเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยตั้งใจ ซึ่งบุคคลแต่ละคนจะรู้เท่าทันเต็มที่ว่าการเปลี่ยนแปลงกำลังเกิดขึ้นและจะกระตุ้นหรือรื้อฟื้นและตั้งใจที่จะเกี่ยวข้องในกระบวนการเติบโต ซึ่งการที่บุคคลรู้เท่าทันเต็มที่และตั้งใจในการเข้าถึงการเติบโตเป็นจุดนำมาซึ่งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative) โดยมุ่งเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างตั้งใจ (Robitschek, 1999) ทั้งนี้ Robitschek (1998) พัฒนาแนวคิดเรื่อง การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มาจากผลของโปรแกรม Wilderness ซึ่งส่งเสริมให้บุคคลที่ประสบภาวะวิกฤตได้เรียนรู้ในช่วงของรอยต่อในการเปลี่ยนผ่านของช่วงชีวิต หรือการค้นหาสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในระยะแรกจะประกอบด้วยแนวคิดด้านการเปลี่ยนผ่าน (transitions) เป้าหมาย (purpose) ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) และความสมดุล (balance) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้ มักใช้สำหรับประเมินการเรียนรู้ของบุคคลที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างกระตุ้น การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน นับได้ว่าเป็นความพร้อมในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะมากขึ้น (Robitschek et al., 2009) บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะมีองค์ประกอบการเรียนรู้ว่าควรเปลี่ยนแปลงอย่างไรเพื่อเข้าถึงความงอกงามแห่งตนและพฤติกรรมที่แสดงถึงการลงมือปฏิบัติด้วย (Hardin, Weigold, Robitschek, Nixon, 2007)

2.3 องค์ประกอบ

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนประกอบด้วยความรู้คิด (cognitive) เป็นความรู้ความเข้าใจตระหนักรู้ตนเอง และพฤติกรรม (behavioral) เป็นความตั้งใจที่ทำให้เกิดผล ซึ่งแบ่งออกได้ 4 องค์ประกอบ (Robitschek et al., 2009) ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมเข้าไปในกระบวนการงอกงามแห่งตน

องค์ประกอบที่ 2 การวางแผน (Planfulness) เป็นการคิดหาวิธีการ กลวิธีที่จะนำมาใช้ในการวางแผนขั้นตอนหรือกำหนดเป้าหมายในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ

องค์ประกอบที่ 3 การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resources) เป็นความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนข้อมูล หรือแนวทางต่างๆจากบุคคลรอบข้างได้

องค์ประกอบที่ 4 พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (Intentional Behavior) เป็นการติดตามต่อเนื่องและลงมือทำจริงกับแผนเปลี่ยนแปลงตนเองและพฤติกรรม

ทั้งนี้ผู้ที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง มักจะเป็นบุคคลมีโอกาสรื้อปรับตนเอง ค้นหาวิธีที่จะพัฒนาตนเองและเข้าถึงพฤติกรรมที่จะพัฒนาตนเองได้

2.4 การวัดและประเมิน

การประเมินการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ด้วยแบบวัด Personal Growth Initiative Scale II : PGIS-II มีทั้งหมด 16 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ มีระดับ 0-5 พัฒนาขึ้นใหม่ จัดองค์ประกอบใหม่ให้ชัดเจน โดยโครงสร้างมาจากแนวคิดที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเข้าถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างตั้งใจอย่างไร การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นอีกมุมหนึ่งของสุขภาวะ เป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีอยู่ในการตระหนักรู้ของแต่ละคนอย่างตั้งใจ คนที่มีค่าคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงไม่เพียงแต่รู้จุดหมายเฉพาะที่อยากจะทำแต่ยังกระตือรือร้นในการหาโอกาสและเส้นทางในการพัฒนาตนเองด้วย (Robitschek, 2001) ผู้ที่มีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่พวกเขาหวังไว้ พวกเขาจะพิจารณาการปรับปรุงตนเองมากกว่าคนที่มีความงอกงามแห่งตนต่ำ และคนที่มั่นใจในความสามารถตนเองน้อยในการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงในชีวิต

งานวิจัยยังแสดงว่าคนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง มีแนวโน้มมีสุขภาวะทางจิตใจ อารมณ์และสังคมดี (Robitschek & Keyes, 2009) และมีระดับความทุกข์ทางอารมณ์และจิตใจความทุกข์ใจต่ำ (Robitschek & Kashubeck, 1999) คนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงยังมีทักษะการจัดการการปรับตัวมากกว่าและอาจมีการจัดการพัฒนาการในชีวิตได้ดีกว่าด้วย (Robitschek et al., 2009)

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative Scale) ดั้งเดิม (PGIS; Robitschek, 1998; Robitschek, 1999) พัฒนามาจากผลของโปรแกรม ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต (Wilderness) สำหรับผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งค้นหา ความงอกงามแห่งตน มี 9 ข้อ มีปัจจัยเดียวซึ่งให้ตอบตั้งแต่ระดับ 0 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ข้อความทั้งหมดอยู่ในทิศทางบวก เครื่องมือมีคุณภาพดี จากคู่มือการใช้แบบ วัด PGIS (Spering & Robitschek, 2007) มีความสอดคล้องภายในประมาณ .78 ถึง .90 ส่วนมากได้มากกว่า.85 ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีหลักฐานยืนยันความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ระบุความเป็น ปัจจัยเดียวกันทั้งนักศึกษาและผู้ใหญ่ชาวอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกัน และระบุสองปัจจัยในโมเดลที่ ศึกษาที่นักศึกษาวอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกัน(Robitschek, 2003)

การตรวจสอบความตรงของแบบวัด โดยวิธีการตรวจสอบความตรงเชิงลู่เข้า(convergent validity) พบว่าแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมี นัยสำคัญกับแบบวัดการแสดงออกอย่างเหมาะสม(assertiveness) แบบวัดการเชื่อในอำนาจ ภายในของตน (Internal Locus of Control) และสหสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดการเชื่อในอำนาจ ภายนอก (External Locus of Control) (Robitschek, 1998)

ด้านความตรงทางวัฒนธรรม (Cultural validity) แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงาม แห่งตนมีความเหมาะสมสำหรับนำมาใช้ข้ามวัฒนธรรมได้ ด้วยวัฒนธรรมจะมีอิทธิพลต่อวิถีทาง เฉพาะของแต่ละคนในการเลือกวิถีที่เติบโตงอกงาม เช่น งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา มักใช้เครื่องมือ ความปรารถนาทางสังคม (social desirability) เข้าถึง ความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) ของเครื่องมือใหม่ โดยปกติผลความต้องการในงานวิจัยจะพบว่าไม่สัมพันธ์ระหว่าง คะแนนเครื่องมือใหม่กับคะแนนความปรารถนาทางสังคม งานวิจัยถูกสร้างใหม่ตามกลยุทธ์และ ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Robitschek, 1998) อย่างไรก็ตาม ตามตัวอย่างที่ ใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วย ชาวอเมริกันเชื้อสายยุโรปซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมเป็น อิสระจากคุณค่าประเพณี การยืนยันในความคิดตนเองและดูแลตัวเอง นอกเหนือจากการมี ปฏิสัมพันธ์และสนับสนุนการทำสิ่งดีๆในกลุ่ม ในทางตรงกันข้าม เมื่อทดสอบกับ นักศึกษาชาว อเมริกันเชื้อสายเม็กซิกันพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่ง ตนและความปรารถนาทางสังคม โดยมีการตั้งสมมติฐานจากความสัมพันธ์นี้ว่าอาจเป็นเพราะ แนวคิดที่สนับสนุนความสัมพันธ์ทางสังคม (แนวคิด Latino ; concept of Simpatia) ซึ่งผสม

กลมกลืนและปราศจากการขัดแย้ง เป็นไปได้ว่าเพราะวัฒนธรรมของชาวอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกันให้คุณค่าแนวนี้มาก คนที่มีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนสูงจะมีแนวโน้มมีแนวคิดนี้สูงด้วย

ผลการวิจัยของ Robitschek และ Keyes (2009) แสดงว่าเด็กที่มีการปรับปรุงตนเองได้มาก (เมื่อเทียบกับเพื่อนที่มีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนต่ำ) จะยอมรับตนเองมากกว่า มีความสัมพันธ์ที่ดีกว่ากับคนอื่น ๆ มองเป้าหมายในชีวิต รับรู้ การควบคุมและการเรียนรู้ ธรรมชาติของตน และการเป็นตัวของตัวเอง หรือมีทิศทางและทางเลือกของตนในชีวิต เข้าใจสังคมรอบตัวมากกว่าและรักคนร่วมโลก อีกทั้งคนที่มีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนสูงจะมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นและมีมุมมองทางบวก นอกจากนี้ข้อมูลวิจัยแสดงผลชัดเจนว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ได้คะแนนการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนสูงมีสุขภาพจิตดีกว่า ผู้ที่มีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนต่ำ ดังนั้น การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนอาจช่วยยกระดับสุขภาพจิตของคุณได้

สำหรับแบบวัด PGIS-II มีหลักฐานแสดงว่ามีค่าความสอดคล้องภายในมากกว่า .90 และมีสหสัมพันธ์ความเที่ยงทดสอบก่อนและหลังมากกว่า .60 ในช่วงเวลาหลากหลายทำให้มีความคงที่ชั่วคราว (temporal stability) มาตรฐานวัดมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) และความตรงเชิงทำนาย (predictive validity) ในช่วงสี่ปีแรก

ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมของแบบวัด PGIS-II กับองค์ประกอบย่อยของ PGIS-II พบว่าไม่แตกต่างกันระหว่างชายและหญิง

นอกจากนี้คะแนน PGIS-II สัมพันธ์กับคะแนนแบบวัดเดิมอย่างสูงแต่มีโครงสร้างก้าวหน้าหลากหลายมิติ สหสัมพันธ์ต่ำสุดคือองค์ประกอบการใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resources)

สหสัมพันธ์แสดงความตรงเชิงสภาพ (concurrent validity) คล้ายกับที่แสดงไว้ในมาตรฐานวัด PGIS-1 (Robitschek, 1998) โดยการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนเดิมสัมพันธ์การเข้าใจทางบวก โครงสร้างครอบครัวและสัมพันธ์ทางบวกกับการยืนยันในความคิดตนเอง การตระหนักรู้ในวิถีทางเป้าหมายตนในการเติบโต การรู้ว่าตนเป็นคนกำหนดวิถีทางตนเอง สุขภาวะทางอารมณ์ ความเสมอภาคบทบาททางเพศ อีกทั้งสัมพันธ์กับเอกลักษณ์ทางอาชีพ และมีผลต่อเอกลักษณ์ส่วนบุคคลด้วย (Robitschek, 2007)

3. การเผชิญปัญหา

3.1 นิยามและขอบเขต

Lazarus (1976) ให้คำจำกัดความ การเผชิญปัญหา (Coping) ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้ภาวะเครียดลดลง หรือเป็นการพยายามขจัดความเครียด และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย และพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความเครียดนี้ เราเรียกว่า การเผชิญปัญหา

ต่อมา Lazarus และ Folkman (1984) ได้ให้คำจำกัดความการเผชิญปัญหาว่าเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการจากทั้งภายในและภายนอกตนเอง โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นความคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

Garland และ Bush (1979 อ้างถึงใน ภัทรสุตา ฮามคำไพ, 2538) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวนเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลใช้วิธีการต่างๆ ในการบรรเทาหรือขจัดภาวะที่เข้ามาคุกคามด้วยการแสดงพฤติกรรมหรือรูปแบบต่างๆ ซึ่งแต่ละพฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียดได้

วีณา มิ่งเมือง (2540) สรุปความหมายของการเผชิญปัญหาเอาไว้ว่าเป็นความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งในการที่จัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่จะมาคุกคาม ต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลโดยการแสดงออกมาในรูปพฤติกรรมต่างๆ เพื่อที่จะทำให้เกิดความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลาย

เจตน์สัน แดงสุวรรณ และคณะ (2541) สรุปความหมายของการเผชิญปัญหาเอาไว้ว่าเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ลดความขัดแย้งในใจ ความตึงเครียด เพื่อให้เกิดความสมดุลภายในตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์และสิ่งที่มากระทบทำให้บุคคลปรับตัวและปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมีแนวโน้มทางผลบวก

กล่าวโดยสรุปการเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการเนื่องจากเป็นความพยายามที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งต่อภาวะที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่มากระทบ ซึ่งบุคคลประเมินว่าสิ่งนั้นคุกคามหรือเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ ดังนั้นพฤติกรรมการเผชิญปัญหา จึงเกิดจากความพยายามของบุคคลในการตอบโต้สิ่งคุกคาม เป็นพฤติกรรมการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์ ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติและความพยายามดังกล่าว จะบรรลุความสำเร็จหรือไม่ก็ถือว่าการเผชิญปัญหา

3.2 วิธีการเผชิญปัญหา

วิธีการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2539) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1978) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (self - regulation) เป็นพื้นฐานในการวิจัย และได้เสนอวิธีการเผชิญปัญหา 14 วิธี ต่อมา Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของ Lazarus และคณะ (Lazarus, Averil & Opton, 1974; Lazarus & Launier, 1978, อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Erikson (1950) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlds (1990) ของ Collins (1991 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอรูปแบบการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek relaxing diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการ ต่างๆ ที่การทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือบุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และไม่เกี่ยวกับการกีฬา เช่น การฟังเพลง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือการพักผ่อน เป็นต้น
2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and achieve) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำ เป็นต้น
3. การแก้ปัญหา (Solving the problem) เป็นกระบวนการคิด ทำความเข้าใจกับปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอนซึ่งเป็นวิธีจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายและมีสุขภาพแข็งแรง เช่น การเล่นเกมกีฬา หรือออกกำลังกาย เป็นต้น
5. การคบหาเพื่อนสนิท (Investing in close friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น
6. การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on positive) เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้นๆ ไปในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิต และสถานการณ์

ต่างๆ ได้แก่ การมองหาส่วนต่อของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำให้ชีวิตสดใส ร่าเริง เป็นต้น

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนประทับใจตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นการจัดการกับปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาแก้ปัญหาของตน เป็นต้น

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking spiritual support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา มาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์อ้อนวอนให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking professional help) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการกับปัญหานั้นอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social action) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยใช้การรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองเพียงลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful thinking) เป็นการจัดการกับปัญหา โดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ความทุกข์หรือปัญหาคลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุกๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี เป็นต้น

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

14. การตำหนิตนเอง (Self blame) เป็นการโทษตนเอง การตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

15. การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิดนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลียงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญกับปัญหา (Not coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด (Tension reduction) เป็นการแสวงหาวิธีต่างๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

จากการศึกษาของ Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540) ได้จัดแบ่งกลุ่มการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 - เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the problem หรือ Problem - focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การคบเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย

กลุ่มที่ 2 - เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (Reference to others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่ 3 - เป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลียงปัญหา (Non - productive coping หรือ Avoidance) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง

เมื่อพิจารณาการจัดการกับปัญหาทั้ง 18 วิธีในแง่ประสิทธิภาพการทำงานของ การเผชิญปัญหาใน 2 ลักษณะคือ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีอยู่โดยตรงโดยใช้ความสามารถของตนเอง หรือ อาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ และวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของการไม่สามารถจัดการกับปัญหา หรือหลีกเลียงปัญหานั้นเอง (Frydenberg & Lewis, 1993 อ้างถึงใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540)

เมื่อเร็วๆ นี้ สุภาพรรณ โคตรจรัส ณัฐสุดา เต็มพันธ์และพงศ์มนัส บุศยประทีป (2555) ได้รวบรวมมาตรวัดจากงานวิจัยต่างๆ ได้แก่ มาตร COPE ของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989), มาตร A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping ของ Ayers และคณะ (1996), มาตร Response to Stress Questionnaire (RSQ) ของ Connor-Smith และ

คณะ (2000), มาตรฐาน Pain Response Involuntary for Children ของ Walker และคณะ (1997), มาตรฐาน Adolescent coping scale ของ Frydenberg และ Lewis (1993) ประกอบกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรณ โคตรจรัส (2539,2544; สุภาพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล, 2545) ที่มีพื้นฐานทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนากลุ่มพฤติกรรมตามแนวของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) และ Frydenberg และ Lewis (1993) โดยวิเคราะห์กลุ่มพฤติกรรมของทั้ง 5 งานวิจัย เพื่อที่จะได้กลุ่มพฤติกรรมในการวัดการเผชิญปัญหา สรุปแล้วได้รับกลุ่มพฤติกรรมทั้งหมด 23 กลุ่มพฤติกรรม ดังนี้

1) การลงมือแก้ปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดรวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรงการใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการแก้ปัญหตามขั้นตอน

2) การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหาวิธีการที่จะนำมาใช้ รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนินการวางแผนสู่การปฏิบัติ

3) การระงับกิจกรรมอื่นที่รบกวนการแก้ปัญหา (Suppression of competing activities) เป็นการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4) การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

5) การเฝ้าวางให้เป็นไปตามปรารถนา (Wishful thinking) การเฝ้าวางว่าปัญหาจะหายไป หรือถูกแก้ไขโดยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น โดยที่ตนไม่ต้องจัดการด้วยตนเอง

6) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support) เป็นการขอคำปรึกษา ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันหรือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

7) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotional social support) เป็นการพูดระบายความทุกข์เพิ่มขอความเห็นใจ คำปลอบโยน รวมทั้งการหาที่พึ่งทางใจจากแหล่งต่าง ๆ

8) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation & growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดย

มองสถานการณ์นั้นในแง่ใหม่ในทางบวก มองหาส่วนดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

9) การให้กำลังใจตนเอง (Self encouragement) เป็นการให้กำลังใจแก่ตนเองว่าต้องสามารถผ่านพ้นปัญหานี้ไป

10) การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงว่าปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นจริง และตนต้องเผชิญกับสิ่งนั้น

11) การพึ่งพาศาสนา (Turning to religion) การใช้หลักคำสอนและพิธีกรรมทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ และการใช้การทำสมาธิให้จิตใจสงบเพื่อลดความเครียด และเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา

12) การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotions) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบายอารมณ์ความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้หมกมุ่นกับอารมณ์นั้นมากขึ้น หรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหามากขึ้น เช่น การร้องไห้ไวยวายน หงุดหงิด

13) การเป็นกังวล (Worry) เป็นการแสดงถึงความกังวลว่าปัญหาจะส่งผลอย่างไรต่อตนในอนาคต

14) การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นการทำกิจกรรมที่ชอบ ทำงานอดิเรก หาความเพลิดเพลิน เพื่อที่จะผ่อนคลายร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ

15) การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก (Emotional regulation) เป็นการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไว้ ไม่แสดงออกอารมณ์ที่จะทำให้สถานการณ์หรือปัญหาแย่ลง แต่ไม่เก็บกดจนทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

16) การปฏิเสธ (Denial) คำนิยาม เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น ไม่รับรู้และสนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

17) การไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Inaction) เป็นการไม่มีความรู้สึกใดๆ และทำอะไรไม่ถูกเมื่อเจอปัญหา เกิดความรู้สึกว่างเปล่า ซ้ำ คิดอะไรไม่ออก

18) การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการหมดหรือการลดความพยายามในการแก้ปัญหา, ยอมจำนนต่อปัญหา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

19) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องไม่นำไปสู่การแก้ปัญหาเพื่อให้ลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

20) การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self) เป็นการไม่เปิดเผยความคิดหรือการปิดบังความรู้สึกต่างๆ ของตนให้ผู้อื่นรู้ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น

21) การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา (Rumination) เป็นการกระทำที่ย้ำคิดย้ำทำ หรือการครุ่นคิดตลอดเวลาเพื่อหาหนทางในการแก้ไขปัญหา การกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง การตำหนิตนเอง ซึ่งภายหลังนิยามด้านหลังนี้กลายเป็นพฤติกรรมโทษตนเอง (Self blame) หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง การตำหนิตนเอง แยกออกไปเป็นอีกหนึ่งพฤติกรรมหนึ่ง)

22) การใช้พฤติกรรมเสพติด (Addiction behavior) เป็นความพยายามในการลดความกดดันและความเครียดที่เกิดขึ้นกับตน โดยใช้ยาหรือพฤติกรรมอื่นที่ก่อให้เกิดการเสพติดเพื่อลดความเครียดหรือหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา (ภายหลังตัดออกไป)

23) การมุ่งหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidant action) เป็นความคิดหรือการกระทำที่แสดงถึงการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงออกจากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการออกห่างจากผู้คนหรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกแย่หรือที่เตือนใจเมื่อนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

3.3 แบบวัดการเผชิญปัญหา

Cook และ Heppner (1997 อ้างถึงในสุภาพวรรณ โคตรจรัส, 2544) ได้ตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหา 3 แบบวัด ได้แก่ COPE ของ Carver และคณะ (Carver et al., 1989) วัดองค์ประกอบการเผชิญปัญหา 14 ด้าน แบบวัด CISS ของ Endler and Parker (1990,1994) วัดองค์ประกอบการเผชิญปัญหา 4 ด้าน แบบวัด CSI ของ Tobin และคณะ (Tobin, Holroyd & Reynolds, 1984; Tobin et al., 1989) วัดองค์ประกอบการเผชิญปัญหา 8 ด้าน โดยนำแบบวัดทั้ง 3 ไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 329 คน แล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบร่วมกัน (factor analysis) พบว่าได้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ด้านการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยการจัดการกับปัญหา 9 ด้าน ได้แก่ การวางแผน (COPE) ลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (COPE) การจัดการกับปัญหา (CISS) การแก้ปัญหา (CSI) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (COPE) การปรับเปลี่ยน

ความคิด (CSI) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (COPE) การชะลอการเผชิญปัญหา (COPE) การยอมรับ (COPE)

2) ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยการจัดการกับปัญหา 7 ด้าน ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (COPE) การสนับสนุนทางสังคม (CSI) การหาความเพลิดเพลินทางสังคม (CISS) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการแก้ปัญหา (COPE) การถอยหนีจากสังคม (CSI) การแสดงออกทางอารมณ์ (CSI) การเบี่ยงเบนความสนใจ (CISS)

3) ด้านการหลีกเลี่ยง ประกอบด้วยการจัดการกับปัญหา 10 ด้าน ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา (CSI) การจัดการกับอารมณ์ (CISS) การคิดเพื่อเติมเต็มความปรารถนา (CSI) การตำหนิตนเอง (CSI) การปฏิเสธ (COPE) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (COPE) การถอยหนีจากสังคม (CSI) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (COPE) การเบี่ยงเบนความสนใจ (CISS) การใช้สุราหรือสารเสพติด (COPE)

สุภาพรณ โคตรจรัส (2539) ได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาฉบับสั้น ตามแนวทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1966 cited in Lazarus & Folkman, 1984) และแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) วัดการเผชิญปัญหาของนักศึกษา ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 15 ด้าน มีข้อคำถาม 30 ข้อ ซึ่งได้มีผู้นำแบบวัดดังกล่าวไปใช้กับ ตำรวจจราจร นักศึกษา เยาวชนผู้กระทำผิดในสถานพินิจ และผู้ถูกคุมประพฤติ (กรกวรรณ สุพรรณวรรษา, 2544) สุภาพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล ได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาดังกล่าวมาปรับปรุงเพื่อนำไปศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทยประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ วัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ ดังนี้

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเผชิญปัญหา (problem - focused coping) แสดงถึงความพยายามลงมือแก้ปัญหาโดยจัดการโดยตรงกับปัญหา ประกอบด้วย 9 ด้าน ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2) การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

3) การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (avoidance) แสดงถึงการไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วย 7 ด้านได้แก่ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล และการใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

สุภาพรพรณ โคตรจรัส ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศ์มนัส บุศยประทีป (2555) พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหา โดยมีพื้นฐานทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus (1966 ; Lazarus and Folkman, 1984 ; Lazarus and Folkman, 1988) และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนากลุ่มพฤติกรรมการเผชิญปัญหาจากแบบวัด COPE ของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989), มาตรการ A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping ของ Ayers และคณะ (1996), มาตรการ Response to Stress Questionnaire (RSQ) ของ Connor-Smith และคณะ (2000), มาตรการ Pain Response Involuntary for Children ของ Walker และคณะ (1997), มาตรการ Adolescent coping scale ของ Frydenberg และ Lewis (1993) ประกอบกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2539, 2544; สุภาพรพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล, 2545) ที่มีพื้นฐานทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนากลุ่มพฤติกรรมการเผชิญปัญหาตามแนวของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) และ Frydenberg และ Lewis (1993) ได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาจากกลุ่มพฤติกรรมทั้งหมด 23 กลุ่มพฤติกรรมและวิเคราะห์องค์ประกอบจัดกลุ่มการเผชิญปัญหาได้ 5 รูปแบบ ดังนี้ คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem engagement) หมายถึง การแสดงพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ที่มุ่งจัดการกับปัญหา แบ่งออกเป็นด้านย่อย 6 ด้าน รวม 21 ข้อ คือ การลงมือแก้ปัญหา (3 ข้อ) การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก (5 ข้อ) การยอมรับ (3 ข้อ) การให้กำลังใจตนเอง (4 ข้อ) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (3 ข้อ) และการหาทางผ่อนคลาย (3 ข้อ)

2. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance) หมายถึง การแสดงพฤติกรรม และความคิดที่เลี่ยงออกจากการจัดการกับปัญหาแบ่งออกเป็นด้านย่อย 5 ด้าน รวม 15 ข้อ คือการปฏิเสธ (3 ข้อ) การหลีกเลี่ยงปัญหา (3 ข้อ) การไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (3 ข้อ) การไม่เกี่ยวข้องกับทางความคิด (3 ข้อ) และการเฝ้าหวัง (3 ข้อ)

3. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (Support seeking) หมายถึง การแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือศาสนา เพื่อการแก้ปัญหาและกำลังใจ แบ่งออกเป็นด้านย่อย 4 ด้าน รวม 12 ข้อ คือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อ

แก้ปัญห (3 ข้อ) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (3 ข้อ) การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (3 ข้อ) และการพึ่งพาศาสนา (3 ข้อ)

4. การเผชิญปัญหาแบบการจมดิ่งกับอารมณ์ (Emotional submission) หมายถึง การถูกรอบบงำด้วยอารมณ์อันเนื่องมาจากปัญหา แสดงออกมาด้วยความหมกมุ่นกับปัญหา ความวิตกกังวล การตำหนิตนเอง การระเบิดอารมณ์ ไปจนกระทั่งการไม่สามารถคิดหรือลงมือแก้ปัญหได้ แบ่งเป็นด้านย่อย 5 ด้าน รวม 16 ข้อคือ การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา (3 ข้อ) การเป็นกังวล (3 ข้อ) การโทษตนเอง (3 ข้อ) การระบายออกทางอารมณ์ (3 ข้อ) และการไม่สามารถจัดการใด ๆ กับปัญหาที่เกิดขึ้น (4 ข้อ)

5. การเผชิญปัญหาแบบการตั้งสติจัดการกับปัญหา (Mindful planning) หมายถึง การเตรียมการในการจัดการกับปัญหาด้วยการตัดสิ่งรบกวน การวางแผน จัดการสิ่งต่างๆ ให้เอื้อกับการแก้ปัญหาและรอคอยจังหวะที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาแบ่งเป็นด้านย่อย 3 ด้าน รวม 10 ข้อ คือ การระงับกิจกรรมอื่น (3 ข้อ) การชะลอการเผชิญปัญหา (3 ข้อ) และการวางแผน (4 ข้อ)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีผลต่อผู้รับบริการปรึกษาด้านพัฒนาตน เช่น ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วียะดา แซ่ตั้ง, 2551) ความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) ความเอื้อเฟื้อ (จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์, 2551) และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554) ดังนี้

การศึกษาของวียะดา แซ่ตั้ง (2551) เรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยด้วยวิธีการเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการเชิงคุณภาพ ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดผล 3 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยมีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และโปรแกรมกลุ่มฯ เน้นเชื้อให้เกิดการพัฒนาในระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยอาศัยหลักกรรมเป็นฐาน สำคัญ ระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มประมาณ 18 ชั่วโมงต่อเนื่องกันเวลา 2 วัน วันละ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกเฉพาะในกลุ่มทดลอง โดยมีโครงสร้างคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มมีผลอย่างไร มีอะไรเปลี่ยนแปลงหลังการเข้ากลุ่มและได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในระยะเวลาหลังเข้ากลุ่ม และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการเข้ากลุ่มและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001และ.01 ตามลำดับ (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า หลังเข้ากลุ่มสมาชิกได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต สัมผัสสัมพันธ์ภาพที่เกื้อกูล และมีความหมายที่เอื้อต่อการเข้าใจชีวิตและปัญหาที่ประสบอย่างสอดคล้องตามจริง และรับรู้ว่ามีสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตตนนั้นสามารถทำความเข้าใจได้ จัดการแก้ปัญหาอย่างสอดคล้องตามจริงได้ และเรียนรู้ เห็นคุณค่าและความหมายจากเหตุการณ์ต่างๆได้ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นและไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

ต่อมา สิริกาญจน์ สง่า (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยวิธีการเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการเชิงคุณภาพ ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดผล 3 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยมีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษา กลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเข้มแข็งอดทน และโปรแกรมกลุ่มที่จะเชื้อให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวภายใต้กระบวนการกลุ่ม

เพิ่มพูนการเห็นคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิตซึ่งช่วยเพิ่มพูนความเข้มแข็งอดทนระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มประมาณ 21 ชั่วโมงต่อเนื่องกันเวลา 3 วัน วันละ 3 ช่วงๆละ 3-4 ชั่วโมง ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มทดลอง โดยมีโครงสร้างคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม การเรียนรู้ที่ได้รับหลังจากการเข้ากลุ่ม เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ โดยความเข้มแข็งอดทนในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน (2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า สมาชิกรับรู้ถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มกล่าวคือ ประสบการณ์จากการปฏิสัมพันธ์ทางบวก และสัมพันธภาพที่อบอุ่น ไร้วางใจของสมาชิก ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับและตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น พยายาม ผูกมัดตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเองและยอมรับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตเพิ่มขึ้น สัมพันธภาพที่มีความหมายที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของสมาชิกในกลุ่ม

ในปีเดียวกัน สุภาวดี ดิสโร (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย ออกแบบการวิจัยใช้วิธีการเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการเชิงคุณภาพ ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดผล 3 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ สมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล นักศึกษาในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 14 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และโปรแกรมกลุ่มฯ ที่เน้นการเอื้อให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของตนเองจากปัจจัยต่างๆที่เอื้อต่อการฟื้นฟูพลัง การเข้าร่วมกลุ่มใช้ระยะเวลาประมาณ 18 ชั่วโมงต่อเนื่องกันเวลา 2 วัน วันละ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกเฉพาะในกลุ่มทดลอง โดยมีโครงสร้างคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ความรู้สึก มุมมอง การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้ากลุ่มในด้านต่างๆของการฟื้นฟู

พลัง ผลการวิจัย พบว่า (1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ สมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมาย ที่เอื้อต่อการเข้าใจ ยอมรับและตระหนักในคุณค่าตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และเรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธภาพที่ไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของสมาชิกในกลุ่ม

ทำนองเดียวกัน จรินทร์ทิพย์ โคธีรานุรักษ์ (2551) ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธต่อความเชื่อเพื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ออกแบบการวิจัยใช้วิธีการเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการเชิงคุณภาพ ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดผล 3 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดย สมมติฐานการวิจัย คือ (1) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คนรวม 14 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คนรวม 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเชื่อเพื่อ และโปรแกรมกลุ่มใช้ระยะเวลาประมาณ 18 ชั่วโมงต่อเนื่องกันเวลา 2 วัน วันละ 3 ช่วงๆละ 3 ชั่วโมง โดยกระบวนการของโปรแกรมกลุ่มความเชื่อเพื่อจะเกิดขึ้นเป็นเนื้อเดียวกับตัวผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ซึ่งแทรกอยู่ในกระบวนการดำเนินกลุ่มและมีหลักสูตรเป็นพื้นฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มทดลอง โดยมีโครงสร้างคำถามเกี่ยวกับบรรยากาศกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ประสพการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า

(1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีคะแนนความเชื่อเพื่อสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า จากการเรียนรู้ประสบการณ์กลุ่มของสมาชิก จะช่วยขยายภาวะจิตใจให้สมาชิกเข้าใจ ยอมรับ ตระหนักคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และรู้สึกพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีความเชื่อเพื่อเพิ่มสูงขึ้น สัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร มีการยอมรับและความเข้าใจที่เชื่อโดยผู้นำกลุ่ม น่าจะเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความเชื่อเพื่อของสมาชิก

เมื่อเร็ว ๆ นี้ พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ (2554) ศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษาใช้วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยวัด 2 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลอง มีสมมติฐานการวิจัย คือ (1) คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม (2) คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม (3) คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม (4) คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย 8 คน และเพศหญิง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม (กลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาและกลุ่มจิตนิเวศรักษา) และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่แบบวัดความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ แบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และโปรแกรมกลุ่มที่เน้นการศึกษาที่อาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบตัวมาเป็นปัจจัยแวดล้อมในการดำเนินกลุ่ม และหลักธรรมเป็นพื้นฐานเพื่อเน้นการเพิ่มขึ้นของความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 20 ชั่วโมง ในเวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) (3) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะ

ความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แต่คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกับคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (4) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยงของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

โดยสรุปแล้วการศึกษาเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ผ่าน มาเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนด้วยการเพิ่มคุณลักษณะทางบวกของสมาชิกกลุ่มผู้รับบริการ งานทั้งหมดเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและควบคุม มีรูปแบบการวิจัยวัดผลโดยมากกว่า 2 ครั้งคือก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม ตัวอย่างระยะหลังทดลองมากกว่าระยะก่อนทดลองในกลุ่มทดลอง นอกจากนี้เมื่อเทียบกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุมพบการเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นที่น่าสังเกตว่าการศึกษาทั้งหมด 5 เรื่องข้างต้นมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จะเห็นว่ายังไม่มีการศึกษาที่ผ่านมาที่ตรวจสอบผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อการ พัฒนาตนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

นอกจากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนว พุทธแล้ว ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ซึ่งพบว่าการวิจัยเกือบทั้งหมดงานวิจัยที่ศึกษาในต่างประเทศ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือกลุ่ม นักศึกษา สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย มีเพียงการศึกษาเดียวคือ การศึกษาของพิชามญชุ์ บุญ สิทธิ (2554) ในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผลจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องใน เรื่องนี้มีดังนี้

การศึกษาแรก Robitschek และ Cook (1999) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเชิงทำนายการ ริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในเรื่องการตัดสินใจด้านอาชีพของนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งชาย และหญิง ตัวแปรทำนายได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล (personal characteristics) การเผชิญปัญหา (coping) การสำรวจด้านอาชีพ (career exploration) เอกลักษณ์ทางอาชีพ (vocational identity) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาหญิง 107 คน ชาย 98 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป อายุ เฉลี่ย 19.6 ปี ผลวิจัยพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีสหสัมพันธ์บวกกับการสำรวจ ด้านอาชีพ เอกลักษณ์ทางอาชีพ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอย่างเป็นเหตุผล (reflective coping) ในนักศึกษาชายและหญิง นอกจากนี้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการค้นหาตนเอง (self-exploration) ในนักศึกษาชายด้วย รวมทั้งยัง

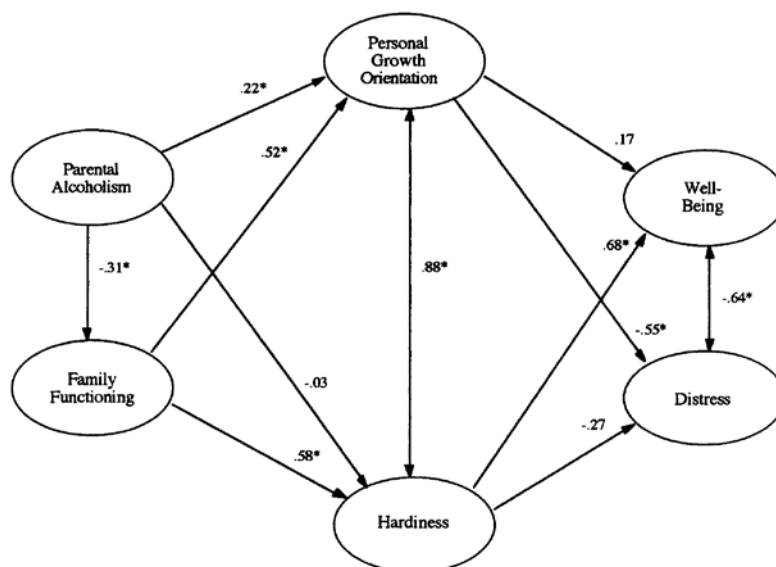


Figure 1. Optimal model for men. * $p < .05$.

ภาพที่ 4 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองอกงามแห่งตน ความเข้มแข็งอดทน การดื่มสุราของพ่อแม่ การทำหน้าที่ของครอบครัว ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและความเครียดในนักศึกษาชาย (ที่มา: Robitschek และ Kashubeck, 1999)

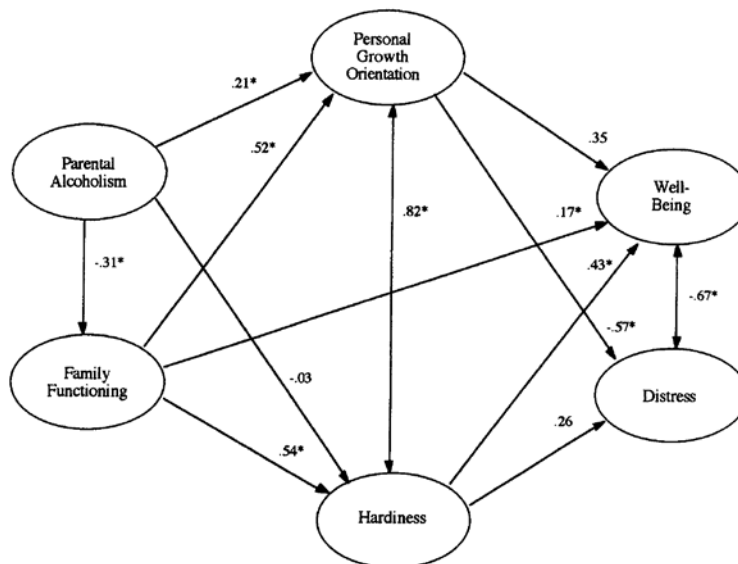


Figure 2. Optimal model for women. * $p < .05$.

ภาพที่ 5 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองอกงามแห่งตน ความเข้มแข็งอดทน การดื่มสุราของพ่อแม่ การทำหน้าที่ของครอบครัว ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและความเครียดในนักศึกษาหญิง (ที่มา: Robitschek และ Kashubeck, 1999)

สองปีต่อมา Whittaker และ Robitschek (2001) ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่าง การทำหน้าที่ของครอบครัวในหลายมิติ (Multidimensional family functioning) กับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน(personal growth initiative)โดยได้ใช้การวิเคราะห์กลุ่มการทำงานของครอบครัว 3 ลำดับ เช่น กระบวนการครอบครัว (family process) หน่วยในครอบครัว (family organization) และความงอกงามแห่งตน(personal growth) เป็นตัวทำนายการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย 165 คน หญิง 171 คน อายุเฉลี่ย 20.01 ปี หลายเชื้อชาติ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจดี การวิเคราะห์ข้อมูลแยกนักศึกษาชายและหญิง ผลการวิจัยพบว่า ในชายกลุ่มตัวทำนายกระบวนการครอบครัว (family process) และหน่วยในครอบครัว (family organization) มีสัดส่วนความแปรปรวนของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative) อย่างมีนัยสำคัญ สำหรับใน นักศึกษา หญิง กลุ่มทำนายกระบวนการครอบครัว (family process) และความงอกงามแห่งตน (personal growth) มีสัดส่วนความแปรปรวนของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative) อย่างมีนัยสำคัญ และสำหรับกลุ่มการทำหน้าที่ของครอบครัว (family functioning) มีสัดส่วนความแปรปรวนในนักศึกษาชายมากกว่านักศึกษาหญิง

ต่อมา Shoreya, Littlea, Snydera, Klucka, และ Robitschek (2007) ศึกษาความหวังและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยเปรียบเทียบมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน(personal growth initiative scale)กับมาตรวัดความหวัง(hope scale)ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 378 คนเป็นชาย 170 คน หญิง 208 คน อายุระหว่าง 18-27 ปี ผลการวิจัยพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความหวังมีลักษณะทั้งเหมือนและต่างกัน โดยเป็นกลุ่มวิธีวัดผลแนวเดียวกัน จากการวิจัยนี้พบว่าตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative) กับตัวแปรความหวัง (hope) สัมพันธ์กันแต่มีโครงสร้างแตกต่าง เมื่อควบคุมตัวแปรความหวัง ตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative) ก็ไม่สามารถทำนายการมองโลกในแง่ดี (optimism) หรือความทุกข์ใจ (psychological distress)หรือการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี (well-being) ข้อค้นพบบอกถึงความสัมพันธ์กับมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative scale) ว่ามาตรวัดความหวัง (hope scale) เข้าถึงผลความคาดหวังโดยรวมทางบวกในเป้าหมายครอบครัวมากกว่า และความคาดหวังทางบวกโดยรวมนี้สามารถทำนายผลของสุขภาวะจิตในทางบวกด้วย

นอกจากนี้ Hardin, Weigold, Robitschek, และ Nixon (2007) ทดสอบสมมติฐานจากข้อในงานของ Robitschek และ Kashubeck (1999)ที่ว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

เป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาและความรู้สึกและการแก้ปัญหาสำคัญสำเร็จมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึก(affect)และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน(personal growth initiative) โดยวิจัยนี้ใช้ตัวแปร ความขัดแย้งในตนเอง (self-discrepancies) (Higgins, 1987) ในฐานะปัญหาหรือความเครียดใช้วิธีวิจัยแบบ sequential design และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษายุโรปอเมริกันจำนวน 134 คน ผลวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (personal growth initiative) สัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมและความรู้สึกอารมณ์ทางลบที่ลดลง และสัมพันธ์กับความรู้สึกอารมณ์ทางบวกที่สูงขึ้น และความขัดแย้งในตนเองที่ลดลงด้วย ผลวิจัยระบุว่าเมื่อมีอิทธิพลบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลทางสังคม โดยคนที่มีประสบการณ์การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง ความวิตกกังวลทางสังคมต่ำ เป็นส่วนที่ทำให้ความขัดแย้งในตนเองต่ำทั้งนี้ งานวิจัยสนับสนุนว่าอาจเป็นเพราะพฤติกรรมความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ความพึงพอใจในตนเอง คนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงมีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่ามีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นโอกาสให้เติบโตงอกงามได้

เมื่อเร็วๆ นี้ Robitschek และ Keyes (2009) ได้ตรวจสอบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวทำนายที่ดีในงานวิจัยด้านสุขภาพจิตใจโครงการKeyes's Model of Mental Health กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักศึกษาชาย 244 คน และกลุ่มนักศึกษาหญิง 223 คน ผลการวิเคราะห์สนับสนุน 3 ปัจจัยของโมเดลสุขภาพจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาพอารมณ์ พบว่าโมเดลนี้ไม่แตกต่างระหว่างชายและหญิง อีกเป้าหมายหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้คือเข้าถึงประสิทธิภาพของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในฐานะ ตัวทำนายที่อธิบายได้ดี(parsimonious predictor) ของมิติหลากหลายในสุขภาพจิต ผลการทดสอบความเท่าเทียมของโมเดลสนับสนุนว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เป็นตัวทำนายที่อธิบายได้ดี (parsimonious predictor) ของโมเดลสุขภาพจิตหลายมิติของ Keyes นอกจากนี้งานวิจัยยังระบุว่านักเรียนที่ตั้งใจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่ำ จะยอมรับตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ มีเป้าหมายในชีวิต มีการควบคุมและเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ความรู้สึกอิสระในตนเองหรือนำทางชีวิตตนเองด้วย จากงานวิจัยนี้ชัดเจนว่าคนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะมีสุขภาพที่ดีด้วย

เมื่อเร็วๆ นี้ Weigold และ Robitschek (2011) ทำการศึกษาโมเดลการส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพแบบควบคุมตนเอง 3 รูปแบบ (ความเข้มแข็งอดทน การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญปัญหา) กับ

ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยที่การเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา มุ่งจัดการอารมณ์ และหลีกเลี่ยงปัญหา) เป็นตัวส่งผ่านในการศึกษาครั้งนี้พบ ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .39, p < .01$) และพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .38, p < .01$) ในส่วนของการส่งผ่านความสัมพันธ์พบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเท่านั้นที่สามารถส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลได้ โดยบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงและใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจะมีความวิตกกังวลลดลงได้

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย พิชามณีย์ บุญสิทธิ (2554) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย จำนวน 385 คน เป็นชาย 119 คน และหญิง 266 คน ผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา 2 รูปแบบคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ส่วนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือก นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกโดยมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กล่าวโดยสรุป งานวิจัยที่ผ่านมาระบุว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ความวิตกกังวล สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางอารมณ์และสุขภาวะทางสังคม คนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะยอมรับตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ มีเป้าหมายในชีวิต มีการควบคุมและเข้าใจธรรมชาติของตนเองและมีสุขภาพที่ดีด้วย จึงเป็นที่มาของวัตถุประสงค์งานวิจัยว่าผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนอย่างไร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

การออกแบบการวิจัย

ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design) มีตัวแปรต้น 1 ตัว คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ และตัวแปรตาม 2 ตัวคือ ค่าคะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนและค่าคะแนนการเผชิญปัญหา รูปแบบการวิจัยดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

แสดงรูปแบบการวิจัย

กลุ่มในการวิจัย	PRETEST	TREATMENT	POSTTEST
กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ (n = 16 คน)	C1,P1	X	C2,P2
กลุ่มควบคุม (n = 16 คน)	C1,P1		C2,P2

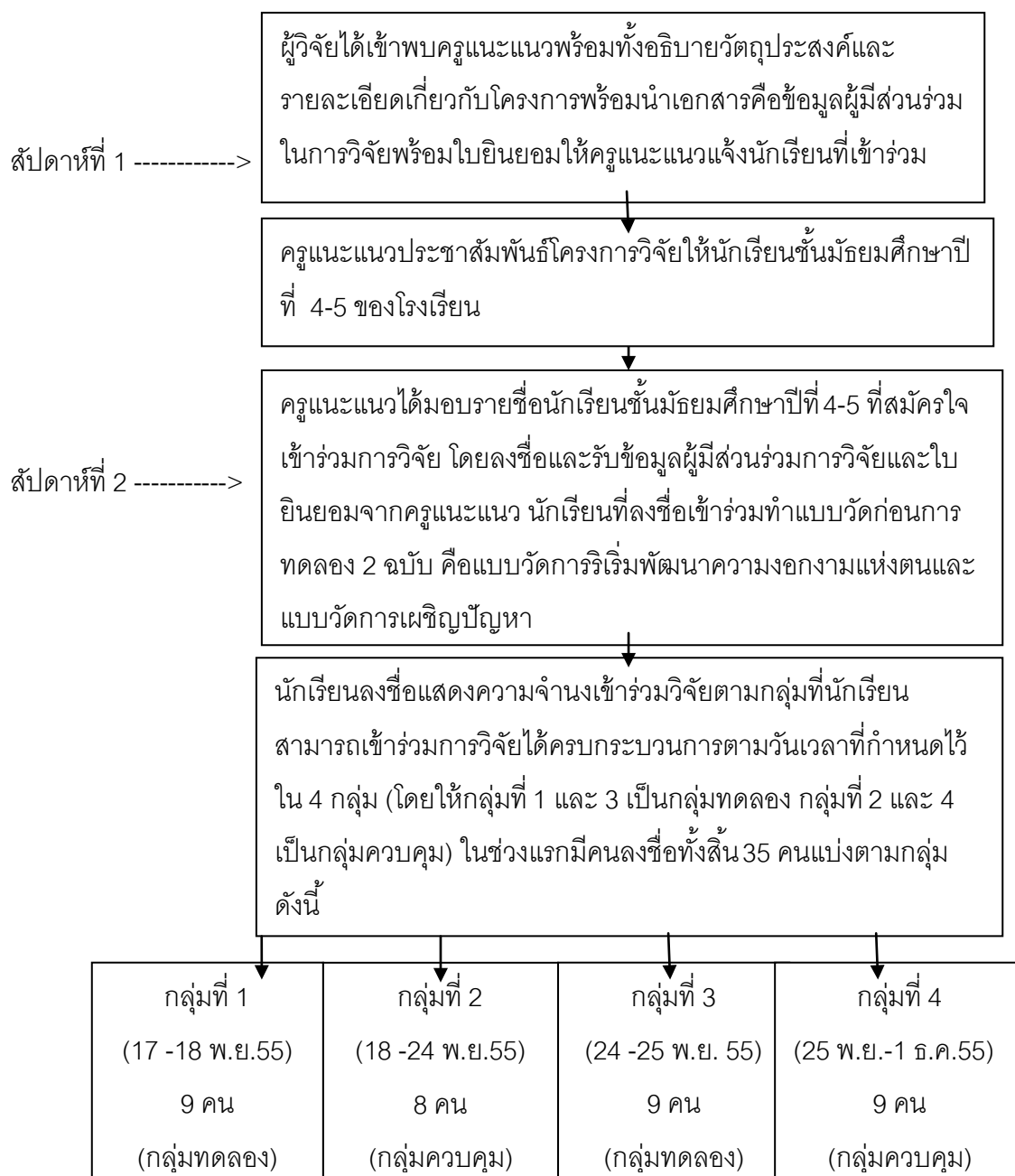
หมายเหตุ	n	คือ	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
	C1	คือ	คะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
	P1	คือ	คะแนนการเผชิญปัญหาที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
	X	คือ	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
	C2	คือ	คะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนที่ทำการวัดหลังการทดลอง
	P2	คือ	คะแนนการเผชิญปัญหาที่ทำการวัดหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 32 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณหาค่าอำนาจในการทดสอบของโคเฮน (Cohen, 1992) ในการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการคำนวณของโคเฮน (Cohen, 1988) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นแอลฟาที่ระดับ.05 ค่าอำนาจการทดสอบ = .80 และขนาดอิทธิพล (effect size) ระดับปานกลางที่ .50 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 26 คน เพื่อให้ขนาดกลุ่มตัวอย่างครบตามเกณฑ์ หากกลุ่มตัวอย่างมีการสูญหาย (drop out) ระหว่างดำเนินการทดลอง ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ จึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้ในการศึกษาจำนวน 32 คน

สำหรับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีเกณฑ์การคัดเลือกคือ (1) นักเรียนชั้นมัธยมปลายที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (2) เป็นผู้ที่มีความสุขแข็งแรงโดยทั่วไป ไม่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม (3) เต็มใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการวิจัย

จากนั้นผู้วิจัยจัดเข้ากลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม เหตุผลที่ผู้วิจัยได้แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กล่าวคือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม เนื่องจากการจัดกลุ่มจิตวิทยาลักษณะนี้ สมาชิกกลุ่มที่เหมาะสมจะมีประมาณ 8-10 คนต่อกลุ่ม ผู้วิจัยจึงจัดให้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 32 คน ทั้งนี้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักในโอกาสเกิดการปนเปื้อน จากการเปรียบเทียบกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงออกแบบให้มีการจัดกลุ่มในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ในกลุ่มทดลองก่อน และเมื่อระยะเวลาการทดลองเสร็จสิ้น ก็จัดกลุ่มให้กับกลุ่มควบคุมและเนื่องจากการจัดกลุ่มจะเป็นกลุ่มในวันหยุดสองวันติดต่อกัน 1 สัปดาห์ จึงคาดว่าจะลดอัตราการขาดหายของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้การคำนวณขนาดตัวอย่าง ได้มีการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างไว้มากกว่าร้อยละ 10 เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลจะคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยครบตามกระบวนการเท่านั้น จึงคาดว่าจะมีจำนวนตัวอย่างที่เพียงพอในการคำนวณทางสถิติ เพื่อสรุปผลการวิจัยได้ รายละเอียดขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน แบบวัดนี้สร้างขึ้นโดย Robitschek (1998; 2009) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมาพัฒนาเพิ่มเติมให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย ดังมีรายละเอียดดังนี้

1.1 **ลักษณะของแบบวัด** แบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานงานตนเอง (self-report) มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ (0) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง (5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 16 ข้อ ซึ่งเป็นการวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

(1) การตอบแบบวัด ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกดังนี้ 0 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลย 1 (ค่อนข้างไม่เห็นด้วย) หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นค่อนข้างไม่ตรงกับตัวท่าน 2 (ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย) หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเล็กน้อย 3 (เห็นด้วยเล็กน้อย) หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านบ้างเล็กน้อย 4 (ค่อนข้างเห็นด้วย) หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับตัวท่านพอควร และ 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด

(2) การตรวจให้คะแนน แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีคะแนนรายข้อ ตั้งแต่ 0 - 5 คะแนน ข้อคำถามในแบบวัดเป็นข้อความทางบวกทุกข้อ การคิดคะแนนโดยการรวมคะแนนที่ตอบทุกข้อเข้าด้วยกัน ดังนั้นค่าคะแนนจะมีค่าตั้งแต่ 0 ถึง 80 คะแนน

1.2 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพัฒนาแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดยขออนุญาตไปยังผู้พัฒนาแบบวัดดังกล่าวในต่างประเทศเพื่อแปลและพัฒนามาตรวัดนี้เพิ่มเติม แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน พัฒนาโดย Robitschek (1998; 2009) ดังมีรายละเอียดดังนี้

(1) ศึกษาและสรุปเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการใหม่ กล่าวคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) เป็นแนวโน้มโดยรวมของบุคคลที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างมีวุฒิภาวะ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนี้เป็นความพร้อมของบุคคลในด้านเจตคติ ความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการมีทักษะที่เกี่ยวข้องในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะเป็นผู้ที่มีพลัง มีความกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมาย นอกจากนั้นบุคคลเหล่านี้ยังรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและเลือกวิถีทางของตนเองได้ สามารถคิดหาวิธีการต่างๆ วางแผนอย่างเป็นขั้นตอนหรือมีแนวทางใน

การดำเนินการเพื่อพัฒนาตนเอง ร่วมกับการมองหาสิ่งช่วยเหลือสนับสนุนและมีการขอความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมเพราะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง บุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงยังมีความมุ่งมั่นในการลงมือปฏิบัติจริงตามขั้นตอนหรือแนวทางที่วางไว้อย่างตั้งใจเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง

(2) สร้างข้อกระทงเพิ่มเติม จาก 16 ข้อเป็น 53 ข้อ โดยมีข้อกระทงทั้งทางบวกและลบ ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาให้เหมาะกับบริบทกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจวัดที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ และนักจิตวิทยาการปรึกษา 1 คน คือ นางสาวพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์ พิจารณาความครอบคลุมเนื้อหาของข้อคำถามและความเป็นตัวแทนของเนื้อหาที่ต้องการวัด ตามตารางโครงสร้างรายละเอียดของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายที่ต้องการวัด รวมทั้งพิจารณาความตรงของเนื้อหาข้อ (item content validity) ว่าสามารถวัดได้ตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้ตามนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ หลังจากนั้นสรุปผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ มีข้อกระทงผ่าน 50 ข้อ ไม่ผ่าน 3 ข้อ เหลือรวมทั้งหมด 50 ข้อ ปรับภาษาตามคำแนะนำเล็กน้อยและจัดทำแบบวัดฉบับเต็มเพื่อเตรียมนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 2

องค์ประกอบและข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

องค์ประกอบ	ต้นฉบับ (16 ข้อ)	ฉบับที่พัฒนาโดยผู้วิจัย (53 ข้อ)		ฉบับที่ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ (50 ข้อ)
		ทางบวก	ทางลบ	
1. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง	4 ข้อ	9 (เพิ่ม 5) ข้อ	เพิ่ม 5 ข้อ	14 ข้อ
2. การวางแผน	5 ข้อ	8 (เพิ่ม 3) ข้อ	เพิ่ม 4 ข้อ	12 ข้อ
3. การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร	3 ข้อ	9 (เพิ่ม 6) ข้อ	เพิ่ม 4 ข้อ	13 ข้อ
4. พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ	4 ข้อ	10 (เพิ่ม 6) ข้อ	เพิ่ม 4 ข้อ	11 ข้อ

3. นำแบบวัดทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาทั้งกรุงเทพฯและ เชียงใหม่ จำนวน 124 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายข้อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r=.18$, $df=122$, $p<.05$) ผลการคัดเลือกพบว่าข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์มี 1 ข้อ เหลือข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ 49 ข้อ โดยหาค่า

ความเที่ยงรวมด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach เท่ากับ .94 (รายละเอียดตามภาคผนวก จ)

4. หลังจากนั้น เพื่อความกระชับของแบบวัดให้เหมาะสมกับบริบทในงานวิจัย จึงกำหนดให้แบบวัดดังกล่าวมีข้อกระทงตามองค์ประกอบ 4 ด้านๆละ 8 ข้อ รวมทั้งหมด 32 ข้อ (ข้อกระทงทางบวก 26 ข้อและทางลบ 6 ข้อ) โดยคงข้อกระทงเดิมที่แปลจากมาตรวัดต้นฉบับไว้ ตัดข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์ต่ำออก ตัดข้อกระทงที่ความหมายใกล้เคียงกันออก เลือกข้อกระทงที่ความหมายครอบคลุมมากกว่าคงไว้ และปรับภาษาเล็กน้อย

ตารางที่ 3

ข้อกระทงตามองค์ประกอบของแบบวัดฉบับที่พัฒนาโดยผู้วิจัย

องค์ประกอบ	ข้อกระทง		รวม (32 ข้อ)
	ทางบวก(26 ข้อ)	ทางลบ(6 ข้อ)	
1. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง	6 ข้อ (1,8,12,16,21,24)	2 ข้อ (29,32)	8 ข้อ
2. การวางแผน	6 ข้อ (2,5,9,13,19,22)	2 ข้อ (27,30)	8 ข้อ
3. การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร	6 ข้อ (3,6,10,14,17,25)	2 ข้อ (28,31)	8 ข้อ
4. พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ	8 ข้อ (4,7,11,15,18,20,23,26)	-	8 ข้อ

5. หาค่าความเที่ยงอีกครั้งทั้งรายด้านและรวม ด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach เท่ากับ .93 จากนั้น นำข้อกระทง 32 ข้อมาจัดเรียงให้เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้จริง (ภาคผนวก ง)

ตารางที่ 4

แสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาแบบวัด

องค์ประกอบรายด้าน	ค่า α ครั้งที่ 1 (50ข้อ)	ค่า α ครั้งที่ 2 (32ข้อ)
1. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง	0.83	0.76
2. การวางแผน	0.78	0.76
3. การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร	0.79	0.68
4. พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ	0.82	0.85

ทั้งนี้ในการตอบแบบวัดและการคิดคะแนนแบบวัดฉบับพัฒนาขึ้นนี้เป็นไปตามแบบต้นฉบับคือ คิดรวมคะแนนที่ตอบทุกข้อ โดยในแบบวัดฉบับพัฒนานี้มีข้อกระทงทั้งทางบวก(26 ข้อ) และทางลบ (6 ข้อ) แสดงการให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 5

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการรับมือพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงบวก	ข้อกระทงลบ
0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	5
1 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	1	4
2 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	2	3
3 = เห็นด้วยเล็กน้อย	3	2
4 = ค่อนข้างเห็นด้วย	4	1
5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	0

2. แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบวัดการเผชิญปัญหาพัฒนาโดย สุภาพรณ โคตรจรัส ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศ์มนัส บุศยประทีป (2555) มีพื้นฐานทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus (1966 ; Lazarus and Folkman,1984 ; Lazarus and Folkman,1988) และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนากลุ่มพฤติกรรมการเผชิญปัญหาจากแบบวัด COPE ของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989), มาตรฐาน A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping ของ Ayers และคณะ (1996), มาตรฐาน Response to Stress Questionnaire (RSQ) ของ Connor-Smith และคณะ (2000), มาตรฐาน Pain Response Involuntary for Children ของ Walker และคณะ (1997), มาตรฐาน Adolescent Coping Scale ของ Frydenberg และ Lewis (1993) ประกอบกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรณ โคตรจรัส (2539, 2544; สุภาพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล, 2545) ที่มีพื้นฐานทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนากลุ่มพฤติกรรมการเผชิญปัญหาตามแนวของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) และ Frydenberg และ Lewis (1993)

2.1 ลักษณะของแบบวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัดการเผชิญปัญหาเป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ โดยผู้ตอบจะพิจารณาว่า เมื่อกำลังประสบอยู่ในปัญหาบางอย่าง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ตนเองทำสิ่งต่อไปนี้มากหรือน้อยเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวผู้ตอบมากที่สุด แบบวัดการเผชิญปัญหาประกอบด้วยข้อกระทง 74 ข้อ โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) เป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่เลข 1 ถึง 5

- 1 = ไม่ตรงเลย หมายถึง ข้อความนี้ไม่ตรงกับตัวฉันเลย
- 2 = ไม่ค่อยตรง หมายถึง ข้อความนี้ไม่ค่อยตรงกับตัวฉัน
- 3 = ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน หมายถึง ข้อความนี้ตรง และไม่ตรงพอ ๆ กันกับตัวฉัน
- 4 = ตรง หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับตัวฉัน
- 5 = ตรงมาก หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับตัวฉันมาก

ตารางที่ 6

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหา

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงบวก	ข้อกระทงลบ
1 = ไม่ตรงเลย	1	5
2 = ไม่ค่อยตรง	2	4
3 = ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	3	3
4 = ตรง	4	2
5 = ตรงมาก	5	1

แบบวัดการเผชิญปัญหามีโครงสร้างดังนี้ คือ

1. การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Engagement, PE) เป็นการแสดงพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ที่มุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย วิธีการเผชิญปัญหาย่อย 6 ด้าน รวมข้อกระทง 21 ข้อ ซึ่งแบ่งตามมาตรวัดย่อยได้ ดังนี้

1.1 การให้กำลังใจตนเอง (Self encouragement) เป็นการให้กำลังใจแก่ตนเองว่าต้องสามารถผ่านพ้นปัญหานี้ไป จำนวน 4 ข้อ

1.2 การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก (Emotional regulation) เป็นการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไว้ ไม่แสดงออกทางอารมณ์ที่จะทำให้สถานการณ์หรือปัญหาแย่ลง แต่ไม่เก็บกดจนทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง จำนวน 5 ข้อ

1.3 การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงว่าปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นจริง และตนต้องเผชิญกับสิ่งนั้น จำนวน 3 ข้อ

1.4 การลงมือแก้ปัญหา (Active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดรวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการแก้ปัญหาตามขั้นตอน จำนวน 3 ข้อ

1.5 การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation & growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยมองสถานการณ์นั้นในแง่ใหม่ในทางบวก มองหาส่วนดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น จำนวน 3 ข้อ

1.6 การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นการทำกิจกรรมที่ชอบทำงานอดิเรก หาความเพลิดเพลิน เพื่อที่จะผ่อนคลายร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ จำนวน 3 ข้อ

2. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance, A) เป็นการแสดงพฤติกรรมและความคิดที่เลี่ยงออกจากการจัดการกับปัญหาแบ่งออกเป็นด้านย่อย 5 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามรวมทั้งหมด 15 ข้อ คือ

2.1 การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น ไม่รับรู้และสนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จำนวน 3 ข้อ

2.2 การมุ่งหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidant action) เป็นความคิดหรือการกระทำที่แสดงถึงการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงออกจากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการออกห่างจากผู้คนหรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกแสบหรือที่เตือนใจเมื่อนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจำนวน 3 ข้อ

2.3 การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการหมดหรือการลดความพยายามในการแก้ปัญหา ยอมจำนนต่อปัญหา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ จำนวน 3 ข้อ

2.4 การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องไม่นำไปสู่การแก้ปัญหาเพื่อให้ลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จำนวน 3 ข้อ

2.5 การเฝ้าหวังให้เป็นไปตามปรารถนา (Wishful thinking) การเฝ้าหวังว่าปัญหาจะหายไป หรือถูกแก้ไขโดยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น โดยที่ตนไม่ต้องจัดการด้วยตนเอง จำนวน 3 ข้อ

3. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (Support Seeking, SS) การแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะบุคคลและศาสนา เพื่อการแก้ปัญหาและกำลังใจ แบ่งออกเป็นด้านย่อย 4 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามรวมทั้งหมด 12 ข้อ คือ

3.1 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support) เป็นการขอคำปรึกษา ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันหรือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ข้อ

3.2 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotional social support) เป็นการพูดระบายความทุกข์เพื่อขอความเห็นใจ คำปลอบโยน รวมทั้งการหาที่พึ่งทางใจจากแหล่งต่าง ๆ จำนวน 3 ข้อ

3.3 การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self) เป็นการไม่เปิดเผยความคิดหรือการปิดบังความรู้สึกต่างๆของตนให้ผู้อื่นรู้ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่นจำนวน 3 ข้อ (ข้อกระทงทางลบ)

3.4 การพึ่งพาศาสนา (Turning to religion) การใช้หลักคำสอนและพิธีกรรมทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ และการใช้การทำสมาธิให้จิตใจสงบเพื่อลดความเครียด และเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา จำนวน 3 ข้อ

4. การเผชิญปัญหาแบบการจมดิ่งกับอารมณ์ (Emotional Submission, ES) หมายถึง การถูกครอบงำด้วยอารมณ์อันเนื่องมาจากปัญหา แสดงออกมาด้วยความหมกมุ่นกับปัญหา ความวิตกกังวล การตำหนิตนเอง การระเบิดอารมณ์ ไปจนกระทั่งการไม่สามารถคิดหรือลงมือแก้ปัญหาได้แบ่งเป็นด้านย่อย 5 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามรวมทั้งหมด 16 ข้อ คือ

4.1 การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา (Rumination) เป็นการกระทำที่ย้ำคิดย้ำทำ หรือการครุ่นคิดตลอดเวลาเพื่อหาหนทางในการแก้ไขปัญหาจำนวน 3 ข้อ

4.2 การเป็นกังวล (Worry) เป็นการแสดงถึงความกังวลว่าปัญหาจะส่งผลอย่างไรต่อตนในอนาคต จำนวน 3 ข้อ

4.3 การโทษตนเอง (Self blame) แสดงถึงการกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง การตำหนิตนเอง จำนวน 3 ข้อ

4.4 การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotions) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบายอารมณ์ความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้หมกมุ่นกับอารมณ์นั้นมากขึ้น หรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคและปัญหามากขึ้น เช่น การร้องไห้ไวยวาย หงุดหงิด จำนวน 3 ข้อ

4.5 การไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Inaction) เป็นการไม่มีความรู้สึกใดๆ และทำอะไรไม่ถูกเมื่อเจอปัญหา เกิดความรู้สึกว่างเปล่า ซา คิดอะไรไม่ออก จำนวน 4 ข้อ

5. การเผชิญปัญหาแบบการตั้งสติจัดการกับปัญหา (Mindful Planning, MP) หมายถึง การเตรียมการในการจัดการกับปัญหาด้วยการตัดสิ่งรบกวน การวางแผน จัดการสิ่งต่างๆ ให้เอื้อกับการแก้ปัญหาและระบอภัยจังหวะที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาแบ่งเป็นด้านย่อย 3 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามรวมทั้งหมด 10 ข้อ คือ

5.1 การระงับกิจกรรมอื่นที่รบกวนการแก้ปัญหา (Suppression of Competing Activities) เป็นการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่ จำนวน 3 ข้อ

5.2 การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน จำนวน 3 ข้อ

5.3 การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด คิดหากลวิธีที่จะนำมาใช้ รวมทั้งขั้นตอนในการดำเนิน การวางแผนสู่การปฏิบัติ จำนวน 4 ข้อ

ทั้งนี้ข้อกระทงส่วนใหญ่ในแบบวัดเป็นทางบวกเว้นแต่องค์ประกอบพฤติกรรม การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว ที่เป็นองค์ประกอบที่มีข้อกระทงทางลบ

2.2 คุณภาพแบบวัดการเผชิญปัญหา สุภาพรพรณ โคตรจรัส ญัฐสุดา เต้พันธ์และพงศ์มนัส บุศยประทีป (2555) ได้สร้างข้อกระทงของแต่ละกลุ่มพฤติกรรม โดยข้อกระทงส่วนหนึ่งมาจากการแปลข้อกระทงในมาตราของ Carver และคณะ (1989), Ayers และคณะ (1996), Connor-Smith และคณะ (2000), Walker และคณะ (1997) และ Frydenberg และ Lewis (1993) และนำมาปรับภาษาให้เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับบริบทของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในสังคมไทย รวมทั้งแบบวัดการเผชิญปัญหาเดิมของสุภาพรพรณ โคตรจรัส(2539,2544) และสุภาพรพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล (2545) โดยมีเกณฑ์ว่ามาตราหลังตัดข้อกระทงในขั้นตอนการทดสอบความสอดคล้องภายในแล้ว ต้องมีกลุ่มพฤติกรรมละอย่างน้อย 3 ข้อ เพื่อให้คะแนนรวมของแต่ละกลุ่มพฤติกรรมมีความแกร่ง (robust) และเหมาะสมกับการนำไปใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป หลังจากนั้นได้ข้อกระทงของทั้ง 23 กลุ่มพฤติกรรม กลุ่มพฤติกรรมละ 5 ข้อ รวมแล้วเป็นมาตรวัดการเผชิญปัญหาซึ่งมีข้อกระทงจำนวน 115 ข้อ

2.2.1 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น

นำแบบวัดการเผชิญปัญหา ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 115 ข้อ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 100 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทงรายข้อด้วยสถิติ t (t -test) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของกลุ่มสูง และคะแนนของกลุ่มต่ำ โดยวิเคราะห์แยกตามกลุ่มพฤติกรรมมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์การทดสอบในขั้นนี้

นำข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้นมาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อกับคะแนนรวมในข้ออื่น ๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดยวิเคราะห์แยกตามกลุ่มพฤติกรรม ตรวจสอบค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient of internal consistency) โดยกลุ่มพฤติกรรมที่ผ่านต้องมีค่าแอลฟาของครอนบาคตั้งแต่ .70 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบกลุ่มพฤติกรรมที่ผ่านการวิเคราะห์ 17 กลุ่มพฤติกรรม มี 5 กลุ่มพฤติกรรมที่ได้รับการแก้ไขภาษาและนำไปทดสอบใหม่ ส่วนพฤติกรรมใช้พฤติกรรมเสพติดตัดออกโดยเพิ่มกลุ่มพฤติกรรมใหม่คือกลุ่มพฤติกรรมโทษตนเอง (Self blame)

จากนั้นนำแบบวัดการเผชิญปัญหาดังกล่าวเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี จำนวน 86 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกข้อกระทงรายข้อด้วยสถิติ t (t -test) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของกลุ่มสูงและคะแนนของกลุ่มต่ำ พบว่าข้อกระทงผ่านการทดสอบในขั้นตอนนี้ทุกข้อ และผ่านเกณฑ์การทดสอบโดยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมในข้ออื่นๆที่เหลือ (CITC) เมื่อนำข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดมาทดสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient of internal consistency) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบวัดการเผชิญปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค ในกลุ่มพฤติกรรมรายด้านของแบบวัด 23 ด้าน อยู่ในช่วง .70 ถึง .89 ดังแสดงในตารางที่ 7

2.2.2 การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis) ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา จำนวน 374 คน โดยวิธีการสกัดองค์ประกอบแบบวิเคราะห์แกนหลักสำคัญ (principal component analysis) และเลือกการหมุนแกนแบบมุมแหลมด้วยวิธี Oblimin ที่ยินยอมให้แต่ละองค์ประกอบมี

ความสัมพันธ์ต่อกันได้บ้าง ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่า กลุ่มพฤติกรรมทั้งหมดสามารถสกัดออกมาได้ 5 องค์ประกอบที่ประกอบด้วยทุก 23 กลุ่มพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์จำนวนองค์ประกอบที่มีค่าไอเกน (Eigenvalues) มากกว่า 1 ในองค์ประกอบสุดท้ายหรือองค์ประกอบที่ 5 พอดี

ค่าน้ำหนักบรรจุ (factor loading) ของแต่ละองค์ประกอบ ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 7

ข้อกระทงตามองค์ประกอบของกลุ่มพฤติกรรมรายด้าน และค่าแอลฟาของครอนบาค

องค์ประกอบ	ข้อกระทง	α
<u>1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา</u>		
การลงมือแก้ปัญหา	13,36,59	.80
การยอมรับ	12,35,58	.71
การให้กำลังใจตนเอง	15,38,61,72	.71
การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก	14,37,60,71,74	.72
การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต	16,39,62	.80
การหาทางผ่อนคลาย	18,41,64	.77
<u>2. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา</u>		
การปฏิเสธ	3,26,49	.80
การมุ่งหลีกเลี่ยงปัญหา	1,24,47	.74
การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม	2,25,48	.82
การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด	5,28,51	.80
การเฝ้าหวังให้เป็นไปตามปรารถนา	11,34,57	.78
<u>3. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ</u>		
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา	22,45,68	.80
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ	21,44,67	.89
การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว	4,27,50	.84
การพึ่งพาศาสนา	23,46,69	.83
<u>4. การเผชิญปัญหาแบบการจมดิ่งกับอารมณ์</u>		
การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา	7,30,53	.78
การเป็นกังวล	10,33,56	.78
การโทษตนเอง	8,31,54	.85
การระบายออกทางอารมณ์	9,32,55	.76
การไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น	6,29,52,70	.74
<u>5. การเผชิญปัญหาแบบการตั้งสติจัดการกับปัญหา</u>		
การระงับกิจกรรมอื่น	20,43,66	.74
การชะลอการเผชิญปัญหา	19,42,65	.79
การวางแผน	17,40,63,73	.70

(ที่มา: สุภาพรรณ โคตรจรัส และคณะ, 2555)

ตารางที่ 8

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหา

กลุ่มพฤติกรรมรายด้าน	องค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
การให้กำลังใจตนเอง	-.72	-.13	-.06	-.03	.15
การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก	-.70	.07	.20	-.14	.09
การยอมรับ	-.68	-.22	.00	.03	.11
การลงมือแก้ปัญหา	-.59	-.42	-.05	.06	.21
การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต	-.56	.01	-.14	-.21	.23
การหาทางผ่อนคลาย	-.40	.23	-.40	-.09	-.05
การปฏิเสธ	.10	.80	.08	-.04	.11
การมุ่งหลีกเลี่ยงปัญหา	.04	.77	-.09	.00	.01
การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม	.29	.67	.11	.11	-.03
การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด	-.45	.46	-.10	.28	-.18
การเฝ้าหวังให้เป็นไปตามปรารถนา	-.22	.38	-.30	.33	-.24
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อ แก้ปัญหา	-.02	-.03	-.86	.11	.06
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ	.04	-.07	-.81	.25	.08
การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว	-.22	.33	.65	.40	.09
การพึ่งพาศาสนา	-.09	.27	-.47	-.12	.19
การหมกมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา	.06	-.17	.00	.86	.01
การเป็นกังวล	-.13	.02	-.11	.77	-.21
การโทษตนเอง	.08	.08	.15	.65	.14
การระบายออกทางอารมณ์	.42	.03	-.34	.57	.15
การไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหา	.17	.38	-.05	.55	.00
การระงับกิจกรรมอื่นที่รบกวนการแก้ปัญหา	-.05	-.03	-.06	.10	.78
การชะลอการเผชิญปัญหา	-.14	.23	-.07	-.02	.69
การวางแผน	-.42	-.26	-.04	-.04	.45

ที่มา : สุภาพรพรณ โคตรจรัสและคณะ (2555)

หมายเหตุ ตัวเลขที่เป็นตัวเข้มแสดงถึงกลุ่มพฤติกรรมที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า.30 และจัดอยู่ในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งดังที่ปรากฏในตาราง

2.3 การนำแบบวัดการเผชิญปัญหาไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจริง

แบบวัดการเผชิญปัญหา (สุภาพวรรณ โคตรจรัส และคณะ, 2555) นั้นผู้พัฒนาได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อให้ใกล้เคียงกับบริบทกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยดังกล่าว จากข้อกระทงแบบวัดการเผชิญปัญหาเดิมทั้งหมด 74 ข้อ (มีค่าความสอดคล้องภายในรายด้านระหว่าง .70 ถึง .89) ผลการทดลองใช้แบบวัดดังกล่าวกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 124 คน ทั้งกรุงเทพฯและเชียงใหม่ เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายข้อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .18$, $df = 122$, $p < .05$) พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 1 ข้อ (ข้อ 34) จึงตัดออก คงเหลือแบบวัดทั้งหมด 73 ข้อ หาค่าความเที่ยงอีกครั้งทั้งรายด้านและรวมด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (รายละเอียดตามภาคผนวก จ) โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach รวมทั้งฉบับ เท่ากับ .90 และความเที่ยงตามองค์ประกอบก่อนและหลังตัดข้อคำถามดังนี้

ตารางที่ 9

แสดงค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาแบบวัดการเผชิญปัญหา

องค์ประกอบรายด้าน	ค่า α ครั้งที่ 1 (74ข้อ)	ค่า α ครั้งที่ 2 (73ข้อ)
1. แบบมุ่งจัดการกับปัญหา	0.87	0.87
2. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	0.80	0.81
3. แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ	0.82	0.82
4. แบบการจมดิ่งกับอารมณ์	0.90	0.90
5. แบบการตั้งสติจัดการกับปัญหา	0.77	0.77

จากนั้น นำข้อกระทง 73 ข้อมาจัดเรียงให้เหมาะสมสำหรับการนำไปใช้จริง (ภาคผนวก ง)

3. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นฐาน โดยอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยาประกอบกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ตระหนักและรู้ความต้องการตนเองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เผชิญปัญหาและคลี่คลายปัญหาต่างๆได้ด้วย

ศักยภาพของตน นำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยเน้นความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆรอบด้าน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มีอยู่เสมอ

ขั้นตอนการพัฒนาแผนดำเนินการกลุ่ม

ผู้วิจัยได้อาศัยหลักการของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่พัฒนาโดย โสริช โพธิแก้ว (2554) ซึ่งเน้นการใช้หลักธรรมเป็นฐานในการพัฒนาตนเอง เช่น หลักอริยสัจ 4 หลักอิทัปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกฝนการเป็นนักจิตวิทยาแนวพุทธ จากรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้วและได้รับความเห็นชอบใช้แนวคิดนี้แล้ว กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมปลายนี้ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเฉพาะ เพื่อมุ่งเน้นส่งเสริมการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหา โดยมีกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ มีผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 6 ช่วง รวมเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง ผู้วิจัยจะได้จัดกลุ่มเวลา 2 วันติดต่อกันในวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ที่ไม่มีการเรียนการสอนเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนการเรียนปกติ ซึ่งตลอดระยะเวลาในการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะต้องเข้าร่วมการทดลองได้ครบตามกระบวนการกลุ่มโดยมีหลักการของกระบวนการกลุ่มแนวพุทธที่เน้นการริเริ่มความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยได้นำแผนการดำเนินกลุ่มที่วางไว้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 3 คน (นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 2 คนและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์) จากนั้นได้ศึกษานำร่องทดลองกลุ่มด้วยแผนการดำเนินกลุ่มเบื้องต้นกับกลุ่มทดลองนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 7 คน ในทุกช่วงของแผนการดำเนินกลุ่ม ในระหว่างนั้นมีการปรึกษาและปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมโดยภาพรวมกับผู้เชี่ยวชาญในความสอดคล้องของกลุ่มตัวอย่างและกิจกรรมแต่ละช่วง จนได้แผนการดำเนินกลุ่มจริง (แผนการดำเนินการกลุ่มตามภาคผนวก ข)

โดยผู้วิจัยมีประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนหญิงล้วนกับนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติและลักษณะนักเรียนวัยดังกล่าว การปรับตัวกับนักเรียนในช่วงวัยมัธยมศึกษาที่มีลักษณะต้องการความชัดเจน เป็นรูปธรรมและต้องการคำตอบมากกว่าคิดวิเคราะห์เอง และการทำกิจกรรมใช้เวลาได้จำกัดทั้งในวัยของนักเรียนเองที่มีสมาธิอยู่ได้ไม่นานมากและทั้งสถานที่โรงเรียนที่มีเวลาจำกัดไม่สามารถใช้เวลาได้นานนัก ประกอบกับการเข้าไปช่วยโครงการทำกลุ่มจิตวิทยาในโรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วน ทำให้เห็นภาพและเรียนรู้ไปกับลักษณะเด็กในลักษณะโรงเรียนและลักษณะเพศที่แตกต่างในช่วงวัยเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงและเรียนรู้ปรับใช้กับการทดลองในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นโรงเรียนในต่างจังหวัดแต่ก็เป็นจังหวัดที่มี

ลักษณะความเป็นเมืองหลวงใกล้เคียงกับกรุงเทพฯ และลักษณะโรงเรียนคล้ายกับโรงเรียนในเขตเมือง อีกทั้งเป็นโรงเรียนสหศึกษา จึงสามารถเชื่อมสมานได้เพราะผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนรู้กับนักเรียนทุกเพศมาแล้ว ผู้วิจัยนำประสบการณ์มาปรับกิจกรรมให้มีความกระชับ มีความหลากหลายในรูปแบบเพื่อให้เข้าถึงนักเรียนมัธยมศึกษาได้ โดยจากการฝึกปฏิบัติงานและการศึกษานำร่องทำให้ได้แผนการดำเนินการกลุ่มที่กระชับขึ้น เพื่อเชื่อมต่อวัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

แผนการดำเนินการกลุ่ม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ เป็นการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาเป็นฐาน โดยอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยาประกอบกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง ตระหนักและรู้ความต้องการตนเองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดความเข้าใจโลก และชีวิตสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เผชิญปัญหาและคลี่คลายปัญหาต่างๆได้ด้วย ศักยภาพของตน นำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยเน้นความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆรอบด้าน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มีอยู่เสมอ

ตารางที่ 10

แผนการดำเนินการกลุ่ม

ช่วงที่ 1 “แรกพบ”		
วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	กระแสนการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
- เพื่อเตรียมความพร้อมในตัวบุคคลจากการตระหนักเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น เปิดเผยตนเอง และยอมรับผู้อื่น	1.1 เริ่มทำความรู้จักกัน บอกลักษณะนิสัยของตนเองและสิ่งที่ชอบไม่ชอบ ข้อดีและข้อที่อยากเปลี่ยนแปลงแก้ไขของตนเอง และตนเองเป็นมาอย่างไรบ้างกว่าจะมาถึงวันที่เจอกันนี้ 1.2 มองตนในอุดมคติ เพื่อนในอุดมคติ และดูตนเองและเพื่อนที่เรารู้จักในความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร เชื่อมให้เห็นว่าคนเราแตกต่างกันแต่อยู่ร่วมกันได้ และไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 1.3 มีกิจกรรมวาดรูปส่งต่อเพื่อเห็นว่าคนเราแม้แตกต่างกันแต่อยู่ร่วมกันได้ลงตัว	เชื้อเชิญเปิดเผยตนเอง เชื้อเชิญสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก และเชื้อเชิญเกิดการคลี่คลายปัญหา ช่วงแรกสมาชิกยังมีความไม่แน่ใจในการเข้ากลุ่มที่ชัดเจนว่ามาเพื่อวัตถุประสงค์ใด แต่สมาชิกมีความตั้งใจสมาชิกที่มาจากห้องเดียวกันคุยกันมากกว่าแต่ก็ชวนเพื่อนสมาชิกต่างห้องคุย เพราะรู้จักกันพอสมควร ช่วงแรกสมาชิกดูเกร็งๆแต่เมื่อเริ่มกลุ่มไปสักพักก็มีท่าทีผ่อนคลายมากขึ้น และเริ่มไว้วางใจ สนใจใส่ใจเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก โดยเมื่อพบประสบการณ์คล้ายคลึงกัน สมาชิกก็เกิดความเห็นอกเห็นใจ ต่างร่วมแบ่งปันความรู้สึกร่วมและเรื่องราวของตนเอง เช่น เมื่อสมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ กระบวนการกลุ่มเชื้อเชิญสมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองและแบ่งปัน

ช่วงที่ 1 “แรกพบ”		
วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	กระแสดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม
		<p>เรื่องราวให้แก่เพื่อนคนอื่นได้รับฟัง ซึ่งส่งผลให้สมาชิกคนอื่นเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน ส่งผลให้สมาชิกอีกคนนี่ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาเปรียบเทียบกับเรื่องราวของตนเอง จนเกิดเป็นความเข้าใจในเรื่องราวนั้น ๆ เช่น แบ่งปันประสบการณ์ตัวเองที่คล้ายกัน ให้กำลังใจ แนะนำวิธีที่เคยทำหรือให้มุมมองวิธีต่างๆ การที่ได้รับกำลังใจและเกิดความรู้สึกว่ากลุ่มและผู้นำกลุ่มใส่ใจ รับผิดชอบและเข้าใจเรื่องราวทำให้สมาชิกกล้าบอกเล่าเรื่องราวมากขึ้นและส่งผลให้เพื่อนสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์เช่นกัน และสมาชิกรู้สึกมีกำลังใจและเข้มแข็งมากขึ้นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>นอกจากนี้นักเรียนยังมีเข้าใจมากขึ้นว่าคนเราแตกต่างกันได้และมุมมองต่างกัน เมื่อเราเติมเต็มกันก็จะมีสัดส่วนสมบูรณ์มากขึ้น แต่ละคนแตกต่างกันลงตัวมากขึ้นเพราะคนเรามองคนละมุม</p>

ช่วงที่ 2 “ค่าของคน”		
วัตถุประสงค์	วัตถุประสงค์	กระแกลุ่ม
<p>- เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการ “ให้” เป็น และเห็นคุณค่าคนอื่นจากการ “ได้รับ” จากคนอื่น</p> <p>- เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีแรงจูงใจพยายามทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ</p> <p>- เห็นคุณค่าคนรอบข้างที่ส่งเสริมและสนับสนุนตนเองมาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตนเองมีวันนี้ (เป็นพื้นฐานในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างเพื่อรู้จักใช้ทรัพยากรจากคนหรือสิ่งรอบตัวได้)</p>	<p>2.1 ชวนสมาชิกกลุ่มนึกถึงความภาคภูมิใจในชีวิตที่เกิดขึ้นช่วงใดก็ได้ที่ผ่านมา ถ่ายทอดลงบนกระดาษและวาดภาพประกอบเท่าที่ได้ และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถแ่ใดบ้าง เพื่อให้เกิดมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆต่อไปได้ดีขึ้น และใครที่มีส่วนในความภาคภูมิใจนั้นบ้าง</p> <p>2.2 ชวนมองการให้ในชีวิตว่าเราได้ “ให้” อะไรกับใครบ้างที่เรารู้สึกดีและการ “รับ” อะไรจากใครที่เรามีความสุข เป็นการเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เพราะเมื่อเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้</p>	<p>เอื้อให้สมาชิกเกิดความงอกงามจากเรื่องราวตนเองและเพื่อนสมาชิก</p> <p>สมาชิกตระหนักสิ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในชีวิต และสิ่งที่สามารถทำได้เอง สมาชิกมองเห็นการพึ่งพาซึ่งกันและกันจากการให้และรับในชีวิตประจำวัน</p> <p>สมาชิกเกิดความงอกงามในใจตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนได้ทำและได้รับ มีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆต่อไปและเห็นความสำคัญของคนรอบข้าง</p>

ช่วงที่ 3 “สิ่งสำคัญรอบตัว”		
วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	กระแสดกลุ่ม
<p>เชื้อให้เกิดแรงจูงใจจากการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองตามต้นแบบในส่วนตัวที่เหมาะสม และเห็นความสำคัญ</p>	<p>3.1 ชวนให้นึกถึงบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา ใครเป็นคนเกื้อกูลเรา ชีวิตเรามีสิ่งใดบ้างที่เกื้อกูล สิ่งใดที่ไม่เกี่ยวข้องมีหรือไม่</p>	<p>เชื้อให้สมาชิกเกิดความงอกงาม สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลสำคัญในชีวิตโดยเฉพาะครอบครัว อีกทั้งเห็นว่าทุกคนรอบตัวเกี่ยวข้องกับเรา และเห็นความสัมพันธ์สิ่งรอบตัวมากขึ้น</p>

ช่วงที่ 4 “สุขใจ”		
วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	กระแสดกลุ่ม
<p>เตรียมพร้อมในตนเอง เห็นสิ่งที่อยู่ในใจตนเอง หากเป็นทางที่พอใจเชื้อให้เกิดมุ่งมั่นให้เกิดความงอกงามในใจในตนเอง ให้อยู่กับสิ่งที่มี และมุ่งมั่นขบคิดต่างๆที่ได้รับ (หากมุ่งมั่นตั้งใจ เชื้อการแก้ปัญหาเป็นการเตรียมตนเองให้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง)</p>	<p>4.1 ให้แต่ละคนนึกถึงความโชคดีในตนเอง โดยให้เขียนลงกระดาษ จ้นโชคดีที่... ให้มากที่สุดและผลัดกันบอกทีละ ข้อจนครบ ให้เพื่อนๆลองบอกว่าเราเป็นคนโชคดียังไงบ้าง ทบทวนความโชคดีของเราเอง ชวนมองว่าหลายครั้งเราก็อยู่กับสิ่งที่เรามี แต่ไม่ทันนึก พอมานึกเราได้ตั้งมากมาย หลายข้อ หรือในบางครั้งเราไม่ได้ใช้เวลาทบทวนก็เกิดความน้อยใจ เสียใจในโชคชะตาของตัวเอง</p> <p>4.2 ให้ดูคลิปคนสู้ชีวิตและ</p>	<p>เชื้อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง มีสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน และเชื้อให้สมาชิกเกิดความงอกงามในใจ</p> <p>สมาชิกตระหนักถึงความพอใจในตนเอง ความสุขที่พอเพียงที่ตนเองมีผ่านกิจกรรม ทบทวนความโชคดีของตนเอง นักเรียนเห็นความโชคดีของตนเองในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้วแต่ไม่เคยได้ตระหนักถึง พอได้มีเวลามาใคร่ครวญก็เห็นว่าตนเองมีเพียงพอแล้วและมีมากมาย ประกอบกับเมื่อดูคลิปเห็นการสู้ชีวิตของคุณเอกชัยซึ่งมีลักษณะพิเศษแต่ไม่ย่อท้อต่อและสู้ชีวิต ทำให้สมาชิกเกิดพลังและแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆมากขึ้น โดยเฉพาะจากประโยคที่ว่า “อย่าบอกว่าทำไม่ได้...ถ้ายังไม่ทำ” เกิดแรงผลักดันให้สมาชิกมีพลังใจ</p>

	ถามความรู้สึกจากที่สัมผัสสะท้อนอะไรบอกอะไรกับเราบ้าง และเรามองต่างไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร	มากขึ้นให้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคจากบุคคลตัวอย่างที่ได้เรียนรู้
--	--	---

ช่วงที่ 5 “เปลี่ยนแปลง=ปกติ”		
วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	กระแสกลุ่ม
<p>- เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆในชีวิตว่าการเปลี่ยนแปลงเสมอไม่ว่าตามวัยหรือเหตุการณ์ในชีวิตเกิดความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ นำมาสู่การพัฒนาตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน โดยต้องลงมือทำด้วย ซึ่งเกี่ยวข้องกับตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัว</p>	<p>5.1 ชวนมองการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคนต่างๆ สิ่งต่างๆที่ไม่ตั้งใจให้เกิดขึ้นว่ามีอยู่เสมอ หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงตามวัย ถ้าชีวิตคือการเดินทางในชีวิตเรามีอุปสรรคในการเดินทาง มีอุปสรรคขวากหนามเส้นทางอย่างไรบ้าง (วาดรูปประกอบ)</p> <p>5.2 ชวนมองการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งใจเปลี่ยนแปลงที่เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเองเท่าที่ผ่านมาเราเคยตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง มากน้อยเพียงใด เกิดผลดีหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง หากตอนนี้ทำได้จะจัดการวางแผนอย่างไรและ</p>	<p>เพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนสมาชิก เกิดความองงามจากเรื่องราวเพื่อนสมาชิก และเกิดมุมมองในการเผชิญปัญหานำไปสู่การคลี่คลายปัญหาเบื้องต้น</p> <p>สมาชิกได้พิจารณาใคร่ครวญอุปสรรคบนเส้นทางในชีวิตแต่ละคน บางคนตระหนักชัดเข้าใจตนเองว่าตนเองมีวิธีเผชิญอย่างไร บางคนรับรู้การช่วยเหลือจากคนรอบข้าง บางคนพร้อมเผชิญทุกอุปสรรคไม่ท้อแท้ บางคนรอเวลาในการพัฒนาตนเอง นอกจากนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรแน่นอนเปลี่ยนแปลงได้ เช่นเดียวกับการพัฒนาตนเองหากเราตั้งใจก็สามารถทำได้ เพื่อให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อมองย้อนกลับไปประสบการณ์แต่ละคนสิ่งที่พยายามตั้งใจทำอย่างมุ่งมั่นก็จะสามารถทำได้ ส่วนบางคนที่ยากเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองแต่ยังทำไม่ได้ส่วนใหญ่เพราะใจยังไม่มุ่งมั่น</p>

	<p>เริ่มลงมือเมื่อไหร่อย่างไร หากไม่เคยเปลี่ยนแปลง ตนเองชวนมองว่าหากเรา จะพัฒนาตนเอง เราจะ พัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง อะไรบ้าง สำคัญอย่างไร ทำ อย่างไรได้บ้าง</p>	<p>พอที่จะเกิดความพยายาม สมาชิกเห็น แนวทางวิธีการเผชิญปัญหาแต่ละคน ได้ ทบทวน พิจารณา ตนเองว่าที่ผ่านมาเป็น อย่างไรที่เราอยากพัฒนาตนเองแล้วเรา สามารถทำได้เพราะเราทำอย่างไร และที่ ยังไม่ถึงเป้าหมายเพราะเราทำแบบไหน เกิดการร่วมเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ให้เห็น แนวทางนำไปปรับใช้กับตนเองและ มองเห็นมุมมองที่แตกต่างในการเผชิญ ปัญหาของแต่ละคนแต่ละเรื่อง และให้ ความเชื่อมั่นในตัวเพื่อนว่าสามารถทำได้</p>
--	--	--

ช่วงที่ 6 “คุณค่าแห่งเวลา(ที่อยู่ร่วมกัน)”		
วัตถุประสงค์	แนวทางดำเนินกลุ่ม	กระแสกลุ่ม
<p>-เกิดความ ประทับใจในการ อยู่ร่วมกัน บรรยากาศแห่ง มิตรภาพ การ เรียนรู้และการใช้ เวลาแบบคุณภาพ ในการเข้าใจ ตนเองและผู้อื่น และพร้อมเป็น บุคคลที่พร้อมใน การเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง</p>	<p>6.1 เชื้อให้เกิดสัมพันธ์ภาพ ที่ดีต่อกัน บรรยากาศ มิตรภาพคุณค่าเวลาและ ประสบการณ์ที่มาแบ่งปัน เสริมพลังใจและก้าวต่อไป ทบทวนบรรยากาศการ อยู่ร่วมกัน ทบทวน ความรู้สึกต่อตนเองและ เพื่อน สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก กลุ่ม และสิ่งที่อยากบอกกับ เพื่อนๆ ในโอกาสนี้</p>	<p>สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีกำลังใจ อบอุ่น รับรู้ถึง กำลังใจ สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้น เข้าใจ เพื่อนคนรอบข้างมากขึ้น ยอมรับตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพื่อน เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหา มีพลังในการก้าวต่อไป จากเพื่อนสมาชิกและตนเอง และเกิดการ เรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ขอบคุณและให้กำลังใจกันในเรื่องราวที่ เกิดขึ้น</p>

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม

เนื่องจากในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มในกลุ่มทดลองของตนเอง และบทบาทผู้วิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงถือเป็นเครื่องมือหลักในการดำเนินการวิจัย จึงต้องมีการเตรียมพร้อมให้แก่ตนเองเพื่อให้มีคุณสมบัติในการดำเนินการวิจัยได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด แนวทางในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในแต่ละบทบาท มีรายละเอียดดังนี้

1. การเตรียมพร้อมของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม

1.1 การเตรียมความพร้อมด้านประสิทธิภาพในการใช้อำนาจกระบวนกรากลุ่ม

1.1.1 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) 3 หน่วยกิต

1.1.2 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 7 กลุ่ม ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (Practice in Counseling) 3 หน่วยกิต

1.1.3 ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัยและโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัยจากการฝึกงานในภาคปลาย ระหว่างวันที่ 22 พฤศจิกายน 2554 - 26 มีนาคม 2555

1.1.4 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งฝึกประสบการณ์การทำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งในฐานะผู้นำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มร่วมในโอกาสต่างๆ

1.2 การเตรียมความพร้อมด้านความเข้าใจในพุทธธรรม

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด และปรัชญาซึ่งเป็นรากฐานของจิตวิทยาตะวันออกจากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802628 จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) จำนวน 3 หน่วยกิต

1.2.2 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์กับกระบวนกรการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ (Counseling within the Context of Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต

1.2.3 ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรมร่วมกับการฝึกปฏิบัติ จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ รองศาสตราจารย์.ดร. โสริศ โปธิแก้ว อาจารย์ผู้สอนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจัดขึ้น ณ สวน โมกขพาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.2.4 ผู้วิจัยศึกษาความรู้เบื้องต้นทางพุทธศาสนา ที่อาศัยเป็นฐานแนวคิดในการ ดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยการศึกษาดำรงและ เอกสารต่าง ๆ

2. การเตรียมความพร้อมในฐานะผู้วิจัย

2.1 ผู้วิจัยศึกษาสถิติที่ใช้ในการวิจัย จากการเรียนในรายวิชา 3800602 วิชาสถิติ สำหรับการวิจัย 1 จำนวน 3 หน่วยกิต

2.2 ผู้วิจัยศึกษาถึงระเบียบวิธีในการวิจัย จากการเรียนในรายวิชา 3800784 การ วิจัยทางจิตวิทยา (Psychological Research) จำนวน 3 หน่วยกิต

2.3 ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎี และปัญหาการวิจัยที่สำคัญของ การศึกษาในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จากการเรียนในรายวิชา 3800612 สัมมนาจิตวิทยาการ ปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) จำนวน 4 หน่วยกิต

2.4 ผู้วิจัยศึกษาหลักการวัดและเครื่องมือในการวัดทางจิตวิทยา จากการเรียนใน รายวิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) จำนวน 3 หน่วยกิต

2.5 ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตผู้พัฒนาแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เพื่อ ขอใช้แบบวัดดังกล่าวในการทำวิจัย

1.2 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ให้ ในการดำเนินการวิจัยในส่วนของการเก็บข้อมูล การทดลองจากโรงเรียนมัธยมศึกษา

1.3 หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยในหน่วยงาน ผู้วิจัยประสานงาน และประชาสัมพันธ์โครงการกับครูแนะแนวในโรงเรียนที่เข้าร่วมวิจัย จากนั้นเปิดรับสมัครผู้เข้าร่วม วิจัยที่ห้องแนะแนวจนกว่าจะได้ครบตามจำนวน ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตาม เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ

คัดเลือกไว้ และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่มีการบังคับให้เข้าร่วมโครงการวิจัย จากนั้นให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงมือเขียนใบแสดงความยินยอมร่วมกับผู้ปกครอง

1.4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและแบบวัดการเผชิญปัญหา เพื่อวัดคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง (pre-test)

การดำเนินการทดลองกลุ่มแรกหลังจากทำแบบวัดก่อนการทดลองหนึ่งสัปดาห์ และต่อกันไปเรื่อยๆในทุกสัปดาห์ โดยเริ่มจากกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม สลับกับกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

1.5 ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 32 คน โดย แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 8 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยให้นักเรียนลงชื่อแสดงความจำนงเข้าร่วมวิจัยตามกลุ่มที่นักเรียนสามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบกระบวนการตามวันเวลาที่กำหนดไว้ใน 4 กลุ่ม (โดยให้กลุ่มที่ 1 และ 3 เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 2 และ 4 เป็นกลุ่มควบคุม) โดยนักเรียนแต่ละคนจะไม่ทราบว่าตนเองอยู่ในกลุ่มทดลองหรือควบคุมจนกว่าเวลาเข้ากลุ่ม

1.6 ผู้วิจัยติดต่อผ่านผู้ประสานงานและครูแนะแนวเพื่อแจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบ นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยจะได้ขออนุญาตใช้สถานที่ คือ ห้องปฏิบัติการแนะแนวของโรงเรียนต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกลุ่มตลอดกระบวนการ คือ 6 ช่วง รวมเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มพุทธ ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 6 ช่วง รวมเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง ซึ่งตลอดระยะเวลาในการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะสามารถเข้าร่วมการทดลองได้ครบตามกระบวนการกลุ่ม ทั้งนี้ในการดำเนินกิจกรรมตามกลุ่มฯ จะมีการบันทึกเสียงสนทนาตลอด 6 ช่วง แต่ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเทปและข้อมูลเป็นความลับ ไม่เปิดเผยถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้และทำลายทิ้งเมื่อเสร็จสิ้นงานวิจัยนี้

ส่วนนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมนั้น เป็นนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมอื่นๆ ในการเรียนการสอนของโรงเรียนตามปกติ

3. ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและแบบวัดการเผชิญปัญหา ในระยะหลังการทดลอง (post-test)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนและคะแนนการเผชิญปัญหา ทั้งก่อนและหลังการทดลองที่ตรวจให้คะแนนแล้วไปตรวจวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.3 ให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกลุ่มพุทธหลังจากการเก็บข้อมูลในการวิจัยแล้วเสร็จ โดยผู้วิจัยจะได้ดำเนินการจัดกลุ่มด้วยตนเอง ให้กับผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการที่อยู่ในกลุ่มควบคุม เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการทดลองเสร็จสิ้นไม่เกิน 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติ เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง 2 กลุ่มที่สัมพันธ์กันด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) และทดสอบสมมติฐานค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยตระหนักถึงสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จากสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา การขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งชี้แจงให้ทราบสิทธิตอบหรือไม่ตอบคำถามใด ๆ ที่รู้สึกไม่สะดวกใจหรือบอกยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนใด ๆ ของการวิจัยก็ได้ การไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ ที่จะเกี่ยวโยงถึงสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง การรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างโดยเก็บไว้ในที่ปลอดภัย ข้อมูลที่ได้จะใช้ในประโยชน์เชิงวิชาการเท่านั้น และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ข้อมูลดิบของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลายทันที นอกจากนี้ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างถามข้อสงสัย ก่อนลงลายมือชื่อเพื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูล ตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และตัวแปรการเผชิญปัญหา กับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำนวน 32 คน ผลการเก็บข้อมูลมีดังนี้

ด้านคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง การวางแผน การรู้จักใช้ทรัพยากรและพฤติกรรมแสดงความตั้งใจ จากการเก็บข้อมูลและนำมาเปรียบเทียบคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนทั้งคะแนนรวมและคะแนนรายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงขึ้นทุกด้าน ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งลดลงและสูงขึ้น ดังตารางที่ 11 และแผนภาพที่ 7 และ 8

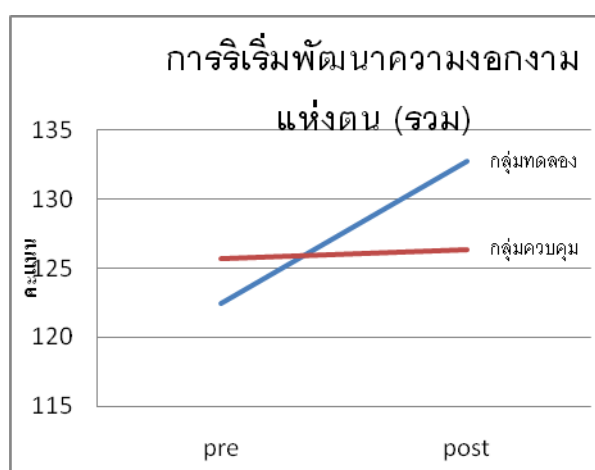
ตารางที่ 11

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
ด้านที่ 1 ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 0-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 0-40)					
กลุ่มทดลอง	16	4.05(32.38)	0.50(4.01)	4.30(34.44)	0.56 (4.46)
กลุ่มควบคุม	16	4.13(33.00)	0.43 (3.44)	4.16 (33.25)	0.54(4.33)

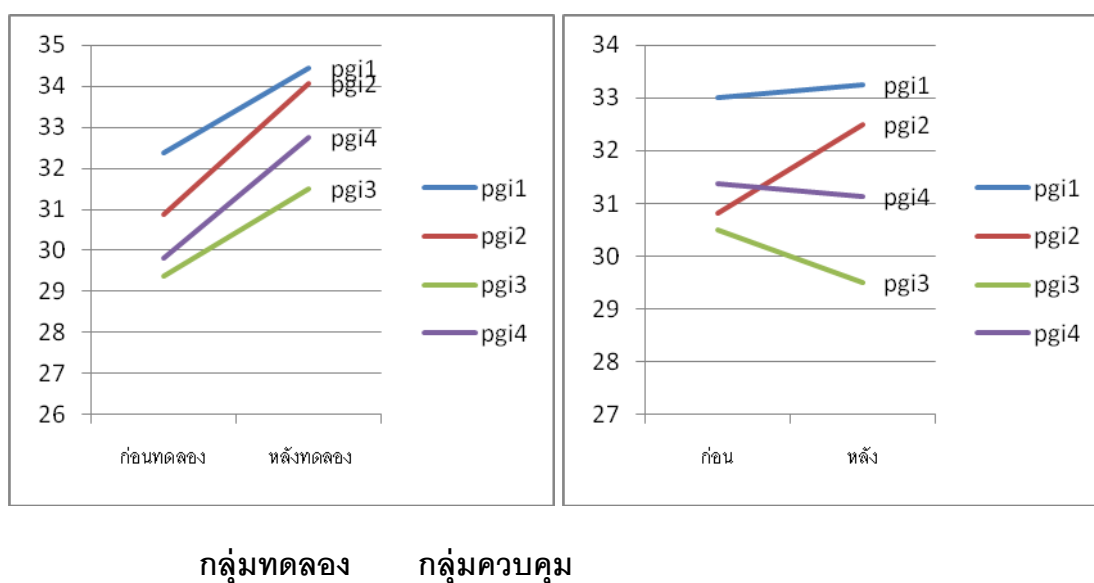
กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
ด้านที่ 2 การวางแผน โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 0-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 0-40)					
กลุ่มทดลอง	16	3.86(30.88)	0.60(4.83)	4.26(34.06)	0.56(4.48)
กลุ่มควบคุม	16	3.85(30.81)	0.47(3.76)	4.06(32.50)	0.51(4.08)
ด้านที่ 3 การรู้จักใช้ทรัพยากร โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 0-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 0-40)					
กลุ่มทดลอง	16	3.67(29.38)	0.55(4.43)	3.94(31.50)	0.78(6.26)
กลุ่มควบคุม	16	3.81(30.50)	0.68(5.44)	3.69(29.50)	0.69(5.50)
ด้านที่ 4 พฤติกรรมแสดงความตั้งใจ โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 0-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 0-40)					
กลุ่มทดลอง	16	3.73(29.81)	0.76(6.15)	4.09(32.75)	0.64(5.13)
กลุ่มควบคุม	16	3.92(31.38)	0.53(4.26)	3.89(31.13)	0.58(4.63)
คะแนนรวมทุกด้าน โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 0-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 0-160)					
กลุ่มทดลอง	16	3.83(122.44)	0.55(17.63)	4.15(132.75)	0.60(19.12)
กลุ่มควบคุม	16	3.93(125.69)	0.48(15.24)	3.95(126.38)	0.51(16.30)

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บเป็นค่าคะแนนดิบ (raw score)



ภาพที่ 7 กราฟแสดงการเปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาดำเนินการก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนรวมก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M= 3.83, SD= 0.55$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M= 4.15, SD=0.60$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นบ้างเล็กน้อยจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M= 3.93, SD=0.48$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M= 3.95, SD=0.51$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มค่อนข้างสูงของช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนซึ่งอยู่ระหว่าง 0-160 คะแนน



ภาพที่ 8 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนค่าเฉลี่ยวิเคราะห์แยกรายด้านของค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีดังนี้

ด้านที่ 1 ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=4.05, SD=0.50$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=4.30, SD=0.56$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเกือบเท่าเดิมจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=4.13, SD=0.43$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=4.16, SD=0.54$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลัง

การทดลองของทั้งสองกลุ่มก่อนไปทางสูงของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนด้านนี้ ซึ่งอยู่ระหว่าง 0-40 คะแนน

ด้านที่ 2 การวางแผน หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.86$, $SD=0.60$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=4.26$, $SD=0.56$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.85$, $SD=0.47$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=4.06$, $SD=0.51$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มก่อนไปทางสูงของช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 0-40 คะแนน

ด้านที่ 3 การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.67$, $SD=0.55$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.94$, $SD=0.78$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมลดลงจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.81$, $SD=0.68$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.69$, $SD=0.69$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มก่อนไปทางสูงของช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 0-40 คะแนน

ด้านที่ 4 พฤติกรรมแสดงถึงความตั้งใจ หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.73$, $SD=0.76$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=4.09$, $SD=0.64$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมลดลงเล็กน้อยจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.92$, $SD=0.53$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.89$, $SD=0.58$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มก่อนไปทางสูงของช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 0-40 คะแนน

ส่วนคะแนนการเผชิญปัญหา แบ่งออกเป็นการเผชิญปัญหาทางบวกคือ ด้านที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ด้านที่ 3 การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และด้านที่ 5 การตั้งสติจัดการกับปัญหา ส่วนการเผชิญปัญหาทางลบแบ่งออกเป็นด้านที่ 2 การหลีกเลี่ยงปัญหาและด้านที่ 4 การจมดิ่งกับอารมณ์

จากการเก็บข้อมูลและนำมาเปรียบเทียบคะแนนการเผชิญปัญหาทั้งด้านบวกและด้านลบ และแต่ละด้าน ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเผชิญปัญหาด้านบวกเพิ่มขึ้น ส่วนการเผชิญปัญหาด้านลบมีค่าเฉลี่ยคะแนนทั้งเท่าเดิมและลดลง ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเผชิญปัญหาด้านบวกลดลง ส่วนการเผชิญปัญหาด้านลบมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น ดังตารางที่ 12 และ แผนภาพที่ 9 ถึง 12

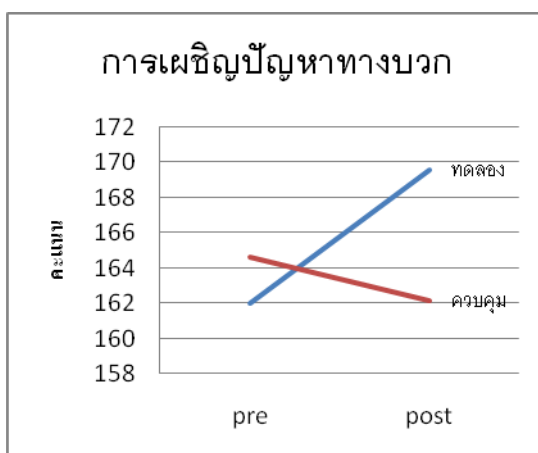
ตารางที่ 12

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
กลุ่ม การเผชิญปัญหาด้านบวก					
ด้านที่ 1 แบบมุ่งจัดการปัญหา โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 1-105)					
กลุ่มทดลอง	16	4.038(4.68)	0.45(9.45)	4.23(88.88)	0.40 (8.48)
กลุ่มควบคุม	16	4.01(84.19)	0.41(8.63)	3.99(83.75)	0.35(7.31)
ด้านที่ 3 แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 1-60)					
กลุ่มทดลอง	16	3.30(39.63)	0.77(9.24)	3.54(42.44)	0.90(10.85)
กลุ่มควบคุม	16	3.59(43.06)	0.71(8.50)	3.52(42.19)	0.56(6.69)
ด้านที่ 5 แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ = 1-50)					
กลุ่มทดลอง	16	3.77(37.69)	0.68(6.83)	3.84(38.44)	0.62(6.15)
กลุ่มควบคุม	16	3.74(37.38)	0.49(4.88)	3.62(36.19)	0.36(3.58)
กลุ่ม การเผชิญปัญหาด้านลบ					
ด้านที่ 2 แบบหลีกเลี่ยงปัญหา โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ= 1-70)					
กลุ่มทดลอง	16	2.68(37.56)	0.48(6.73)	2.66(37.25)	0.57(8.02)
กลุ่มควบคุม	16	2.69(37.63)	0.45(6.32)	2.77(38.75)	0.56(8.34)
ด้านที่ 4 แบบจมดิ่งกับอารมณ์ โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ= 1-80)					
กลุ่มทดลอง	16	2.65(42.38)	0.81(12.92)	2.53(40.50)	0.87(13.84)
กลุ่มควบคุม	16	2.62(41.88)	0.68(10.86)	2.78(44.50)	0.75(11.93)
คะแนนกลุ่มการเผชิญปัญหาด้านบวก					
(ด้านที่1,3,5) โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ= 1-215)					
กลุ่มทดลอง	16	3.77(162.00)	0.45(19.52)	3.94(169.56)	0.51(21.77)
กลุ่มควบคุม	16	3.83(164.63)	0.43(18.60)	3.77(162.13)	0.33(14.28)

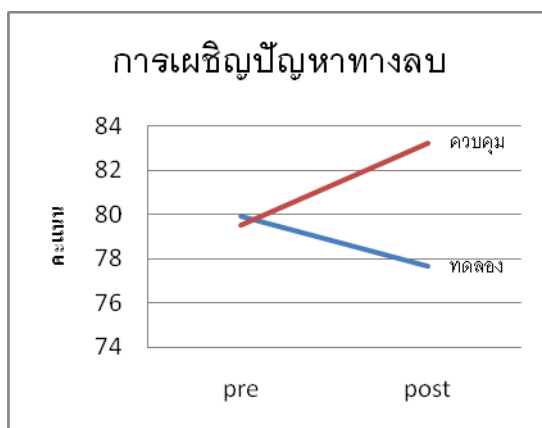
กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
คะแนนกลุ่มการเผชิญปัญหาด้านลบ					
(ด้านที่2,4) โดยมีช่วงคะแนนเท่ากับ 1-5 (ช่วงคะแนนดิบ= 1-150)					
กลุ่มทดลอง	16	2.66(79.94)	0.53(15.89)	2.59(77.63)	0.64(19.32)
กลุ่มควบคุม	16	2.65(79.50)	0.43(12.87)	2.78(83.25)	0.56(16.93)

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บเป็นค่าคะแนนดิบ (raw score)



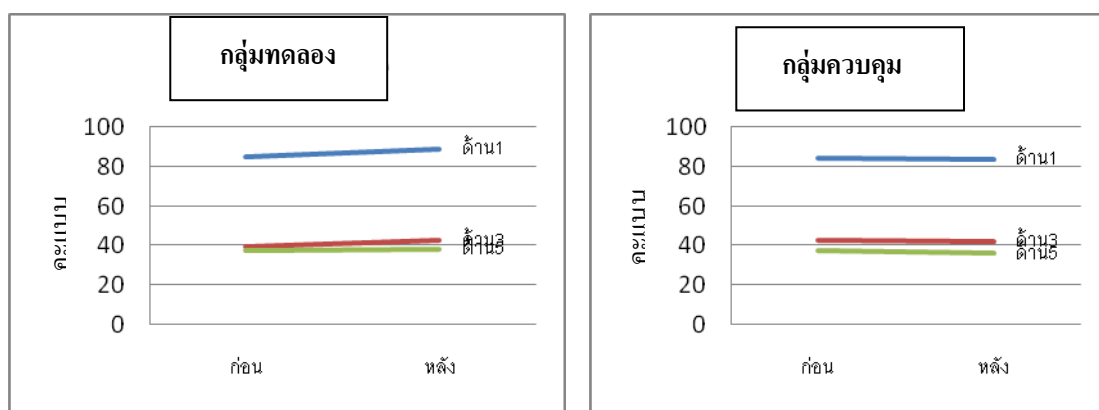
ภาพที่ 9 กราฟแสดงการเปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.77$, $SD=0.45$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.94$, $SD=0.51$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.83$, $SD=0.43$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.77$, $SD=0.33$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มค่อนข้างสูงในช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหาทางบวกซึ่งอยู่ระหว่าง 1- 215 คะแนน



ภาพที่ 10 กราฟแสดงการเปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองลดลงจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=2.66$, $SD=0.53$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=2.59$, $SD=0.64$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=2.65$, $SD=0.43$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=2.78$, $SD=0.56$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มค่อนข้างสูงของช่วงคะแนนรวมที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหาทางลบซึ่งอยู่ระหว่าง 1- 150 คะแนน



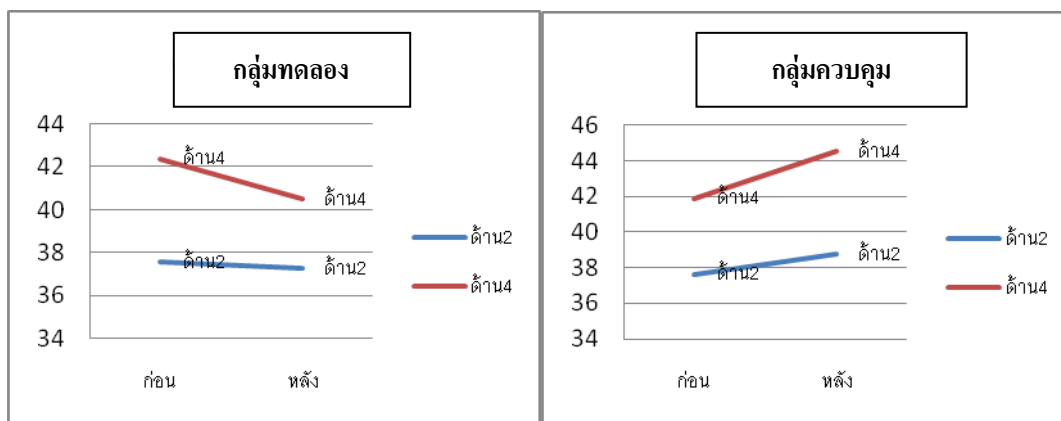
ภาพที่ 11 กราฟแสดงการเปรียบเทียบรายด้านของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยวิเคราะห์แยกรายด้านของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกมีดังนี้

ด้านที่ 1 การมุ่งจัดการปัญหา หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=4.03$, $SD=0.45$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=4.23$, $SD=0.40$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=4.01$, $SD=0.41$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.99$, $SD=0.35$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มค่อนข้างสูงของช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 1-105 คะแนน

ด้านที่ 3 การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.30$, $SD=0.77$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.54$, $SD=0.90$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.59$, $SD=0.71$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.52$, $SD=0.56$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มค่อนข้างสูงของช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 1-60 คะแนน

ด้านที่ 5 การตั้งสติจัดการกับปัญหา หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.77$, $SD=0.68$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.84$, $SD=0.62$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=3.74$, $SD=0.49$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=3.62$, $SD=0.36$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มค่อนข้างสูงของช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 1- 50 คะแนน



ภาพที่ 12 กราฟแสดงการเปรียบเทียบรายด้านของค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาด้าน
ลบ

จากภาพการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยวิเคราะห์แยกรายด้านของคะแนนการเผชิญปัญหาด้าน
ลบมีดังนี้

ด้านที่ 2 การหลีกเลี่ยงปัญหา หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองลดลงเล็กน้อยจาก
คะแนนก่อนการทดลอง ($M=2.68, SD=0.48$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=2.66, SD=0.57$)
ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=2.69, SD=0.45$) เป็น
คะแนนหลังการทดลอง ($M=2.77, SD=0.56$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสอง
กลุ่มค่อนข้างสูงกว่าคะแนนกึ่งกลางของช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหา
ด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 1- 70 คะแนน

ด้านที่ 4 การจมดิ่งกับอารมณ์ หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองลดลงเล็กน้อยจาก
คะแนนก่อนการทดลอง ($M=2.65, SD=0.81$) เป็นคะแนนหลังการทดลอง ($M=2.53, SD=0.87$)
ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง ($M=2.62, SD=0.68$) เป็น
คะแนนหลังการทดลอง ($M=2.78, SD=0.75$) ทั้งนี้คะแนนก่อนและหลังการทดลองของทั้งสอง
กลุ่มค่อนข้างต่ำกว่าคะแนนกึ่งกลางของช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของคะแนนการเผชิญปัญหา
ด้านนี้ซึ่งอยู่ระหว่าง 1- 80 คะแนน

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยมี 6 ข้อ ดังนี้

1. ในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนของนักเรียน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง
2. ในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวก (ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือและการตั้งสติจัดการกับปัญหา) ของนักเรียน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง
3. ในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบ (ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา และการจมดิ่งกับอารมณ์) ของนักเรียน ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง
4. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนของนักเรียนในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะแตกต่างกัน
5. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวก (ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือและการตั้งสติจัดการกับปัญหา) ของนักเรียนในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะแตกต่างกัน
6. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบ (ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหาและการจมดิ่งกับอารมณ์) ของนักเรียนในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะแตกต่างกัน

ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ถึง 3 ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยค่าสถิติค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) ของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน คะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวก และด้านลบ ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

1. การเปรียบเทียบคะแนนการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่า ในช่วงหลังการ

ทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 13 นี้

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม/ตัวแปร	คะแนนก่อนทดลอง		คะแนนหลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	3.83(122.44)	0.55(17.63)	4.15(132.75)	0.60(19.12)	3.02*	.01
กลุ่มควบคุม	3.93(125.69)	0.48(15.24)	3.95(126.38)	0.51(16.30)	.32	.75

* $p < .05$

2. การเปรียบเทียบคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 14 นี้

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันของคะแนนการเผชิญปัญหาคะแนนรวมด้านบวก (ด้านที่ 1,3 และ 5) ระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม/ตัวแปร	คะแนนก่อนทดลอง		คะแนนหลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	3.77(162.00)	0.45(19.52)	3.94(169.56)	0.51(21.77)	2.72*	.02
กลุ่มควบคุม	3.83(164.63)	0.43(18.60)	3.77(162.13)	0.33(14.28)	1.19	.25

* $p < .05$

3. เปรียบเทียบคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 15 นี้

ตารางที่ 15

ผลการวิเคราะห์ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกันของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบ (ด้านที่ 2 และ 4) ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม/ตัวแปร	คะแนนก่อนทดลอง		คะแนนหลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	2.66(79.94)	0.53(15.89)	2.59(77.63)	0.64(19.32)	.73	.48
กลุ่มควบคุม	2.65(79.50)	0.43(12.87)	2.78(83.25)	0.56(16.93)	-1.47	.16

* $p < .05$

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ถึง 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 กล่าวคือ จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนรวมและคะแนนการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองและสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับคะแนนการเผชิญปัญหาทางลบนั้น พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากช่วงก่อนการทดลอง

ต่อมาเป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4, 5 และ 6 ผู้วิจัยการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหา ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองและควบคุม) ด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (t-independent t-test) ก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 16

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนรวม ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองและควบคุม) ด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน

ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง(n=16)		กลุ่มควบคุม (n=16)		t	p
	M	SD	M	SD		
ก่อนการทดลอง	3.83(122.44)	0.55(17.63)	3.93(125.69)	0.48(15.24)	-.56	.58
หลังการทดลอง	4.15(132.75)	0.60(19.12)	3.95(126.38)	0.51(16.30)	1.02	.32

* $p < .05$

จากตารางแสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนรวมการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 17

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวก (ด้านที่ 3,5) ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองและควบคุม) ด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน

ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง (n=16)		กลุ่มควบคุม (n=16)		t	p
	M	SD	M	SD		
ก่อนการทดลอง	3.77(162.00)	0.45(19.52)	3.83(164.63)	0.43(18.60)	-.39	.70
หลังการทดลอง	3.94(169.56)	0.51(21.77)	3.77(162.13)	0.33(14.28)	1.14	.26

* $p < .05$

จากตารางแสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนรวมการเผชิญปัญหาทางบวกในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 18

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบ (ด้านที่ 2,4) ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (ทดลองและควบคุม) ด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกันก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง (n=16)		กลุ่มควบคุม (n=16)		t	p
	M	SD	M	SD		
ก่อนการทดลอง	2.66(79.94)	0.53(15.89)	2.65(79.50)	0.43(12.87)	.09	.93
หลังการทดลอง	2.59(77.63)	0.64(19.32)	2.78(83.25)	0.56(16.93)	-.88	.39

* $p < .05$

จากตารางแสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนรวมการเผชิญปัญหาทางลบ ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4, 5 และ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4,5 และ 6 กล่าวคือจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกวมแห่งตน การเผชิญปัญหาด้านบวกและการเผชิญปัญหาด้านลบของกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกวมแห่งตน คะแนนการเผชิญปัญหาทางบวกและคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เนื่องจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สนับสนุนสมมติฐานบางส่วน ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมตามองค์ประกอบย่อย เพื่อให้เกิดความเข้าใจในข้อมูลเพิ่มมากขึ้น ดังนี้

การวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วยการเปรียบเทียบคะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกวมแห่งตน รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 19

ผลการทดสอบค่าทีของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ระยะก่อนและหลังการทดลอง (แยกรายด้าน)

ด้าน/กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		M	SD	M	SD		
1. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง							
กลุ่มทดลอง	16	4.05(32.38)	0.50(4.01)	4.31(34.44)	0.56(4.46)	2.96*	.01
กลุ่มควบคุม	16	4.13(33.00)	0.43(3.44)	4.16(33.25)	0.54(4.33)	.34	.74
2. การวางแผน							
กลุ่มทดลอง	16	3.86(30.88)	0.60(4.83)	4.26(34.06)	0.56(4.48)	2.60*	.02
กลุ่มควบคุม	16	3.85(30.81)	0.47(3.76)	4.06(32.50)	0.51(4.08)	2.37*	.03
3. การรู้จักใช้ทรัพยากร							
กลุ่มทดลอง	16	3.67(29.38)	0.55(4.43)	3.94(31.50)	0.78(6.26)	1.71	.11
กลุ่มควบคุม	16	3.81(30.50)	0.68(5.44)	3.69(29.50)	0.69(5.50)	1.33	.20
4. พฤติกรรมแสดงความตั้งใจ							
กลุ่มทดลอง	16	3.73(29.81)	0.76(6.15)	4.09(32.75)	0.64(5.13)	3.02*	.01
กลุ่มควบคุม	16	3.92(31.38)	0.53(4.26)	3.89(31.13)	0.58(4.63)	.36	.73

*p < .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนด้านที่ 1 ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านที่ 2 การวางแผนของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านที่ 3 การรู้จักใช้ทรัพยากร ของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลอง ด้านที่ 4 พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนการเผชิญปัญหาทั้งทางบวกและลบรายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการเก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 20

ผลการทดสอบค่าทีของคะแนนการเผชิญปัญหาระยะก่อนและหลังการทดลอง (รายด้าน)

ด้าน/กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		M	SD	M	SD		
1. แบบมุ่งจัดการปัญหา							
กลุ่มทดลอง	16	4.03(84.68)	0.45(9.45)	4.23(88.88)	0.40(8.48)	2.60*	.02
กลุ่มควบคุม	16	4.01(84.19)	0.41(8.63)	3.99(83.75)	0.35(7.31)	.53	.60
3. แบบแสวงหาการสนับสนุน							
กลุ่มทดลอง	16	3.30(39.63)	0.77(9.24)	3.54(42.44)	0.90(10.85)	1.40	.18
กลุ่มควบคุม	16	3.59(43.06)	0.71(8.50)	3.52(42.19)	0.56(6.69)	.76	.46
5. แบบตั้งสติจัดการปัญหา							
กลุ่มทดลอง	16	3.77(37.69)	0.68(6.83)	3.84(38.44)	0.62(6.15)	.63	.54
กลุ่มควบคุม	16	3.74(37.38)	0.49(4.88)	3.62(36.19)	0.36(3.58)	1.39	.18
2. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา							
กลุ่มทดลอง	16	2.68(37.56)	0.48(6.73)	2.66(37.25)	0.57(8.02)	.22	.83
กลุ่มควบคุม	16	2.69(37.63)	0.45(6.32)	2.77(38.75)	0.56(8.34)	.74	.47
4. แบบจมดิ่งกับอารมณ์							
กลุ่มทดลอง	16	2.65(42.38)	0.81(12.92)	2.53(40.50)	0.87(13.84)	.97	.35
กลุ่มควบคุม	16	2.62(41.88)	0.68(10.86)	2.78(44.50)	0.75(11.93)	2.02	.06

* $p < .05$

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนเผชิญปัญหาทางบวก ด้านที่ 1 การมุ่งจัดการกับปัญหาของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนด้านที่ 3 การแสวงหาการสนับสนุนความช่วยเหลือ ด้านที่ 5 การตั้งสติจัดการกับปัญหา ด้านที่ 2 การหลีกเลี่ยงปัญหา และด้านที่ 4 การจมดิ่งกับอารมณ์ของนักเรียนในช่วงระหว่างหลังการทดลองและช่วงก่อนการทดลอง ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหา ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองและควบคุม) ด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (t-independent) ก่อนและหลังการทดลองตามรายด้าน ดังตารางต่อไปนี้ ตารางที่ 21

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (แยกรายด้าน)

ด้าน/ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง (n=16คน)		กลุ่มควบคุม(n=16คน)		t	p
	M	SD	M	SD		
1. ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง						
ก่อนการทดลอง	4.05(32.38)	0.50(4.01)	4.13(33.00)	0.43(3.44)	.47	.64
หลังการทดลอง	4.31(34.44)	0.56(4.46)	4.16(33.25)	0.54(4.33)	.77	.45
2. การวางแผน						
ก่อนการทดลอง	3.86(30.88)	0.60(4.83)	3.85(30.81)	0.47(3.76)	.041	.97
หลังการทดลอง	4.26(34.06)	0.56(4.48)	4.06(32.50)	0.51(4.08)	1.03	.31
3. การรู้จักใช้ทรัพยากร						
ก่อนการทดลอง	3.67(29.38)	0.55(4.43)	3.81(30.50)	0.68(5.44)	.64	.53
หลังการทดลอง	3.94(31.50)	0.78(6.26)	3.69(29.50)	0.69(5.50)	.96	.35
4. พฤติกรรมแสดงความตั้งใจ						
ก่อนการทดลอง	3.73(29.82)	0.76(6.15)	3.92(31.38)	0.53(4.26)	.84	.41
หลังการทดลอง	4.09(32.75)	0.64(5.13)	4.09(31.13)	0.58(4.63)	.94	.36

* $p < .05$

จากตารางแสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนด้านที่ 1 ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 2 การวางแผน ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 3 การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 4 พฤติกรรมแสดงถึงความตั้งใจในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 22

ผลการทดสอบค่าทีของคะแนนการเผชิญปัญหา ในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (แยกรายด้าน)

ด้าน/ช่วงเวลา	กลุ่มทดลอง (n=16คน)		กลุ่มควบคุม(n=16คน)		t	p
	M	SD	M	SD		
1. แบบมุ่งจัดการปัญหา						
ก่อนการทดลอง	4.03(84.69)	0.45(9.45)	4.01(84.19)	0.41(8.63)	.16	.88
หลังการทดลอง	4.23(88.88)	0.40(8.48)	3.99(83.75)	0.35(7.31)	1.83	.08
3. แบบแสวงหาการสนับสนุน						
ก่อนการทดลอง	3.30(39.63)	0.77(9.24)	3.59(43.06)	0.71(8.50)	1.10	.28
หลังการทดลอง	3.54(42.44)	0.90(10.85)	3.52(42.19)	0.56(6.69)	.08	.94
5. แบบตั้งสติจัดการปัญหา						
ก่อนการทดลอง	3.77(37.69)	0.68(6.89)	3.74(37.38)	0.49(4.88)	.15	.88
หลังการทดลอง	3.84(38.44)	0.62(6.15)	3.62(36.19)	0.36(3.58)	1.26	.22
2. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา						
ก่อนการทดลอง	2.68(37.56)	0.48(6.73)	2.69(37.63)	0.45(6.32)	.03	.98
หลังการทดลอง	2.66(37.25)	0.57(8.02)	2.77(38.75)	0.56(8.34)	.52	.61
4. แบบจมดิ่งกับอารมณ์						
ก่อนการทดลอง	2.65(42.38)	0.81(12.92)	2.62(41.88)	0.68(10.86)	.12	.91
หลังการทดลอง	2.53(40.50)	0.87(13.84)	2.78(44.50)	0.75(11.93)	-.88	.39

* $p < .05$

จากตารางแสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนรวมการเผชิญปัญหาทางบวก ด้านที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุน

ช่วยเหลือในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านที่ 5 การเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหาในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านที่ 4 การเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการทดสอบสมมติฐานมีข้อสรุปตามตารางที่ 23 ดังนี้

ตารางที่ 23

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัย	ผลการสนับสนุน
1. ในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะเวลาก่อนการทดลอง	สนับสนุน บางส่วน
2. ในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวก (ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือและการตั้งสติจัดการกับปัญหา) ของนักเรียน ในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะเวลาก่อนการทดลอง	สนับสนุน บางส่วน
3. ในกลุ่มทดลองจะมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบ (ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหาและการจมดิ่งกับอารมณ์) ของนักเรียน ในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะเวลาก่อนการทดลอง	ไม่สนับสนุน
4. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะแตกต่างกัน	ไม่สนับสนุน
5. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวก (ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือและการตั้งสติจัดการกับปัญหา) ของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะแตกต่างกัน	ไม่สนับสนุน

สมมติฐานการวิจัย	ผลการสนับสนุน
6. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบ (ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหาและการจมดิ่งกับอารมณ์) ของนักเรียนในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะแตกต่างกัน	ไม่สนับสนุน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 32 คน (ชาย 5 คนและหญิง 27 คน) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 25 คน และมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 7 คน มีอายุระหว่าง 15-16 ปี ($M = 15.56$ ปี, $SD = 0.80$)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (2) แบบวัดการเผชิญปัญหาและ (3) กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ การดำเนินการวิจัยประกอบด้วย (1) *ขั้นก่อนการทดลอง* ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย หลังจากนั้นติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการทดลองจากโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยประสานงานและประชาสัมพันธ์โครงการกับครูแนะแนวมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนที่เข้าร่วมวิจัย จากนั้นรับสมัครนักเรียนตามความสมัครใจที่ห้องแนะแนวจนได้นักเรียนครบตามจำนวน ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยลงมือชื่อในใบแสดงความยินยอมร่วมกับผู้ปกครองและตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและแบบวัดการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 32 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ทั้งนี้ นักเรียนลงชื่อตามวันเวลาที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มได้จริง (2) *ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง* ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มพุทธ ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 6 ช่วง รวมเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง โดยในการดำเนินกิจกรรมตามกลุ่มๆ ส่วนนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมนั้น เป็นนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมอื่นๆตามปกติ (3) *ขั้นตอนภายหลังการทดลอง* ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและแบบวัดการเผชิญปัญหา ในระยะหลังการทดลอง หลังจากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมเข้ากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองตามความสมัครใจ หลังจากนั้นนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและคะแนนการเผชิญปัญหา ทั้งก่อนและหลังการทดลองที่ตรวจให้คะแนนแล้วไปตรวจวิเคราะห์ข้อมูล

ทางสถิติ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติ เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง 2 กลุ่มที่สัมพันธ์กันด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน และทดสอบสมมติฐานค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันด้วยค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามสมมติฐานข้อที่ 1 ถึง 3 พบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 (บางส่วน) แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวคือ จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนรวมและคะแนนการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ในช่วงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองสูงกว่าช่วงก่อนการทดลองและสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายด้านของแต่ละตัวแปรพบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน 3 ด้าน คือ ด้านความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านการวางแผนและด้านพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเผชิญปัญหาทางบวกนั้นเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเฉพาะด้านการมุ่งจัดการปัญหาเพียงด้านเดียว สำหรับคะแนนการเผชิญปัญหาทางลบนั้น พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านลบของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามสมมติฐานข้อที่ 4-6 พบว่าไม่สนับสนุนสมมติฐาน 4 ถึง 6 กล่าวคือ จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การเผชิญปัญหาด้านบวกและการเผชิญปัญหาด้านลบของกลุ่มตัวอย่างที่เก็บข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน คะแนนการเผชิญปัญหาทางบวกและคะแนนการเผชิญปัญหาทางลบในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ เพิ่มคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาทางบวก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนว

พุทธต่อคะแนนการเผชิญปัญหาทางลบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยทั้ง การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน และการเผชิญปัญหาด้านบวก ของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่ม จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธอาจช่วยเพิ่มลักษณะทางบวกคือการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและการเผชิญปัญหาด้านบวกได้ แม้ว่าทฤษฎีที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาผลของกลุ่มดังกล่าวในประเด็นนี้ แต่ผลการวิจัยนี้ก็สนับสนุนข้อค้นพบก่อนหน้านี้ของ Weigold และ Robitshek (2011) และ พิชามญชุ์ บุญสิทธิ์ (2554) ที่ว่านักศึกษาหรือนักเรียนที่มีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนสูงจะมีการเผชิญปัญหาด้านบวก (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา) ด้วย

การที่คะแนนของการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและการเผชิญปัญหาด้านบวกเพิ่มขึ้นอภิปรายได้ว่ากระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ช่วยให้อ่านวยให้นักเรียนเกิดการสำรวจ พิจารณา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และพัฒนาตนเองทั้งในด้านการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและการเผชิญปัญหา กล่าวคือกระบวนการกลุ่มที่ช่วยให้อ่านวยให้นักเรียนเกิดการสำรวจพิจารณาประสบการณ์ตนเองที่เกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและการเผชิญปัญหา เกิดการเรียนรู้รับฟังประสบการณ์เพื่อนในกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันเป็นมิตร ในช่วงแรกบรรยากาศภายใต้กระบวนการกลุ่มค่อยเป็นค่อยไปผู้ในกลุ่มชวนให้เกิดการสังเกตตนเองและทำความเข้าใจตนเองและแบ่งปันเรื่องราวต่างๆของตน เป็นการเริ่มต้นเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) ภายใต้บรรยากาศการยอมรับและเป็นกันเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สมาชิกเริ่มเปิดเผยมากขึ้นขณะเดียวกันก็เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) เมื่อเริ่มไว้ใจเชื่อใจกัน โดยแต่ละคนก็จะใส่ใจเรื่องราวเพื่อน พิจารณาส่งที่ตนเผชิญเรื่องราวต่างๆและแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวให้เพื่อนฟัง เพื่อนต่างรับฟัง แสดงการตอบสนองในแบบต่างๆต่อเรื่องราวทั้งแนะนำวิธีใหม่ๆ แนะนำตามสิ่งที่เคยลองมาแล้ว ชวนมองมุมที่แตกต่างไป แบ่งปันประสบการณ์ที่คล้ายกันและผ่านมาได้รวมถึงการให้กำลังใจเติมพลังให้กัน ตัวอย่างเช่น

สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่โดยกระบวนการกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองและแบ่งปันเรื่องราวให้แก่เพื่อนคนอื่นได้รับฟังและผู้ในกลุ่มได้ส่งผ่าน

ความเป็นมิตรและอบอุ่นตลอดกระบวนการ ซึ่งส่งผลให้สมาชิกคนอื่นเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน เช่นกรณีของแวนที่เริ่มเล่าเรื่องราวตนเองที่กำลังเผชิญอยู่

แวน: ของหนูเรียนโรงเรียนนี้มาตั้งแต่แรก รู้จักคนในชั้นเยอะ หนูให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก รักเพื่อนมาก ก็มีกลุ่มเพื่อนที่สนิทกันมาตั้งแต่ป.6 ถึงม.5 ตอนนั้นก็เหมือนทะเลาะกัน แต่ไม่รู้เหตุผลจริงๆคืออะไร ทะเลาะกันหมด หนูคนเดียวกับเพื่อนทั้งกลุ่ม หนูถามว่าทำไม คำก็ไม่พูด ตอนนี้อยู่ก็รู้ว่า เหตุผลจริงๆคืออะไร อาจจะเป็นเรื่องที่เราใส่สมมานานแต่คำไม่บอกก็ได้ ส่วนตัวเราก็ไม่ชอบอยู่คนเดียวอะ แต่ช่วงนี้ก็จำเป็นต้องอยู่ ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมาถึงตอนนี้ไปเรียนคนเดียว นั่งคนเดียว กินข้าวบนห้องคนเดียว เราก็รู้สึกว่าเป็นคนในกลุ่มนั้นอะไรอย่างนั้นก็เสียศูนย์บ้าง

ส่งผลให้สมาชิกอีกคนนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาเปรียบเทียบกับเรื่องราวของตนเอง จนเกิดเป็นความเข้าใจในเรื่องราวนั้น ๆ เช่นแบ่งปันประสบการณ์ตัวเองที่คล้ายกัน ให้กำลังใจ แนะนำวิธีที่เคยทำหรือให้มุมมองวิธีต่างๆ เช่น กรณีของแพรว

แพรว: หนูค่ะ หนูเคยเจอ หนูคิดกับตัวเองว่าเพื่อนไม่ได้มีคนเดียว ไปกับเพื่อนคนอื่นบ้างก็ได้ เรียนพิเศษหนูก็เรียนคนเดียว ไปเองบ้าง ไปกับเพื่อนบ้าง ต้องไม่ติดเพื่อนมากไปไม่งั้นเราก็ต้องทำตามเพื่อนทุกอย่างอยู่คนเดียวก็ได้ อยู่กับเพื่อนก็ได้ อย่างหนูพยายามไม่คิดมาก แต่ตอนนั้นมีน้อยใจบ้าง ตอนนั้นก็พยายามหาเพื่อนใหม่

นอกจากนั้นกระบวนการกลุ่มเอื้อให้เกิดความงอกงามในใจ(Facilitate growth) ตระหนักคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเอง ในประสบการณ์หรือสิ่งที่สมาชิกทำได้เพื่อเป็นแรงผลักดันให้มุ่งมั่นทำต่อไป และมีความพอใจในสิ่งที่มีและเมื่อเกิดเรื่องราวปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนใดคนหนึ่งก็เอื้อชวนให้เพื่อนสมาชิกตระหนักแนวทางที่เป็นไปได้ ช่วยเหลือแบ่งปัน เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและตัวเองก็ได้เรียนรู้ไปพร้อมกัน เป็นการเอื้อเกิดการแก้ปัญหา (facilitate counseling) ในเบื้องต้น ร่วมแบ่งปันมุมมองและมีวิธีเผชิญปัญหาต่างกันไป ดังบทสนทนาภายใต้กระแสภายในกลุ่มที่มีสัมพันธภาพที่ดีที่ได้ร่วมแบ่งปันเรื่องราว ดังนี้

สมาชิกตระหนักสิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในชีวิต และสิ่งที่สามารถทำได้เองจากการที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนึกถึงความภาคภูมิใจในชีวิตที่เกิดขึ้นช่วงใดก็ได้ที่ผ่านมา

กานต์: เมื่อก่อนผมเป็นคนเล่นเกมแล้วต้องซื้อหนังสือเฉลยเกมทุกครั้ง มีอยู่ครั้งหนึ่งเห็นเกมนี้แล้วอยากเล่นก็เลยเล่นๆเคลียร์เลย วันต่อไปหนังสือเฉลยออกมาก็ยิ้มดีใจ ไม่ต้องซื้อเฉลยเคลียร์แล้ว

ผู้นำกลุ่ม: ไม่ต้องซื้อหนังสือเราก็ทำได้เราเลยภูมิใจเนอะว่าเราก็ทำได้ แล้วมีเรื่องอื่นอีกไหมคะ

กานต์: ส่วนใหญ่ผมจะอยากทำนั่นทำนี่แต่ก็ทำไม่ได้ ทำๆได้พักก็เลิกไป

ผู้นำกลุ่ม: แล้วมีครั้งไหนที่เราตั้งใจคิดจะทำและทำได้ไหมคะ

กานต์: ส่วนใหญ่ผมจะอยากทำนั่นทำนี่แต่ก็ทำไม่ได้ ทำๆได้พักก็เลิกไป เคยสอบตกไทยตอนแรกตก20กว่าคน อาจารย์เพิ่มให้5คะแนนเหลือตก3คนเลยแค้นมากครับ กลับมาบ้านคัดไทยอย่างเดียว แล้วก็ผ่าน ใช้เวลา1-2 ชั่วโมงปกติต้องหลายวัน วันนั้นกลับบ้านทำอย่างเดียวยืดคอมไม่ทำอย่างอื่นเลย มันแค้นสอบก็อ่านนะทำไม่ยังตก

ผู้นำกลุ่ม: เราารู้สึกว่าเราทำแล้วทำไม่ยังตก แต่เราก็พยายามคัดซ่อมจนเสร็จได้ อย่างนี้เราน่าจะเอาไว้ใช้เป็นพลังบ่อยๆ เพราะถ้าเราตั้งใจจะทำเราก็ทำได้

เมื่อมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการแบ่งปันเรื่องราวต่างๆ สมาชิกคนอื่น เช่น อาร์ต ได้ร่วมแบ่งปันสิ่งที่ภาคภูมิใจในชีวิต

อาร์ต: ปั่นจักรยานครั้งแรกยากสุด ใช้ของยายมันจะสูงๆ ตั้งยากมาก ต้องกระโดดขึ้น ถีบตัวออกขามาไม่ถึง โตมาเลยอยากขี่ให้ได้ มีเทคนิคมากขึ้น ตอนนั้นในหมู่บ้านคนอื่นก็ขี่ปกติของเราช้ากว่า เราก็ไม่ยอมฝึกๆจนขับนำเค้าได้ เราก็เลยดีใจ

ผู้นำกลุ่ม: เราารู้สึกว่าพยายามจนสำเร็จ ต้องใช้เวลาด้วยและก็ลบคำสบประมาทได้ด้วย

อาร์ต: ครับ

เมื่อสมาชิกได้เกิดความภูมิใจในตนเองจากการสำรวจ ใคร่ครวญเบื้องต้นแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้มองการให้และรับในชีวิตเราที่ผ่านมาเราได้เคยให้อะไรกับใครที่เรารู้สึกดีเอื้อให้สมาชิกเกิดความมองงามในใจ ผู้นำกลุ่มชวนมองการให้ในชีวิตว่าเราได้ “ให้” อะไรกับใครบ้างที่เรารู้สึกดีและการ “รับ” อะไรจากใครที่เรามีความสุข ดังตัวอย่างของสมาชิกที่มีการให้อภัย เสียสละและลดตัวตน

อาร์ต: ถ้าไม่ใช่ของก็ให้ได้ทุกอย่าง ให้ความรู้สึก เสียสละ ให้อภัยครับ สมัย ม.2ก่อนมาเชียงใหม่มีเพื่อนสนิทมากๆ งานก็พัวพันเป็นอาทิตย์ก็เล่นกันสาดน้ำกัน หลังๆซื้อซานมิชเมกพ่นสาดใส่กันไปมา ไปๆมาๆไม่ยอมกัน สาดไปมาเป็นสาดหมัดกัน ดูเดือดมากจากแค่เล่นกัน แล้วแยกย้าย เย็นนั้นกลับไปคิดทั้งคืนว่าจะยังงี้ดี ตอนเช้าก็แบบเพื่อนคนนี้คบมานาน ถ้าจะตัดโดยการชกครั้งเดียวก็ไม่ดี เลยทิ้งความรู้สึกไว้ พยายามให้อภัย ขอโทษเค้าก่อน เค้าก็ให้อภัยเราเพราะ

เราขอโทษเค้า หลังจากนั้นก็แน่นแฟ้น ถ้าเราไม่ให้อภัยต่อนั้น ตอนนี้อาจจะไม่ใช่แบบนี้ได้ อาจจะคนละคนเลย

บอย: มีตอนกีฬาสิ ผมทำหน้าที่สวัสดิการขับรถหลายที่ เสียค่าน้ำมันเยอะอยู่ แต่ว่ามีเงิน ห้างเหลือให้มานิดหน่อยก็โอเค ไม่คิดอะไรมาก มีเพื่อนอีกคนถามว่าเพิ่งใหม่ที่ต้องขับไปมา เค้าทำแบบเดียวกันแต่เค้าแข็งๆ แต่ผมไม่คิดอะไร สนุกดี ไม่เหนื่อยไม่แข็ง แล้วถ้าเราอยากทำเราก็ไม่เสียตายสิ่งๆที่เสียไป หาใหม่ได้

นอกจากนั้นสมาชิกยังได้สังเกต และใคร่ครวญถึงการพึ่งพาซึ่งกันและกันจากการให้และรับในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงในทุกๆสิ่ง ตัวอย่างเช่น

ออย: การให้ก็เท่ากับการรับ แลกเปลี่ยนกัน มีความรู้สึก มันเกิดขึ้นทุกวัน รับฟังเพื่อนบ้าง เพื่อนฟังบ้าง ทั้งสุขทั้งทุกข์ ให้มีหลายรูปแบบ ทุกอย่างให้ได้ เคยมีวันเกิดเพื่อนเค้าบ่นมานานเราก็สูมหัวกันเอาของที่เค้าเคยบอกว่าอยากได้ให้เค้าวันเกิด เค้าได้เค้าก็รู้สึกดี เรารู้สึกดี

กานต์: ผมชอบมองว่าให้ต้องตอบแทนกัน ให้ไปเค้าก็ให้มา ฟังพากันไป ถ้าเราให้วันนี้วันหลังเค้าจะให้เราบ้าง ผมเคยบังเอิญให้หนังสือเกมเพื่อน ซ้อมมาชำแหละเอาห่อของขวัญให้เพื่อนๆ ก็งงๆเพราะไม่ใช่วันเกิดต่อนั้นไม่คิดอะไร อยากให้เฉยๆ มีอะไรช่วยได้ก็ช่วย อีกหน่อยมีอะไรที่อาจต้องขอความช่วยเหลือบ้างก็ได้ครับ

ดอม: ให้กับรับมันเกี่ยวกันอยู่ครับ เราอยากให้เค้ามีความสุข พอสักวันเราก็ได้รับกลับมาครับ เราทำให้คนไว้ใจเรา เค้าไว้ใจเรา เราไว้ใจเค้าครับ

สมาชิกยังได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลสำคัญในชีวิตคือทุกคนรอบตัวจากการชวนนักเรียนนึกถึงบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา

ดอม: ทุกคนมีส่วนสำคัญในชีวิตเรารอบตัวเรา สำคัญสุดก็พ่อแม่ ทำให้เราได้ทุกอย่าง คนสำคัญรอบตัวเราที่เรามีโอกาสรู้จัก เต็มเต็มเราขาดไม่ได้ครับ ตัวเราก็สำคัญครับ ถ้าไม่มีเราก็ไม่เกิดอะไร

ออย: ครอบครัวสำคัญสุด เราจะเป็นยังไงอยู่ที่การเลี้ยงดูด้วย เค้าให้ความสำคัญมากที่สุด ไม่มีเค้าก็ไม่มีเรา ไม่มีเราคนอื่นก็ไม่สำคัญแล้ว

บอย: ครอบครัวสำคัญ แต่ตัวเราอยู่ที่สภาพแวดล้อมด้วย โดยเฉพาะคนรอบข้างที่เราอยู่ด้วย อย่างเพื่อนเราอยู่ด้วยเยอะสุดแต่ก็อยู่ที่เราจะตามหรือเราจะเลือกเอง เพื่อนรอบตัวอาจจะให้บทเรียนให้เราเรียนรู้อีก ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันให้เรา สอนบทเรียนเราได้ครับ

เอก: สำคัญสุดก็คือพ่อแม่ ครอบครัว เพื่อน คนรอบตัวเรา สิ่งแวดล้อมตัวเราทุกอย่างก็เกี่ยวข้องกัน เต็มเต็มซึ่งกันและกัน

ผู้นำกลุ่ม: ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ขาดไปก็รู้สึกขาดหายไป แสดงว่าทุกอย่าง
เกี่ยวข้องกัน

สมาชิกตระหนักถึงความพอใจในตนเอง ความสุขที่พอเพียงที่ตนเองมีผ่านกิจกรรมความ
ซื่อสัตย์ ที่ให้แต่ละคนนึกถึงความซื่อสัตย์ในตนเอง โดยให้เขียนลงกระดาษ ให้มากที่สุดและผลัดกัน
บอกที่ละ ข้อจนครบ ทบทวนความซื่อสัตย์ของตนเอง หลังจากนั้นนักเรียนเห็นความซื่อสัตย์ของตนเอง
ในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้ว เช่น

ดอม: ปกติเราไม่นึกถึงความซื่อสัตย์ของเราพอมานึกเรารู้สึกซื่อสัตย์ เราซื่อสัตย์เยอะกว่าที่คิดไว้
บางที่เราไม่ได้มองว่าจริงๆเราซื่อสัตย์มากพอมานึกเรารู้สึกว่าเราซื่อสัตย์

หลังจากนั้น ให้ดูคลิปวิดีโอคนสู้ชีวิตเพื่อเป็นข้อคิดและสะท้อนชีวิตให้นักเรียน หลังจากได้
ดูนักเรียนยังเกิดความรู้สึกว่าตนเองซื่อสัตย์แล้วและเกิดความมุ่งมั่นขึ้น เช่น

เอก: รู้สึกมีแรงผลักดันตัวเองมากขึ้นครับ

แวน: รู้สึกซื่อสัตย์ที่เป็นแบบนี้ ไม่ได้เดือดร้อนใครและไม่ทำให้ใครเดือดร้อนด้วย

นอกจากนั้นนักเรียนได้ตระหนัก สำรวม และใคร่ครวญในตนเอง สมาชิกตระหนักถึง
ความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้นว่าคนเราแตกต่างกันได้และมุมมองต่างกัน
เมื่อเราเติมเต็มกันก็จะมีสีสัน สมบูรณ์มากขึ้น แต่ละคนแตกต่างกันลงตัวมากขึ้นจากกิจกรรม
วาดรูปส่งต่อกันให้เติมภาพของเพื่อนแต่ละคน เช่น

แวน: ทำให้ภาพเราสมบูรณ์ขึ้น

ออย: รู้สึกบางอย่างไม่น่ามีคนเห็นแต่เค้าวาดต่อได้ เค้าใส่ใจรายละเอียดมาก

เอก: สิ่งที่เพื่อนเติมก็ทำให้สมบูรณ์มากขึ้น มุมมองต่างกัน ภาพๆเดียวมีหลายมุมมอง
เพื่อนเติมในภาพก็ดีครับ

ดอม: เพื่อนเติมทำให้ดีกว่าเดิม ครับ ดีกว่าตอนไม่เติม มันครบกว่าเดิมครับ

บอย: เพื่อนเติมให้ภาพน่าสนใจว่าตอนแรกครับ

กระบวนการกลุ่มมีการร่วมแก้ปัญหาของสิ่งที่เผชิญปัญหาในชีวิตทำให้เกิดการวางแผน
มองหาวิธีรับมือจัดการปัญหาจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คำแนะนำการเผชิญปัญหาด้านบวก
โดยเฉพาะการมุ่งจัดการปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกระบวนการกลุ่มเอื้อ
ให้เกิดการตระหนักในตนเองและเผชิญปัญหาจึงอาจทำให้คำแนะนำดังกล่าวแตกต่างอย่าง
ชัดเจน เพราะองค์ประกอบด้านการมุ่งจัดการปัญหาครอบคลุมถึงการลงมือแก้ปัญหา การยอมรับ

การให้กำลังใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การหาทางผ่อนคลาย ซึ่งพิจารณาแล้วจะเห็นว่ามีผลสอดคล้องกันซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คะแนนการเผชิญปัญหาด้านการจัดการปัญหาสูงขึ้น การเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มทำให้เกิดความองงามและการแก้ปัญหาในตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกสูงขึ้นเพราะเมื่อเกิดเรื่องราวปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนใดคนหนึ่งเผชิญ ก็เอื้อชวนให้เพื่อนสมาชิกตระหนักแนวทางที่เป็นไปได้ ช่วยเหลือแบ่งปัน เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและตัวเองก็ได้เรียนรู้ไปพร้อมกัน เกิดการร่วมกันมองปัญหาร่วมแบ่งปันมุมมองและมีวิธีเผชิญปัญหาต่างกันไป

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังกล่าวข้างเื้อต่อการเผชิญปัญหา การมองปัญหาการเผชิญอุปสรรคต่างๆของนักเรียนมีหลายวิธีแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนใช้วิธีหลากหลายผสมกันไป ซึ่งการได้มองประสบการณ์ตนเอง รวมถึงการร่วมแบ่งปันช่วยกันคิดและมองหาวิธีในการเผชิญปัญหาในแบบต่างๆกันไปในันทำให้ได้มีแนวทางมากขึ้นและมีทางเลือกต่อการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม(การเผชิญปัญหาด้านบวก) มากขึ้น ตัวอย่างการที่นักเรียนเลือกวิธีเผชิญปัญหาที่เห็นว่าเหมาะสมมาใช้กับปัญหาที่เจอเช่น

แวน: ตอนนั้ก็ลองพยายามลองคุยเพื่อนคนอื่น ๆ กลุ่มอื่นๆบ้าง สนใจอย่างอื่นเพราะตอนอยู่กลุ่มนั้นบางทีเราก็ไม่สนใจคนอื่นเลยนอกจากเพื่อนในกลุ่ม ไม่แคร์คนอื่นเท่าไรหรอก ตอนนั้ก็ลองคุย ลองรู้จัก ลองเรียนรู้คนอื่นเรื่อยๆ แต่ก็อดทนเพราะแม่บอกว่าต้องอดทนนะ

นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ยังเอื้อให้นักเรียนมีการตระหนักถึงมุมมองการเผชิญปัญหาแบบจัดการปัญหา การรอเวลาให้ผ่านไป การให้กำลังใจตนเอง การปรึกษาคนรอบข้าง เป็นต้น เมื่อเพื่อนคนหนึ่งเล่าเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อนคนอื่น ๆ ก็แนะนำและร่วมกันมองวิธีเผชิญปัญหาและให้กำลังใจกัน ตัวอย่างเช่น

เอก: ก็สมมติเพื่อนบางคนแป็บเดียวก็สนิทละ แต่บางคนต้องใช้เวลาานาน ช่วงนั้นก็อาจจะเหตการณ์มากมายเข้ามาให้สนิทหรือไม่สนิทกับเค้า อย่าเพิ่งรีบสรุปว่าเค้าดีหรือไม่ดี ต้องใช้เวลา ทุกเหตุการณ์มีทั้งดีและร้ายได้ต้องใช้เวลาเดี๋ยวกั้แก่ไปได้เอง ค่อยๆคิด เหมือนน้ำตาลกับน้ำผสมกันก็ละลายช้า ถ้ามีน้ำร้อนช่วยก็ละลายเร็วขึ้น บางอย่างต้องใช้เวลา

ออย: การอยู่คนเดียวไม่ได้แย่มาก อยู่คนเดียวทำให้เราคิดอะไรได้หลายอย่าง ได้มากขึ้น
 คำไม่พอใจหรือเราทำดีแล้ว แต่ยังไม่พร้อมเราอยู่ในวงเราจะไม่เห็น ถ้าคนบ้างถ้า
 เราช่วยได้ก็ช่วย บางทีเราก็ต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้างเหมือนกัน ฟังพา
 กัน แต่ก็อาจจะให้เวลาเค้าเปิดใจ อยู่นอกวงบ้างให้เห็นอะไรมากขึ้น และอย่าลืมให้
 กำลังใจตนเองบ้าง

กานต์: ทุกอย่างมีข้อดีข้อเสีย ทำให้เราคิดมากขึ้น ทำอะไรได้มากขึ้น บางครั้งก็เหมือน
 เหยียดสองด้านนะ โยนเหยียดจะออกหัวหรือก้อยแล้วแต่จะมองด้านไหน เรายอม
 ด้านไหนก็ได้

แพรว: ลองหากลุ่มที่ไว้ใจได้ ค่อยแล้วเราโอเคไปอยู่กับเค้าให้เราสบายใจขึ้นมา อย่างเรื่อง
 เรียนก็อยู่กับเพื่อนต่างกันไป เราก็ไปกินข้าวคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง หรือถ้าไม่ว่างก็
 บอกเค้า ช่วยเหลือตัวเอง ที่สำคัญต้องให้กำลังใจตัวเองมากๆจะได้ไม่เครียด

สำหรับกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่เอื้อให้นักเรียนเกิด
 การมองปัญหาและอุปสรรคต่างๆและวิธีเผชิญปัญหาหลากหลาย ตัวอย่างเช่น

เอก: ของผมอุปสรรคไม่ได้มีผลอะไร เป็นแค่ทางผ่าน เหมือนความไม่รู้ ถ้าเราสู้หน่อยแสงก็
 น้อย รู้มากขึ้นแสงก็มีมากขึ้น อยู่ในที่มืดเราก็อาจจะชนะอะไรง่ายเพราะเราไม่รู้ว่ามัน
 มีอะไร อยู่ที่ที่สว่างมีแสงไฟเราก็เห็นได้รอบด้าน เราต้องเตรียมพร้อมเสมอครับหยุด
 แล้วคิด อยู่กับตัวเองให้ได้

อาร์ต: ของผมสัมพันธ์กับอารมณ์ เวลาเรามีอารมณ์ดี ความรู้สึกเราจะถึงเป้าหมายง่าย
 กว่า เห็นทางมากกว่า เวลาอารมณ์ไม่ดี เราจะถึงยากหรือช้า รอให้เย็นลงครับ ถ้า
 ไม่ดีอยู่ทำอะไรก็ติดขัดหมด

กานต์: ของผมอุปสรรคเหมือนการเดินขึ้นเขาครับ การผ่านอุปสรรคมีขึ้นมีลง มีทางลัด
 บางครั้งอาจไปได้สะดวกขึ้น บางครั้งอาจจะสะดุด แต่ถ้าผ่านไปได้ก็จะราบรื่น
 บางคนเลือกหยุดเพราะกลัวข้างหน้า แต่ไม่ใช่จะหยุดแค่นั้น อาจจะวนกลับมา
 ปัญหาเดิมก็ได้

ออย: ชีวิตเหมือนเขาวงกต ไม่รู้ว่าเดินไปทางไหนดี ไปถูกอาจจะไปเร็วขึ้น ไปผิดก็วนอยู่ที่
 เดิม เสียเวลามากขึ้น หรือถอดใจไปเลย กลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ ถ้าเดินออกมาเราจะ
 หวังไปเลย แต่ใจยังค้างคาอยู่ แต่ถ้าเราเดินผ่านเราก็ผ่านมาแล้ว เจออีกที่ก็สบายๆ
 ก็ผ่านมาแล้ว

นอกจากนั้น ช่วงท้ายของกระบวนการกลุ่มนักเรียนยังได้แลกเปลี่ยนวิธีเผชิญปัญหาต่างๆ ร่วมกัน ตัวอย่างเช่น

กานต์: ต้องเรียนรู้ต่อไป ปัญหาเข้ามาเรื่อยๆ ต้องมีวันที่เรากลับไปกลุ่มเดิมหรือมีเพื่อน กลุ่มใหม่

เอก: ดูจากเหตุการณ์ที่เล่าทำให้สะท้อนใจเหมือนกัน จริงๆรู้มาบ้างแต่ไม่หมด รู้ว่าเป็นคนแบบไหน มาฟังในกลุ่มก็ยิ่งรู้จักมากขึ้น รู้ว่าเป็นยังไง เรื่องเพื่อนไม่ต้องกังวลมาก

ดอม: เรื่องเพื่อนก็ปล่อยเค้าไป ถ้าเราไปมองเราจะเครียดเปล่าๆ

ออย: มองโลกแง่ดีก็ได้ ว่าเพื่อนเค้าเปิดโอกาสให้เราเจอคนใหม่ๆ รู้จักคนอื่นมากขึ้น

อาร์ต: อะไรที่ไม่สบายใจต้องวางๆลงบ้าง

ต่อมาเป็นกระบวนการกลุ่มกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้นักเรียนได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างทำให้ผ่านอุปสรรคไปได้ ตัวอย่างเช่น

แวน: ก็ครอบครัวจะคอยให้กำลังใจ ทำให้เรามีแรงผลักดัน กระตือรือร้นขึ้น ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าและมีกำลังใจที่จะสู้ค่ะ เข้มแข็ง แล้วก็ตั้งใจเย็นด้วยค่ะ ค่อยๆทำไป

ในช่วงท้ายของกระบวนการกลุ่ม แวนยังเกิดความรู้สึกอบอุ่น จากการได้รับกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่ม ตัวอย่างเช่นที่แวนบอกว่า “อยากบอกออยว่า อาทิตย์ก่อนที่ให้กำลังใจเรา ขอขอบคุณมากจริงๆ ทำให้เรารู้สึกดี หลังจากบรรยายภาคเครียดมากก็เริ่มคลายลง” และจากที่แวนบอกว่า “ขอบคุณทุกคนมาก ตอนแรกเรากลัวไม่มีใครเข้าใจ รู้สึกอบอุ่นมากตอนแรกรู้สึกว่าใครจะมาคบเมื่อก่อนดูชื่อเสียงไม่ดี”

นอกจากนั้นในตอนท้ายกลุ่มสมาชิกกลุ่มยังเกิดความเชื่อมั่นในเพื่อนซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญในการเผชิญปัญหาหรือการพัฒนาตนเอง และแบ่งปันวิธีเผชิญปัญหาและพัฒนาตนเองต่างๆ เช่น กรณีของกานต์ที่มีความพิเศษในตนเอง ทำให้มีสมาธิไม่นานในการทำสิ่งต่างๆจนหลายครั้งก็เกิดความท้อแท้และเลิกทำกลางคัน

แวน: กานต์ ถ้าจะทำอะไรจริงๆก็น่าจะทำได้ พยายามทำ รู้ว่าตัวเองมีขีดจำกัด ก็ทำเท่าที่เราทำได้ คนอื่นทำได้ เราก็ทำได้ กานต์ทำได้หรือเวลาเพื่อนหัวเราะบางทีเพราะชอบ

ทำตกลง ไม่ได้ว่าพลาดนะ แต่ตกลงกันไม่ยอมให้คิดมาก แต่ถ้ากานต์ตั้งใจทำอะไรก็ทำได้ให้สำเร็จ ถ้าเหนื่อยก็พักแล้วทำต่อ อย่าทิ้งมันไป

ดอม: ถ้าตั้งใจทำได้ อะไรทำไม่ได้ก็ลองทำต่อไป มีหลายวิธีที่จะสำเร็จได้ ต้องรู้ว่าตัวเราเป็นยังไงและปรับดู

เอก: ถ้าอยากทำอะไรทำได้ เขียนใส่กระดาษติดไว้หน้าห้องเลย จะได้ไม่ลืม คนอื่นๆทำอะไรได้ กานต์ก็ทำได้ พยายามหาวิธีตัวเองทำให้ได้

อาร์ต: ให้ลองนั่งสมาธิดู มีสมาธิจดจ่อจะดีขึ้น

แวน: ถ้ามีปัญหาทุกซบใจบอกเราได้ คุณได้รับฟังได้นะ

บอย: ถ้ากานต์อยากทำก็ทำได้ แต่บางทีกานต์ชอบคิดว่าตัวเองด้อยกว่า ก็ต้องตั้งใจให้มากขึ้น พยายามให้มากขึ้น คนอื่นอาจจะทำงานเร็วกว่าเร็วกว่าสำเร็จเร็ว แต่ถ้ากานต์จะทำก็ทำมากขึ้น พยายามมากกว่า อาจจะเหนื่อยกว่าแต่ก็สำเร็จได้ก็เท่ากัน ทำได้แบบคนอื่นๆ ให้เอาค่าพุดสบประมาทเป็นแรงผลักดัน ไม่ใช่บั่นทอนตัวเอง รวมทั้งตัวเองบั่นทอนตัวเองด้วย

บรรยากาศภายในกลุ่มโดยรวม

สิ่งที่นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มโดยหลักคือการรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ได้ทบทวนตัวเอง สังเกต สำรวจตนเอง ใช้เวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น ยอมรับและพร้อมปรับเปลี่ยนตัวเอง

นอกจากนั้นยังทำให้เข้าใจเพื่อน เข้าใจคนรอบข้าง ใส่ใจและสนใจคนรอบข้างมากขึ้น เล่าความภูมิใจในชีวิตหรือสิ่งที่สามารถทำได้ และการเห็นคุณค่าตนเองจากการให้และรับ ทั้งแง่การให้อภัย ความรัก มิตรภาพ เสียสละ การมองความสัมพันธ์คนรอบข้างที่แตกต่างแต่รวมกันลงตัวได้ และคนรอบตัวทุกคนเกี่ยวข้องกัน รวมถึงการได้ลองมองสิ่งที่ตนเองมีว่าจริงๆแล้วเราทุกคนโชคดีมากแล้วที่เป็นแบบนี้ในทุกวันนี้ กิจกรรมเชื้อให้พอใจในตนเองมากขึ้น รวมถึงเกิดแรงผลักดันให้สู้และพยายามมากขึ้น ได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตัวเองที่ต้องปรับตัว ทั้งเรื่องตัวตนและปัญหาต่างๆที่เผชิญ การผ่านอุปสรรคต่างๆในใจด้วยวิธีต่างกัน ความพยายามที่จะปรับตัวไม่ว่าจะ การตั้งใจเรียนมากขึ้น การทำการบ้าน ขยันอ่านหนังสือมากขึ้นเป็นต้นเรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนเทียบกับเรื่องตนเองและเรียนรู้เรื่องราวเพื่อนเป็นแนวทางหากเกิดกรณีเดียวกัน อีกทั้งเสริมกำลังใจให้กันเกิดความอบอุ่นเข้าใจและมีมุมมองกว้างขึ้น เปิดรับสิ่งรอบตัวมากขึ้น มองปัญหารอบตัว มีแนวโน้มวางแผนจัดการปัญหา พร้อมพัฒนาตนเอง และพยายามผ่านอุปสรรคปัญหาไป

ให้ได้ นอกจากนี้เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดี เพื่อนยังได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ปกติทั่วไปจะเล่าในห้องทั่วไปเป็นความพิเศษของกลุ่มอย่างหนึ่ง เช่น บอกความน้อยใจในตนเองกับทำที่ที่เพื่อนมอง รวมถึงเล่าปัญหาารุนแรงระหว่างกลุ่มเพื่อน อันเป็นจุดเชื่อมให้เพื่อนในกลุ่มเข้าใจมากขึ้น ใสใจและเห็นใจ สะท้อนใจกับเรื่องราวที่เพื่อนเผชิญ รวมถึงร่วมแบ่งปันประสบการณ์ มองย้อนเรื่องราวตนเองบ้าง ให้คำแนะนำทั้งจากสิ่งที่เคยพบมาและลองทำแล้วได้ผลดีและแนะนำจากมุมมองตนเอง

จากกระบวนการกลุ่มเอื้อให้นักเรียนเปิดเผยตนเอง ทำความเข้าใจ ยอมรับตนเองได้ สังเกต สำรวจ พิจารณาตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงขึ้นได้เพราะเมื่อบุคคลเริ่มยอมรับตนเองจะรู้จักตนเองรู้ความต้องการของตนเองและเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการพัฒนาตนเองได้ การเรียนรู้ภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจยอมรับตนเองและเป็นจุดเริ่มต้นของความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อันเป็นองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และเมื่อสมาชิกต้องการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองจะมองหาวิธีเพื่อไปสู่การพัฒนานั้น โดยการลงมือทำด้วยตนเองหรืออาจปรึกษาขอคำแนะนำหรือกำลังใจจากคนรอบข้างเพิ่มเติมก็ได้ การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธจึงทำให้ค่าคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้นักเรียนในกลุ่มเกิดการสังเกตตนเองและทำความเข้าใจตนเองและแบ่งปันเรื่องราวต่างๆของตน ภายใต้บรรยากาศการยอมรับและเป็นกันเอง ส่งผลให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มนึกถึงเรื่องราวที่คล้ายกันที่ตนเองเคยประสบและแบ่งปันประสบการณ์ตัวเองที่คล้ายกัน ให้กำลังใจ แนะนำวิธีที่เคยทำหรือให้มุมมองวิธีต่างๆ จนนักเรียนในกลุ่มเกิดการรู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง **อันเป็นจุดเริ่มต้นการพัฒนาตนเองใน ด้าน ความพร้อมต่อความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นองค์ประกอบด้านที่ 1** ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เช่น

แพร: ก็ต้องเข้าใจตัวเองด้วยว่าเพื่อนเค้าคิดยังไง เราก็ลองปรับเปลี่ยนดูว่าเราเป็นแบบนี้

จริงไหม เราเป็นคนยังไง เราก็ต้องยอมรับตนเอง ก็ต้องอดทนด้วย

ดอม: ของผมตัวเราคงต้องปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพื่อนก็ต้องเป็นตัวเค้า เรา

ปรับอะไรไม่ได้สิ่งที่ไม่ดีที่ทำให้เพื่อนเดือดร้อน ก็บอกเค้าเตือนเค้า

บอย: ไม่ว่า ปรับปรุงตัวเราดีแค่ไหนก็ต้องมีคนไม่ชอบอยู่ดี บางคนมองว่าเราเป็นอีก

แบบ ถ้าสิ่งไม่ดีเราก็ปรับปรุง แต่ก็ไม่ต้องกังวลมาก

อีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงถึง การที่นักเรียนได้สังเกต ลสำรวจตนเองว่าเป็นอย่างไร เข้าใจตนเองมากขึ้น และรู้ว่าอยากเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างไร เช่น เรื่องของแว่น

แว่น: ก็อาจจะต้องปรับตัว ก็อาจจะมีจุดที่คนอื่นเค้าไม่ชอบ สะสมไว้ไม่ชอบไม่บอกเรา ตอนนี้เราได้แต่หยุดดูตัวเองดูว่าจริงๆเราเป็นคนยังไง บางทีเราก็กังกับกับตัวเอง ลึกๆแล้วไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง

แว่น: ก็อยากเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่ว่าคิดก่อนพูด คือแบบบางทีชอบพูดเล่นแซว บางคนเค้าแบบเรื่องอ่อนไหวของเค้า เค้าก็โกรธเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา แต่เรามองว่า มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ มองมุมเราว่ามันไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ของเค้ามันเรื่องใหญ่

นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ยังเอื้อให้นักเรียนวางแนวทางหรือมองหาวิธีในการพัฒนาตนเองเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบ **ด้านที่ 2 ของการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน** ตัวอย่างเช่น แว่นได้มองหาแนวทางในการพัฒนาตนด้วย

แว่น: เรื่องที่อยากเปลี่ยนแปลงคืออยากคิดก่อนพูด ไม่อยากมีปัญหาเพราะคำพูด อยากพูดสิ่งดีมีประโยชน์ อยากไม่คิดเล็กคิดน้อยเพราะเราจะทุกข์และอยากแยกแยะออกเรื่องเรียนกับส่วนตัวคะ

ต่อมาเป็นกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ช่วยเอื้อให้นักเรียนเห็นถึงความตั้งใจจริงในการลงมือทำหรือการมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง เป็นพฤติกรรมซึ่งแสดงออกถึงความตั้งใจ นักเรียนได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่ผ่านมาที่ตั้งใจและทำได้ รวมถึงที่ตั้งใจแต่อาจจะต้องรอเวลามากขึ้นเพื่อปรับเปลี่ยนซึ่งเป็นองค์ประกอบ **ด้านที่ 4 ของการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน** ตัวอย่างเช่น กรณีของดอมและแว่น

ดอม: พอนึกย้อนๆไปก็คิดว่าเพื่อนเรามีน้อยไปหรือเปล่า เป็นคนไม่ค่อยพูด ซ้ำอายุ ปกติผมพูด1-2 ประโยคก็จบแล้ว พอขึ้น ม.4 ก็พยายามปรับตัวเอง ก็มีเพื่อนมากขึ้น พยายามคุยให้เยอะขึ้นครับ

อีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงถึง การที่นักเรียนได้นักเรียนมีแรงผลักดันที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและสามารถทำได้ เช่น

แวน: เดิมหนูภาษาอังกฤษไม่ดี ไม่ค่อยเรียนมาก แต่เริ่มมีแรงผลักดันในตัวเองตอนป4 ฟังเพลงอังกฤษมันก็ดีขึ้น ทำให้ตอนม.5 เรากลายเป็นเด็กกิฟท์ (มีความสามารถพิเศษ) ได้อังกฤษคะแนนดี

ดอม: อยากทำแบบฝึกหัดที่เรียนมา เรียนพิเศษแล้วอยากทำเองแต่เยอะ ตอนม3 ตื่นมากก็ลอกการบ้าน จนทำเองไม่เป็นเลย มีวันหนึ่งครูให้ทำงานส่งในห้องทำไม่เป็นเปิดหนังสือยังไง เพราะลอกมาอย่างเดียว หลังจากนั้นเลยพยายามทำเป็นแล้วครับ

การที่นักเรียนเริ่มมีความกระตือรือร้นพร้อมเปลี่ยนแปลงและทำ เกิดแรงผลักดันมากขึ้นที่จะพัฒนาตนเอง เช่น

บอย: ก็ตั้งแต่เด็กเรียนมาไม่เคยอ่านหนังสือ เรียนๆเล่นๆ ก็มีงานก็ทำ สอบได้เกรดดีกว่าๆ ไม่เครียด ไม่ชอบเทียบใครด้วย และของผมนี่คงที่ตลอด ที่บ้านก็ไม่กดดันแต่หลังๆ มาเริ่มนึกทำไมเพื่อนคนนี่ที่เหมือนอยู่ระดับเดียวกันยังทำได้ ทำไมเราทำไม่ได้ ก็เริ่มอยากทำได้บ้าง ก็เริ่มหาช่องทางมากขึ้น

สำหรับการรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านที่ 3 ของการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน เป็นความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือทั้งจากแหล่งข้อมูลและบุคคลรอบข้างเพื่อเอื้อให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองแต่ในกลุ่มตัวอย่างนี้หากเป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองของนักเรียนจะเป็นไปในทิศทางว่าตนเองจะเป็นคำตอบว่าจะพัฒนาตนเองได้ตามเป้าหมายหรือไม่ ตัวอย่างเช่น

แวน: กว่าจะถึงเป้าหมายต้องใช้ระยะเวลา ระหว่างทางมีอุปสรรคมากมาย ไม่ว่าจะคำพูดคนที่ชักจูงเราไปทางต่างๆ หรือทางลัดที่ไม่ได้ทำให้เราไปถึงจุดหมายจริงๆ แต่ก็ไม่ใช่ว่าอุปสรรคพวกนี้เราจะผ่านไปไม่ได้ มันไม่สามารถสกัดกั้นเราได้ แค่เราลองใจเย็น อดทน ก็จะไปผ่านได้ ระหว่างทางเราเหนื่อยก็พัก หายเหนื่อยก็กลับมาทำต่อ อุปสรรคหลายๆก็เกิดจากใจเราเองที่ตอนแรกเราตั้งเป้าไว้ว่าจะทำแต่พอทำแบบเดียวแล้วก็เลิก

โดยผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ภายในกลุ่มจะเห็นว่าคนรอบข้างมีส่วนช่วยเหลือทางอ้อมอยู่บ้าง เช่น ขอคำแนะนำ หรือขอความช่วยเหลือเล็กๆน้อยๆ ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงในตนเองเกิดจากใจเป็นสำคัญ ขณะเดียวกันก็มีคนรอบข้างช่วยให้กำลังใจให้เดินต่อไปได้ ของนักเรียนดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม: อยู่ที่ใจของเราเองด้วยที่สำคัญ อย่างในเรื่องของเราเองเราเจออะไรบ้างคะ

แวน: ความโลเลค่ะ ของใจตัวเอง

ผู้นำกลุ่ม: โลเลยังไงบ้างเอ่ย

แวน : โลเลแบบวันหนึ่งคิดว่าทนนๆไปเดี๋ยวก็ทำได้ อีกวันก็แบบมาไกลแล้วนะจะเสียเวลา
หรือเปล่า

ผู้นำกลุ่ม: อยู่ที่ใจเราเนอะ ที่ยังไม่นิ่ง แล้วช่วงที่เราฮีตขึ้นมาเราเป็นยังไงบ้างคะ

แวน: ก็ครอบครัวจะคอยให้กำลังใจ ทำให้เรามีแรงผลักดัน กระตือรือร้นขึ้น ทำให้เรารู้สึก
มีคุณค่าและมีกำลังใจที่จะสู้ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม: คือถ้าเราจะผ่านอุปสรรคของเราได้เราต้องมีใจที่เข้มแข็ง

แวน: ใช่ค่ะ แล้วก็ตั้งใจเย็นด้วยค่ะ ค่อยๆทำไป

นอกจากนี้ มีตัวอย่างของนักเรียนที่มีความพยายามปรับตัวโดยมีเพื่อนช่วยเหลือ
ดังต่อไปนี้

กานต์: ของผมเมื่อก่อนแทบไม่เคยแตะการบ้านเลยลอกอย่างเดียวครับ ก็เลยทำไม่เป็น
ทดลองทำบ้างก็พอทำได้บ้าง

ผู้นำกลุ่ม: ค่ะ เรื่องการบ้านเราได้ลองทำ ลองปรับตัวเราเองแล้ว อย่างน้อยที่เราเริ่มทำเอง
ไม่ว่าจะถูกไม่ถูกก็สำเร็จไปบ้างแล้วที่ได้ทำ แล้วมีใครคอยช่วยไหมคะ

กานต์: มีเพื่อนที่นั่งข้างๆ ก็คอยถามเค้า ยืมจดงานบ้างครับ คนรอบข้างก็มีส่วนช่วยให้เรา
เปลี่ยนแปลงดีขึ้น

จะเห็นว่ากระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มีการร่วม
แก้ปัญหาของสิ่งที่เผชิญปัญหาในชีวิตทำให้เกิดการวางแผน มองหาวิธีรับมือจัดการปัญหาจึงเป็น
สาเหตุหนึ่งที่ทำให้คะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกโดยเฉพาะการมุ่งจัดการปัญหาเพิ่มสูงขึ้น
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกระบวนการกลุ่มเอื้อให้เกิดการตระหนักในตนเองและเผชิญ
ปัญหาจึงอาจทำให้คะแนนด้านดังกล่าวแตกต่างกันอย่างชัดเจนเพราะองค์ประกอบด้านการมุ่ง
จัดการปัญหาครอบคลุมถึงการลงมือแก้ปัญหา การยอมรับ การให้กำลังใจตนเอง การควบคุม
อารมณ์ความรู้สึก การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การหาทางผ่อนคลาย ซึ่ง
พิจารณาแล้วจะเห็นว่ามีความสอดคล้องกันซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คะแนนการเผชิญปัญหาด้าน
การมุ่งจัดการปัญหาสูงขึ้น การเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มทำให้เกิดความมองอกงามและการ
แก้ปัญหาในตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกสูงขึ้นเพราะเมื่อเกิด

เรื่องราวปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่น่าสนใจ ก็เชื้อชวนให้เพื่อนสมาชิกตระหนักแนวทางที่เป็นไปได้ ช่วยเหลือแบ่งปัน เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนและตัวเองก็ได้เรียนรู้ไปพร้อมกัน เกิดการร่วมกันมองปัญหาร่วมแบ่งปันมุมมองและมีวิธีเผชิญปัญหาต่างกันไป ดังตัวอย่างของ “การที่นักเรียนได้เรียนรู้ในตนเองและเพื่อน” เช่น

แวน: รู้สึกอบอุ่นมากขึ้น ได้พูดได้ฟังเรื่องคนอื่น ก็ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นคะ จากที่สงสัยว่า เรานิสัยยังงัยกันแน่ พอมานั่งรู้จักตัวเองมากขึ้นและรู้จักเพื่อน ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นยังงัย อย่างเมื่อก่อนไม่เข้าใจ การปฏิบัติกับเค้าก็ต่างไป แคร่เพื่อนมากขึ้น เราจะต้อง พยายามเข้าใจ สนใจ ใส่ใจคนอื่นมากขึ้น

กานต์: รู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าทุกคนมีปัญหาของตนเอง ต่างๆกันไป ทุกคนเรียนรู้ปัญหา ของตัวเองและเพื่อน รู้ว่าการอยู่กับปัญหาทำให้เราแก้ได้มากกว่าหนีปัญหา

ออย: รู้จักตัวเองและเพื่อนมากขึ้น แล้วอุปสรรคก็พยายามผ่านไปให้ได้ เจออีกครั้งจะได้ สบาย แต่ละคนก็มีมุมมองต่างๆกันไป ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้นคะ

ดอม: ก็เราได้มองปัญหารอบตัว มองมุมมองคนอื่นบ้าง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น แก้ปัญหาต้องใช้ หลายๆมุมมอง และทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ปกติเราไม่ค่อยมานั่งนึกพอได้มานึก มาคิด มาเขียนก็มีอะไรเยอะมากมาย ก็รู้ว่าตัวเองมีอะไรต้องแก้ไขปรับบ้าง ปัญหาที่จะ ผ่านไปให้ได้

เอก: ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น เปิดใจดูอะไรใหม่ๆ เรียนรู้ว่าอะไรสำคัญกับตัวเอง รู้จักเพื่อน หลายคน เรียนรู้ตัวเอง และเพื่อน การใช้ชีวิต ปัญหาที่ผ่านมา สามารถเอาสิ่งที่เพื่อน ประสบมาเป็นแนวทางได้ ถ้าเราเจอเราจะทำอย่างไร เราก็ได้คิดตามและเอามาปรับ ใช้เป็นแนวทางกับเราเองครับ

บอย: ตั้งแต่มาครั้งแรกก็ดูความเป็นตัวเอง ชีวิตต่างๆแต่ละคนที่ผ่านมา รู้จักเพื่อน มุมมอง ต่างๆว่าเค้าเป็นมายังงัยถึงเป็นแบบนี้ เค้าผ่านอะไรมาบ้าง แก้ไขตัวเองยังงัยเรื่อยๆ ทุกคนก็อยากที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตัวเอง อุปสรรคก็มีทุกคน มีมุมมองต่างๆกัน ไป บางคนก็อาจจะแก้ไข บางคนถอยออกมาก่อน บางคนอาจจะหนีไปก่อน แต่ส่วน ใหญ่ก็อยากแก้ปัญหาเพราะไม่มีใครหนีได้ตลอด หนีไปก็ไปเจอปัญหาใหม่อีกอยู่ดี ได้มุมมองมากขึ้นครับ นำวิธีมาปรับใช้กับตัวเอง บางอย่างก็เหมือนตัวเอง เอามาใช้ กับตัวเองได้ครับ

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับการเผชิญปัญหาที่มีความสอดคล้องคล้ายคลึงกันอยู่ โดยในส่วนการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนการที่นักเรียนมีความเข้าใจตนเอง ตระหนักตนเองและยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มของความพร้อมต่อความเปลี่ยนแปลงนั้น เมื่อนักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองมักมาจากสิ่งที่ตนพบและเผชิญเห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องปรับตัวหรือเป็นปัญหา จึงอยากเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองหรือขณะเดียวกันก็หาวิธีเผชิญปัญหา การหาวิธีปรับตัวเป็นการวางแผนในการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาตนเอง มองในแง่การเผชิญปัญหาคือการหาวิธีเผชิญปัญหาต่างๆและเมื่อมีการลงมือเปลี่ยนแปลงก็เป็นพฤติกรรมแสดงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงคล้ายกับการลงมือทำในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา นอกจากนี้การที่นักเรียนรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรในการขอคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากคนรอบข้างก็เป็นการแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อกำลังใจและการแก้ปัญหาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของด้านดังกล่าวในการเผชิญปัญหาที่สอดคล้องเช่นกัน ตัวอย่างเช่น กรณีของดอม

ดอม: อยากทำแบบฝึกหัดที่เรียนมา เรียนพิเศษแล้วอยากทำเองแต่เยอะ ตอนม3 ตื่นมาก็ลอกการบ้าน จนทำเองไม่เป็นเลย มีวันหนึ่งครูให้ทำงานส่งในห้องทำไม่เป็นเปิดหนังสือยังไง เพราะลอกมาอย่างเดียว (เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความอยากเปลี่ยนแปลงตนเองและเป็นปัญหาที่เผชิญ) หลังจากนั้นเลยพยายามทำ (เป็นการเผชิญปัญหามุ่งจัดการและเป็นพฤติกรรมลงมือเพื่อพัฒนาตนเอง) ก็ทำเป็นแล้วครับ

ผู้นำกลุ่ม: เราได้เปลี่ยนจากตรงนั้นมาตรงนี้ยังไงบ้าง

ดอม: หัดทำเอง ควบคุมตนเองให้ได้ (เป็นการหาวิธีพัฒนาตนเองและการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญ)

ผู้นำกลุ่ม: เราเริ่มทำด้วยตัวเอง ใช้เวลานานไหมคะ กว่าจะปรับตรงนี้ได้

ดอม: หลังจบม.3 เปลี่ยนมาเริ่มทำเอง พยายามทำครับก็ทำได้

ประเด็นที่ 2 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างจากค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 ทั้งนี้การที่คะแนนของการเผชิญปัญหาด้านลบที่ไม่แตกต่างกันอภิปรายได้ว่า อาจเนื่องมาจากคะแนนค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบของกลุ่มทดลองตั้งแต่ก่อนทดลองมีค่าค่อนข้างต่ำจึงมีข้อจำกัดในเรื่องโอกาสได้คะแนนต่ำสุด (floor effect) กล่าวคือ หากเป็นผลที่เกิดจากข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะของ

ตัวแปรที่มีค่าคะแนนต่ำมาก(floor effect) การนำข้อมูลมาวิเคราะห์จากกลุ่มที่มีคุณลักษณะของตัวแปรที่มีค่าต่ำมาก จะพบว่าทำให้คุณลักษณะของตัวแปรมีค่าลดลง คืออาจทำให้การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการทดลองจะได้ค่าคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน เพราะค่าคะแนนต่ำลงได้อีกไม่มากนักหากคะแนนเข้าใกล้ค่าคะแนนที่มีค่าน้อยของแบบวัดนั้นแล้ว จากเหตุดังกล่าวอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การปรับลดลงของระดับคะแนนเป็นไปได้ไม่มากเพราะไม่สามารถลดลงได้มากกว่าระยะก่อนทดลองมากนัก จึงอาจมีผลต่อค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มเช่นกัน

ประเด็นที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวก และค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านลบของนักเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ถึง 6 ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า อาจเกิดเนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การเผชิญปัญหาด้านบวก และการเผชิญปัญหาด้านลบที่สูงตั้งแต่ก่อนเข้าการทดลอง หรือที่เรียกว่า ค่าอิทธิพลเพดาน (ceiling effect)) จากเหตุดังกล่าวอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การขึ้นของระดับคะแนนเป็นไปได้ไม่สูงมากเพราะไม่สามารถขึ้นได้มากกว่าระยะก่อนทดลองมากนัก

กล่าวโดยสรุป กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเอื้อให้เกิดความเข้าใจในชีวิต เห็นการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นได้เสมอ(โสริช โภธิแก้ว, 2536) กระบวนการกลุ่มยังช่วยเอื้อให้เกิดการยอมรับตนเอง เข้าใจและพร้อมเผชิญปัญหามุ่งแก้ไขปัญหาที่เข้ามาในชีวิตด้วย จากผลวิเคราะห์หลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงขึ้นและคะแนนการเผชิญปัญหาด้านบวกโดยเฉพาะด้านการมุ่งจัดการปัญหาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยสอดคล้องงานวิจัยของ Robitshek (2009) พบว่าผู้ที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง จะมีทักษะการเผชิญปัญหาและการปรับตัวสูงเช่นกันและยังเผชิญกับปัญหาอันเป็นเหตุก่อให้เกิดการพัฒนาในชีวิตได้ ดังนั้นจึงเชื่อว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในงานวิจัยนี้ สามารถเพิ่มการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาด้านบวกโดยเฉพาะการมุ่งจัดการปัญหาได้ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จะทำให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาและพร้อมพัฒนาให้บรรลุตามเป้าหมายมากขึ้น จากการผ่านการเปลี่ยนแปลงและเกิดการพัฒนารายในตนเอง รับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ดี

ขึ้น ทักษะวิธีปรับตัวเผชิญสิ่งต่างๆได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตที่ดี และเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย

การสะท้อนประสบการณ์ของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการสังเกตใจตนเอง การวางใจให้สงบนิ่ง ไม่หวั่นไหวกับความกลัว ความประหม่าหรือการเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะจะส่งผลต่อการรับรู้เรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนช่วงเวลากการทดลองเป็นช่วงเวลาที่คุณวิจัย ประสบกับเหตุการณ์ท้าทายมากมายในชีวิต แต่เมื่อเข้าร่วมกลุ่มผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มปรับใจให้ใส ลดละตัวตน ปราศจากความคิด ความรู้สึกในเรื่องส่วนตัว เป็นการเตรียมพร้อมในการเข้ากลุ่ม ในฐานะผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยได้เชื่อมสมานกับสมาชิกแต่แรกพบโดย ผู้วิจัยเปิดใจต้อนรับสมาชิก เริ่มทำความรู้จักกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่การทักทาย ชวนคุยเล็กๆน้อยเบื้องต้นระหว่างรอสมาชิกในกลุ่มมาครบ มีท่าทีเป็นมิตรกับสมาชิกทุกคนตั้งแต่เริ่มต้นจับกลุ่ม ผ่านสีหน้า สายตา ถ้อยคำ รอยยิ้ม การเอื้ออำนวยต่างๆในการเตรียมอาหาร น้ำ ขนม และการกินอาหารร่วมกัน เป็นต้น เมื่อผู้นำกลุ่มให้เกียรติและยอมรับสมาชิกและเอื้อให้สมาชิกรับรู้การให้การยอมรับกัน เมื่อเข้ากลุ่มก็อาศัย กระบวนการกลุ่มเอื้อให้นักเรียนเปิดเผยตนเอง โดยจากท่าทีเป็นมิตร เอื้อให้สมาชิกวางใจมากขึ้น รู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม เมื่อแต่ละคนรับรู้ความรู้สึกดังกล่าวจึงพร้อมเปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกรับรู้ เกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์และเมื่อพบภาวะไม่สบายใจ ผู้นำกลุ่มเอื้อให้ตระหนักสิ่งที่ไม่สบายใจสำหรับบางคนที่ยังไม่มีโอกาสได้ใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมเอื้อเพื่อนสมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในประสบการณ์ เพื่อนสมาชิกเกิดความเห็นอกเห็นใจ แสดงออกด้วยการให้กำลังใจ การแนะนำผ่านมุมมองตนเองและการแบ่งปันประสบการณ์และวิธีเผชิญปัญหาจากเรื่องราวที่คล้ายคลึงกัน เกิดกระแสกลุ่มของการยอมรับ เข้าใจตนเองและเข้าใจเพื่อนสมาชิก ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร

นอกจากนั้นยังเอื้อให้เห็นความประทับใจจากความภาคภูมิใจในชีวิตซึ่งเป็นแรงจูงใจให้ตนเองทำต่อไปและให้เพื่อนสมาชิกเกิดแรงบันดาลใจในการกล้าทำสิ่งต่างๆที่มีคุณค่า เมื่อกลุ่มสมาชิกได้เปิดเผยและรับรู้เรื่องราวของกันและกัน การเรียนรู้ด้วยกันในกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน และมีความอบอุ่น เข้าใจยอมรับตนเองและใส่ใจคนรอบข้างมากขึ้น

จากการดำเนินการวิจัยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความประทับใจในสิ่งต่างๆมากมายตั้งแต่ครูผู้ประสานงานที่ช่วยติดต่อกับนักเรียน เจ้าหน้าที่เปิดห้อง พยายามหน้าโรงเรียนที่ยิ้มแย้มเสมอและ

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีความตั้งใจ เป็นมิตรและมีน้ำใจกับผู้วิจัย ตั้งแต่ความเชื่อเพื่อการช่วยเหลือของ การแสดงความเคารพด้วยความเกรงใจ ความมีน้ำใจเดินไปส่งหน้าโรงเรียน นอกจากนั้นอีกหนึ่งความประทับใจสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยตื่นตัวใจอย่างมากในการทำวิจัยครั้งนี้คือการได้รับรู้ว่านักเรียนได้อะไรจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ กล่าวคือ นักเรียนคนหนึ่งจากตอนแรกดูหน้าตาไม่สดชื่นในกลุ่ม เหมือนจะร้องไห้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นจึงบอกรุ่นน้องว่าหลังจบกลุ่มมีอะไรปรึกษาพี่(ผู้วิจัย)ได้นะ บอกรุ่นน้องว่าอยากคุยด้วย แต่พอจบกลุ่มรุ่นน้องดูสดชื่น รุ่นน้องบอกรุ่นพี่รู้สึกดีขึ้นมากและตัดสินใจไม่ผิดที่เข้ามาเข้ากลุ่ม เพราะตอนแรกเกือบจะไม่ได้มาแล้ว อีกกรณีคือรุ่นพี่มีปัญหาเรื่องเพื่อนจากการเข้ากลุ่มจนจบกลุ่มรุ่นน้องบอกรุ่นพี่ว่ารุ่นพี่อบอุ่นมาก เคยดูแต่ในหนังการนั่งเป็นวงจะมีอะไร แต่เมื่อได้มาดีจริงๆ อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้อีก เพราะมีประโยชน์และคนต้องการมาก จากตัวอย่างน้องสองคนและผู้วิจัยได้รับกระแสความผ่อนคลายทำให้ผู้วิจัยได้รับกำลังใจพลังใจส่งกลับมามีด้วย

นอกจากนั้นในตัวผู้วิจัยเอง ได้ฝึกปฏิบัติทั้งกายและใจ การบริหารจัดการในทุกด้านที่เกี่ยวข้องในกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อประสานงาน เอกสารต่างๆ การนัดหมาย การชี้แจง การวางแผนองค์ประกอบจัดเตรียมโดยรวมทั้งที่เกี่ยวข้องในการทำกลุ่ม การเตรียมจิตใจให้พร้อมทุกสถานการณ์ การยืดหยุ่น และการเผชิญแก้ปัญหาเฉพาะหน้า สิ่งเหล่านี้เอื้อให้ผู้วิจัยเห็นทุกกระบวนการในการวิจัย เห็นความเป็นไปการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ การได้รับพลังใจจากคนรอบข้างและทางอ้อมจากกลุ่มตัวอย่าง ความอดทนเข้มแข็งที่พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ การต่อสู้กับความอ่อนแอในจิตใจให้เกิดความเข้มแข็ง พร้อมเผชิญในสิ่งที่ต้องทำในปัจจุบันขณะ เข้าใจสิ่งต่างๆในชีวิตและเกิดความงอกงามในจิตใจเช่นกัน

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดเป็นนักเรียนทั่วไปที่สมัครใจมาด้วยตนเอง โดยนักเรียนมีคะแนนทิศทางค่อนข้างสูงบางคนเกือบเต็มค่าคะแนน จึงประสบปัญหาเรื่องค่าอิทธิพลเพดาน (ceiling effect) กล่าวคือ ในการทำแบบวัดเพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรหรือค่าคะแนนก่อนและหลังการทดลอง มีข้อจำกัดในเรื่องโอกาสได้คะแนนต่ำสุด (floor effect) และโอกาสที่จะได้คะแนนสูงสุด (ceiling effect) ดังนั้น หากเป็นผลที่เกิดจากข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะของตัวแปรที่สูงมาก (ceiling Effect) การนำข้อมูลมาวิเคราะห์จากกลุ่มที่มีคุณลักษณะของตัวแปรที่มีค่าสูงมาก จะพบว่าทำให้คุณลักษณะของตัวแปรมีค่าลดลง คืออาจทำให้การวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการทดลองจะได้ค่าคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน เพราะค่าคะแนนขั้นสูงได้อีกไม่มากนักหากคะแนนเข้าใกล้ค่าคะแนนเต็มของแบบวัดนั้น จากเหตุดังกล่าวอาจเป็นส่วน

หนึ่งที่ทำให้การขึ้นของระดับคะแนนเป็นไปได้ไม่สูงมากเพราะไม่สามารถขึ้นได้มากกว่าระยะก่อนทดลองมากนัก จึงอาจมีผลต่อค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา และนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องได้แก่

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลองมีการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนในด้านความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง การวางแผนและพฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ ดังนั้น การเพิ่มขึ้นของการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนนี้จะช่วยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีความพร้อมที่จะรับมือกับความกดดันในด้านต่างๆ เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยเพราะมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง มีการวางแผนและลงมือทำจริง นอกจากนี้เมื่อมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะพัฒนาตนเองต่อไป ดังนั้น หากมีการนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธมาใช้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาตนเองของนักเรียนหรือบุคคลกลุ่มอื่นที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง เยียวยารักษาและพัฒนาจิตใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล

1.2 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มการเผชิญปัญหาทางบวกโดยเฉพาะการมุ่งจัดการปัญหานั้น หากได้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธนี้ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนหรือกลุ่มบุคคลต่างๆ จะช่วยให้นักเรียนหรือบุคคลนั้นได้เสริมสร้าง และการพัฒนาตนเองของนักเรียนและกลุ่มบุคคลอื่นให้มีการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาในทางบวกที่เหมาะสมกับการเผชิญปัญหามากขึ้น เช่น การมุ่งจัดการกับปัญหา

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป ได้แก่

2.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนในด้านความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง การวางแผนและพฤติกรรมแสดงถึงความตั้งใจ และการเผชิญปัญหาทางบวก โดยเฉพาะการมุ่งจัดการปัญหาสูงขึ้น โดยในงานวิจัยนี้เป็นการจัดกิจกรรมช่วงติดต่อกัน(เสาร์และอาทิตย์)ในเวลาในช่วงระยะเวลาจำกัด หากผู้วิจัยเป็นครูหรือผู้ฝึกปฏิบัติในโรงเรียนซึ่งสามารถใช้เวลาในการจัดกิจกรรมได้ต่อเนื่อง มีข้อเสนอแนะว่าควรจัดกิจกรรมแต่ละช่วงให้นักเรียนอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยจัดทุกสัปดาห์ๆละ 1 ครั้ง เพื่อดูว่าเกิดการเปลี่ยนแปลง การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาตนของนักเรียนในแต่ละช่วง วัดผลทุกระยะเพื่อดูผลของช่วงเวลาที่

เกี่ยวข้องกับและวัดผลในระยะติดตามผลด้วยเพื่อดูความคงที่และคงทนและพัฒนาประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนและการเชิญปัญหาให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ในงานวิจัยนี้ได้ใช้สถานที่ของโรงเรียนเป็นสถานที่ในการวิจัย หากผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในต่างสถานที่อาจเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ และการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ไม่ได้เจาะจงระดับคะแนนของนักเรียน ดังนั้นในงานวิจัยครั้งหน้าควรคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนต่ำเข้ามาในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนขึ้น

2.2 งานวิจัยนี้ได้จัดแผนการดำเนินการกลุ่มในระยะเวลาขั้นต่ำ คือประมาณ 12 ชั่วโมง ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผลการวิจัยเห็นการเปลี่ยนแปลงไม่มากนักดังนั้นควรจัดแผนการดำเนินกลุ่มมีระยะเวลาที่มากพอ กล่าวคือประมาณ 18 ชั่วโมง เพื่อระยะเวลาที่มากพอจะสามารถเอื้อให้นักเรียนมีการเรียนรู้และเข้าใจประเด็นต่างๆที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้มากขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรกรวรรณ สุพรรณวรรณา. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ, พูนสุข ช่วยทอง และอนงค์นาฏ เหลี่ยมสมบัติ. (2541). การเห็นคุณค่าในตนเอง วิธีการเผชิญปัญหากับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 29.

ดลดาว ปุระณานนท์. (2551). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธำวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภัทรสุดา ฮามคำไพ. (2538). ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พิชามญช์ บุญสิทธิ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการ

- เผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิณมาศ ชัยชาณูทิพยุทธ. (2554). ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พุทธทาสภิกขุ. (2546). ปฏิจจสมุปบาท จากพระโอษฐ์. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- พุทฺธทาสภิกขุ. (2549). อิทํปัจจยตา. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ.
- เพริศพรรณ แคนศิลป์. (2550). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลการศึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุทธิพร ปรมานูติ. (2554). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะเชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). การเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุขฎีบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2544). การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงษ์มนัส บุศยประทีป (2555). แบบวัดการเผชิญปัญหา (เอกสารอัดสำเนา).กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). จิตรักษาตามแนวพุทธศาสนา (เอกสารอัดสำเนา). กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2552). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. บรรยาย. วันที่ 5 กรกฎาคม 2552.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา เยียวยาชีวิต จิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์และงานวิจัย. เอกสารประกอบสอนรายวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพุทธศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2554). รองศาสตราจารย์. สัมภาษณ์, 21 กุมภาพันธ์ 2554.

ภาษาอังกฤษ

- Carver, C.S., Scheier, M.E., & Weintraub, I.K. (1989). Asserting coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J. (1992). *Quantitative methods in psychology*. Retrieved July 23, 2008, from

- http://www.En.wikipedia.org/wiki/Jacob_Cohen.
- Cook, S.W. & Heppner, P.P. (1997). A psychometric study of three coping measure. *Education and Psychological Measure*, 57, 906-923.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping : Theoretical and research perspectives*. New York: Rout ledge.
- Hardin, E.E., Weigold, I.K., Robitschek, C., & Nixon, A.E. (2007). Self-Discrepancy and Distress: The Role of Personal Growth Initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 86–92
- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., & Johnson, W. C., Jr. (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 279 –293.
- Kashani, J.H., Beck, N.C., Hoepfer, E.W., Fallahi, C., Corcoran, C.M., McAllister, J.A., et al., (1987). Psychiatric disorders in a community sample of adolescents. *American Journal Psychiatry*, 144, 584-589.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. (1976). *Pattern of adjustment*. (3rd ed). New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Patterson, L. E., & Welfel, E. R. (1994). *The counseling process* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Prochasha, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). The transtheoretical approach. In J. C. Norcross (Ed.), *Handbook of eclectic psychotherapy* (pp. 163-200). New York: Brunner/Mazel.
- Rice, P.L , (1992). *Stress and health* (2nd ed). Pacific Grove, CA:Broks/Cole Publishing Company.

- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30*, 183-198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 31*, 197-210.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology, 50*, 496-502.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 54*, 127-141.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of family functioning and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology, 46*, 159-172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*, 321-329
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Martinez, M., Shotts, G. C., & Murray, D. (June, 2009). *Development of the Personal Growth Initiative Scale – II*. Poster presented at the 2009 World Congress on Positive Psychology, Philadelphia, PA.
- Rule, W.R. (1991). Self actualization: A person in positive movement or simply an esteemed personality characteristic? *Journal of Social Behavior and Personality, 6*, 249-264.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.
- Shoreya, H.S., Littlea, T.D., Snydera, C.R., Klucka, B., Robitschek, C. (2007) . Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs.

Personality and Individual Differences, 43, 1917–1926

Spering, C. C. & Robitschek C. (2007). *Personal Growth Initiative Scale Manual*.

Lubbock, TX: Author.

Suido, S. M., & Huebner, E. S. (2005). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research, 78, 179-203*.

Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V., & Wigal, J.K.(1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy Research, 13, 61-343*.

Weigold, I. K . & Robitshek, C. (2011). Agentic personality characteristics and copings: Their relationship to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 81, 255-264*.

Whittaker, A. E., & Robitschek, C. (2001). Multidimensional family functioning: Predicting personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology, 48, 420–427*.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารรับรองโครงการวิจัย
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 105/2555

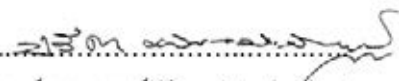
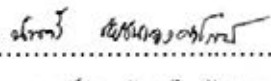
ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 067.1/55 : ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยหลัก : นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  ลงนาม..... 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทิศนประคิษฐ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ ชัชชนะวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 27 กรกฎาคม 2555

วันหมดอายุ : 26 กรกฎาคม 2556

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 067.1 / 55
วันที่รับรอง 27 ก.ค. 2555
วันหมดอายุ 26 ก.ค. 2556

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการพิจารณาจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบันทึกข้อมูลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับ

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้วิจัย นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล ตำแหน่ง นิติศาสตรบัณฑิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรหม ชั้น 7 ถนนพหลโยธิน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

(ที่บ้าน) 3199/192 ซิตีโฮมสุขุมวิท (2) ถนนสุขุมวิท 101/2 เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) - โทรศัพท์ที่บ้าน - เลขที่โครงการวิจัย 067-1/55

โทรศัพท์มือถือ 084-450-9145 E-mail: p_wimonrat_t@hotmail.com วันที่รับขอ 27 ก.ค. 2555

วันที่รับขอ 26 ก.ค. 2556



1. ขอเรียนเชิญนักเรียนเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่นักเรียนควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. นักเรียนผู้ได้รับเลือกเข้าเป็นผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเพราะนักเรียนเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งหมดจำนวน 32 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2555 (2) เป็นผู้ที่มิสุขภาพร่างกายแข็งแรงโดยทั่วไป ไม่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม (3) เต็มใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการวิจัย

4. ผู้วิจัยได้มีการขออนุญาตจากทางโรงเรียนในการดำเนินการวิจัย โดยนักเรียนที่ผ่านการคัดเลือกและสมัครใจ จะเข้าร่วมการวิจัยตามลำดับกล่าวคือ

ขั้นที่ 1: ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 หลังจากผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยในหน่วยงาน ผู้วิจัยประสานงานและประชาสัมพันธ์โครงการกับครูแนะแนวและครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนที่เข้าร่วมวิจัย จากนั้นเปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัยที่ห้องแนะแนวจนกว่าจะได้ครบตามจำนวน ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ โดยชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคัดเลือกไว้ และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีการบังคับให้เข้าร่วมโครงการวิจัย จากนั้นให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงมือชื่อในใบแสดงความยินยอมร่วมกับผู้ปกครอง

1.2 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง 32 คนตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและแบบวัดการเผชิญปัญหา โดยตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน จำนวน 32 ข้อ ระยะเวลาประมาณ 15 นาที และแบบวัดการเผชิญปัญหา จำนวน 73 ข้อ ระยะเวลาประมาณ 40 นาที เพื่อวัดคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง (pre-test) หลังจากนั้นแบ่งนักเรียนทั้งหมด 32 คนออกเป็น 4 กลุ่มๆละเท่าๆกัน โดยแต่ละกลุ่มจะมีนักเรียนที่มีค่าคะแนนจากแบบวัดทั้งสองฉบับในระดับสูง กลาง และต่ำ แต่แต่ละกลุ่มมีลักษณะไม่แตกต่างกัน และสุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม และแจ้งให้นักเรียนทราบผ่านผู้ประสานงานในโรงเรียนที่ติดต่องานวิจัยดังกล่าว

Dr. K. K. K.
ปริญญานิพนธ์ ศ.ศ.ปริญญา ศัยคัมภีร์
ของทางมหาวิทยาลัย 23 พฤษภาคม 2554

AF 04-07

1.3 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล และการทำกลุ่มกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลอง เข้าร่วมกลุ่มทดลองพร้อมกรรมการ คือ 6 ช่วง รวมเวลาประมาณ 14-17 ชั่วโมง



เลขที่โครงการวิจัย 067-1/55

วันที่รับรอง 27 ก.ค. 2555

วันหมดอายุ 26 ก.ค. 2556

ขั้นที่ 2 : ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาการและการปรึกษาแนวพุทธ ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ของแต่ละกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มทั้ง 6 ช่วง ใช้เวลา 2 วันติดต่อกัน รวมเวลาประมาณ 14-17 ชั่วโมง ซึ่งตลอดระยะเวลาในการทดลอง นักเรียนทุกคนจะสามารถเข้าร่วมการทดลองได้ครบตามกระบวนการกลุ่ม

ขั้นที่ 3: ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และแบบวัดการเผชิญปัญหา ในระยะหลังการทดลอง (post-test) โดยตอบแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน จำนวน 32 ข้อ ระยะเวลาประมาณ 15 นาที และแบบวัดการเผชิญปัญหา จำนวน 73 ข้อ ระยะเวลาประมาณ 40 นาที

3.2 ให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาการและการปรึกษาแนวพุทธรูปแบบเดียวกับกลุ่มทดลองหลังจากการเก็บข้อมูลในการวิจัยแล้วเสร็จ

5. รายละเอียดกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาการและการปรึกษาแนวพุทธใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มเป็นเวลา 2 วัน

วันที่หนึ่ง ตั้งแต่เวลา 9.00 น. – 12.00 น. และ 13.00-17.15 น. โดยมีกิจกรรม 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่	เวลา	กิจกรรม	สถานที่
1	9.00 - 12.00	หัวข้อ " แรกพบ " เน้นการสร้าง ความคุ้นเคยและสัมพันธภาพในกลุ่ม	ห้องปฏิบัติการแนะแนว ของ โรงเรียน
2	13.00- 15.00	หัวข้อ " คำของคน " เน้นสำรวจตนเอง ท้องใจในด้านต่างๆ	ห้องปฏิบัติการแนะแนว ของ โรงเรียน
3	15.15 – 17.15	หัวข้อ" การเติบโต " เน้นการสำรวจและ พัฒนาความสุขสงบ แบบพอเพียงในใจ	ห้องปฏิบัติการแนะแนว ของ โรงเรียน

วันที่สอง ตั้งแต่เวลา 9.00 น. – 12.00 น. และ 13.00-17.15 น. โดยมีกิจกรรม 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่	เวลา	กิจกรรม	สถานที่
4	9.00 - 12.00	หัวข้อ" เปลี่ยนแปลง = ปกติ " เน้นการเผชิญปัญหาแบบสร้างสรรค์ และความเข้าใจในโลกและชีวิต	ห้องปฏิบัติการแนะแนว ของ โรงเรียน
5	13.00- 15.00	หัวข้อ" ก้าวต่อไป " เน้นการวางแผนพัฒนาตนเองอย่างมุ่งมั่น	ห้องปฏิบัติการแนะแนว ของ โรงเรียน
6	15.15 – 17.15	หัวข้อ"คุณค่าเวลาที่อยู่ร่วมกัน" เน้นการให้กำลังใจกันและกัน และยุติกระบวนการกลุ่ม	ห้องปฏิบัติการแนะแนว ของ โรงเรียน

ทั้งนี้เวลาการเริ่มต้นและสิ้นสุดในแต่ละช่วงอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของสภาพการณ์ของโรงเรียนหรือสถานที่ทำการวิจัย

.....
 อ.ดร.อรุณภาณี ดร.อรุณภาณี ด้วยคำภีร์
 23 พฤษภาคม 2554

AF 04-07

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยที่มีการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อาจมีการบอกเล่าข้อมูลส่วนตัวในเรื่องราวต่างๆของนักเรียนเองภายในกลุ่ม แต่ข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้เข้าร่วมวิจัยได้ และผู้วิจัยจะทำลายเทปบันทึกเสียงระหว่างการวิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

6. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ หากนักเรียนเกิดความไม่สะดวกใจ ไม่สบายใจต่างๆที่อาจมีส่วนเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมวิจัย นักเรียนสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมการทดลอง หรือยุติการเข้าร่วมการทดลองได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของนักเรียน คือ ได้พัฒนาตนเองและ/หรือ ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านการแบ่งปันเรื่องราว และประสบการณ์ตรงของท่าน และข้อมูลต่างๆที่นักเรียนให้มาจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยในการศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อการเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นอกจากนี้ข้อมูลดังกล่าวยังเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการกลุ่มที่จะนำมาซึ่งความเข้าใจ การยกระดับ หรือการพัฒนาตนเองทั้งกายและใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนพร้อมต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการพัฒนาตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนและมีความสุข

8. ผู้วิจัยของที่ระลึกในการร่วมวิจัยคือ สมุดบันทึกเป็นที่ระลึก มอบให้แก่นักเรียนผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนภายหลังจากเข้าร่วมงานวิจัย

9. หากนักเรียนไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวนี้สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147

โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย..... 067-1/55
วันที่รับขอ..... 27 ก.ค. 2555
วันหมดอายุ..... 26 ก.ค. 2556



.....
รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญคำภีร์

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย สำหรับผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง

วันที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้าซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับชื่อเป็นผู้ปกครองของ.....ยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย ดังนี้

ชื่อ โครงการวิจัย ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรับภาแนวพุทธ ที่มีต่อการเริ่มต้นพัฒนาความงอกงามแห่งคนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้วิจัย นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล

ที่อยู่ติดต่อ 3199/192 ซิตีโฮมสุขุมวิท(2) ถนนสุขุมวิท 101/2 เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260

โทรศัพท์ 084-450-9145 โทรศัทพ์บ้าน



เลขที่โครงการวิจัย 067-1/55
วันที่รับรอง 27 ก.ค. 2555
ในหน้าศาลา 26 ก.ค. 2556

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารซึ่งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า จึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารซึ่งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าทราบว่าผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าที่อยู่ในกลุ่มที่ 1 (กลุ่มทดลอง) จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรับภาแนวพุทธเป็นเวลา 2 วันติดต่อกันและออกแบบวิธีการวิจัยพัฒนาความงอกงามแห่งคนระยะเวลาประมาณ 15 นาที และแบบวัดการเผชิญปัญหา ระยะเวลาประมาณ 40 นาที ทั้งก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า สำหรับผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าที่อยู่ในกลุ่มที่ 2 (กลุ่มควบคุม) จะได้ออกแบบวิธีการวิจัยพัฒนาความงอกงามแห่งคน ระยะเวลาประมาณ 15 นาที และแบบวัดการเผชิญปัญหาจำนวน ระยะเวลาประมาณ 40 นาที โดยมีการออกแบบวัด 2 ครั้งเช่นกันและจะให้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเช่นเดียวกับที่จัดให้กับกลุ่มทดลองข้าพเจ้าภายหลังการออกแบบสอบถามครั้งที่สอง

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า มีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่จะระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า และผู้วิจัยจะทำลายเทปบันทึกเสียงทั้งหมดในการวิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย หากผู้ที่อยู่ในปกครองในกรณีของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 อุทยานรังษีมหาวิทยาลัย ชัย 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยอุฬางรังษี 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองข้าพเจ้าขอความในข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
พยาน

Dr. N. S. Kumthair
รองศาสตราจารย์ ดร.นงนุชญา ตัญคำภีร์

ลงชื่อ.....
พ่อแม่ผู้ปกครองผู้ดูแล

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย สำหรับผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง

ทำที่.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วม ในการวิจัย.....

ข้าพเจ้าซึ่ง ใด้ลงนามท้ายหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับชื่อของเป็นผู้ปกครองของ.....ยินยอมให้ผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วม โครงการวิจัย ดังนี้

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีต่อการเสริมพัฒนาสมองของกรมแพทย์และกรมการแพทย์จิตเวช ของนิกรรัตนมิตรชนที่ภาคกลาง

ชื่อผู้วิจัย นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ภูติกุล

ที่อยู่ติดต่อ 3199/192 ซิตีโฮมสุขุมวิท(2) ถนนสุขุมวิท 101/2 เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260

โทรศัพท์ 084-450-9145 โทรศัพท์บ้าน



เลขที่โครงการวิจัย 067-1/55
วันที่รับรอง 27 ก.ค. 2555
วันหมดอายุ 26 ก.ค. 2556

ข้าพเจ้าและผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการ ทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่าน รายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าและผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า จึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม การวิจัย โดยข้าพเจ้าและผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าทราบว่าผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าที่อยู่ในกลุ่มที่ 1 (กลุ่มทดลอง) จะเข้าร่วม กิจกรรมกุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา 2 วันติดต่อกันและคอบแบบวัดการวิเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งคน ระยะเวลาประมาณ 15 นาที และแบบวัดการเผชิญปัญหา ระยะเวลาประมาณ 40 นาที ทั้งก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ข้าพเจ้าและผู้อยู่ ในปกครองของข้าพเจ้า สำหรับผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าที่อยู่ในกลุ่มที่ 2 (กลุ่มควบคุม) จะได้คอบแบบวัดการวิเริ่มพัฒนาความงอก งามแห่งคน ระยะเวลาประมาณ 15 นาที และแบบวัดการเผชิญปัญหาจำนวน ระยะเวลาประมาณ 40 นาที โดยมีการคอบแบบวัด 2 ครั้ง เช่นกันและจะ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเช่นเดียวกับที่จัดให้กับกลุ่มทดลองข้าพเจ้าภายหลังกการคอบแบบสอบถามครั้งที่สอง

ข้าพเจ้าและผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า มีสิทธิให้ผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้อง แจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะ ไม่มีผลกระทบต่อในทางใดๆ ล้อผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น ข้าพเจ้า และผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ได้รับสำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติล้อผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอล้อจากการ วิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า และผู้วิจัยจะทำลาย เทปบันทึกเสียงทั้งหมดในการวิจัยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย หากผู้อยู่ในปกครองในกวมดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุ ไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าและผู้อยู่ในปกครองข้าพเจ้าขอความในข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือ ยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้ มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(นางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์ภูติกุล)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
พยาน

ลงชื่อ.....
พ่อแม่ผู้ปกครองผู้ดูแล

Dr. N. C. J. Rajaratnam
รองศาสตราจารย์ ดร.นภัญญา ศุ้ยคันธี

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. อาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. นางสาวพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์ | นักจิตวิทยาการปรึกษาและ
นิติตปริญญาคุชฎีบัณฑิต
สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. อาจารย์ ดร.เฟริศพรพรรณ แดนศิลป์ | อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. นางสาวพิณมาศ ชัยชาญทิพยุท | นักจิตวิทยาการปรึกษาและ
ผู้จัดการแผนกจัดซื้อ
The Great Prestige Co., Ltd. |

ภาคผนวก ค
เอกสารอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative)

December 18, 2011

Dear Dr. Robitschek

My name is Wimonrat Patipatwutikul, a second- year, graduate student (Master level) in Counseling Psychology Program at Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. I have currently worked on my thesis project about counseling intervention to enhance personal growth initiative of high school students in Thailand. I learned from Pichamon Boonsit that you developed the Personal Growth Initiative (PGI) scale and found it is very useful. In this regard, I really interest in using the PGI scale in my project and would like to ask your permission to use it. I also plan to translate the scale into Thai, then to adjust a Thai version of this scale to best fit to Thai population.

I am wondering whether you would kindly allow me to use the PGI scale. Please feel free to contact me at e-mail address: wimmy_tarn@hotmail.com or my academic advisor Dr. Arunya Tuicomepee at atuicomepee@gmail.com if any further information about me and my project is needed.

Thank you very much in advance for your time and consideration on this message. I look forward to hearing from you at your earliest convenience.

Best regards,

Wimonrat Patipatwutikul

Hello Wimonrat Patipatwutikul,

I am responding on behalf of Dr. Robitschek. Yes, you have her permission to use the scale in your research. You also might be interested in using the Personal Growth Initiative Scale – II (PGIS-II) which is our most recent version of the scale. The PGIS-II is a short (16-item) measure with four subscales: Readiness for Change, Planfulness, Using Resources, and Intentional Behavior. I will attach several relevant documents in case the PGIS-II might be of use to you. If you decide the PGIS-II might better meet your needs, you have Dr. Robitschek’s permission to use that measure, as well.

You also have Dr. Robitschek's permission to translate the PGIS-II to Thai. With all translations, she asks that you send to us a copy of the translation and a written description of your translation process, including the credentials (and names, if possible) of the original translator and back-translator. Dr. Robitschek gets numerous requests from throughout the world for the PGIS-II. It is helpful to have the instrument available in many languages. Please send these materials to pgilab@gmail.com<<mailto:pgilab@gmail.com>>

For further information about PGI, reprints of much of her research are available on our website, <http://www.webpages.ttu.edu/crobitsc/>

Thank you for your interest in PGI.

Alexis Atkins ,

Research Assistant PGI Lab, Texas Tech University

Email: chris.robitschek@ttu.edu

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative Scale II; Robertsckek, 2009) พัฒนาเพิ่มเติมโดยนางสาววิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล (2555)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสำรวจ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุดโดยใช้เครื่องหมาย ○ ทับตัวเลขในส่วนที่ให้เลือกในแต่ละข้อ เพียงตัวเลือกเดียว โปรดตอบให้ตรงกับตัวนักเรียน หรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่ควรจะตอบอะไร และขอให้นักเรียนตอบครบทุกข้อ คำตอบในแต่ละข้อมีให้เลือกดังนี้

- 0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวนักเรียนเลย)
 1 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวนักเรียน พอควร)
 2 = ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย (นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวนักเรียนบ้าง แต่เล็กน้อย)
 3 = เห็นด้วยเล็กน้อย (นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนบ้าง เล็กน้อย)
 4 = ค่อนข้างเห็นด้วย (นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนพอควร)
 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง (นักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด)

ตัวอย่างการตอบ

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 0	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย 1	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย 2	เห็นด้วยเล็กน้อย 3	ค่อนข้างเห็นด้วย 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ	0	1	2	3	4 ○	5

นักเรียนสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าตรงกับลักษณะของตนมากเพียงใด โดยให้ทำเครื่องหมายถูก ○ **ตรง** กับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 0	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย 1	ไม่เห็น ด้วย เล็กน้อย 2	เห็น ด้วย เล็กน้อย 3	ค่อนข้าง เห็น ด้วย 4	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง 5
1. ฉันบอกได้ว่าจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ในตนเอง	0	1	2	3	4	5
2.	0	1	2	3	4	5
3.	0	1	2	3	4	5
4.	0	1	2	3	4	5
5.	0	1	2	3	4	5
6.	0	1	2	3	4	5
7.	0	1	2	3	4	5
8.	0	1	2	3	4	5
9. ฉันมีแนวทางที่ทำได้จริงเมื่อคิดจะพัฒนา ตนเอง	0	1	2	3	4	5
10.	0	1	2	3	4	5
11.	0	1	2	3	4	5
12.	0	1	2	3	4	5
13.	0	1	2	3	4	5
14.	0	1	2	3	4	5
15.	0	1	2	3	4	5

16.	0	1	2	3	4	5
17.....	0	1	2	3	4	5
18. เมื่อฉันเห็นแนวทางที่ชัดเจนในการพัฒนา ตนเองฉันจะลงมือทำตามแนวทางนั้นทันที	0	1	2	3	4	5
19.	0	1	2	3	4	5
20.....	0	1	2	3	4	5
21.....	0	1	2	3	4	5
22.....	0	1	2	3	4	5
23.....	0	1	2	3	4	5
24.....	0	1	2	3	4	5
25.....	0	1	2	3	4	5
26.....	0	1	2	3	4	5
27. ฉันไม่เคยวางแผนล่วงหน้าเพื่อการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง	0	1	2	3	4	5
28.....	0	1	2	3	4	5
29.....	0	1	2	3	4	5
30.....	0	1	2	3	4	5
31.....	0	1	2	3	4	5
32.....	0	1	2	3	4	5

2. แบบวัดการเผชิญปัญหา พัฒนาโดย สุภาพรณ โคตรจรัส ญัฐสุตา เต๋พันธ์ และพงศ์ มนต์ บุษยประทีป (2555)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุดโดยใช้เครื่องหมาย ทับตัวเลขในส่วนที่ให้เลือกในแต่ละข้อ เพียงตัวเลือกเดียว โปรดตอบให้ตรงกับตัวนักเรียน หรือความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคุณส่วนใหญ่ควรจะตอบอะไร และขอให้ตอบครบทุกข้อ คำตอบในแต่ละข้อมีให้เลือกดังนี้

- 1 = **ไม่ตรงเลย** (ข้อความนี้ไม่ตรงกับตัวฉันเลย)
 2 = **ไม่ค่อยตรง** (ข้อความนี้ไม่ค่อยตรงกับตัวฉัน)
 3 = **ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน** (ข้อความนี้ตรง และไม่ตรงพอ ๆ กันกับตัวฉัน)
 4 = **ตรง** (ข้อความนี้ตรงกับตัวฉัน)
 5 = **ตรงมาก** (ข้อความนี้ตรงกับตัวฉันมาก)

ตัวอย่างการตอบ

ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ไม่ค่อยตรง	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรง	ตรงมาก
	1	2	3	4	5
1. ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา	1	2	3	4	5

หากนักเรียนเห็นว่าประโยค “ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา” ไม่ค่อยตรงกับตัวนักเรียน ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ในแถวของ “ไม่ค่อยตรง” บนตัวเลข 2 ดังตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ไม่ค่อยตรง	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรง	ตรงมาก
	1	2	3	4	5
1. ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4	5

เมื่อนักเรียนกำลังประสบปัญหาบางอย่าง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด นักเรียนทำสิ่งต่อไปนี้มากหรือน้อยเพียงใด ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่ตรง เลย 1	ไม่ค่อย ตรง 2	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน 3	ตรง 4	ตรง มาก 5
1. ฉันรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นจริงแต่ฉันพยายามจะเลี่ยงมัน	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5
17.	1	2	3	4	5
18.	1	2	3	4	5
19.	1	2	3	4	5
20. ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหา และไม่ให้มีสิ่งใดมารบกวน ความพยายามของฉัน	1	2	3	4	5
21.	1	2	3	4	5
22.	1	2	3	4	5
23.	1	2	3	4	5

24.	1	2	3	4	5
25. ฉันจำนนต่อปัญหา และไม่พยายามแก้ไขอะไรอีก	1	2	3	4	5
26.	1	2	3	4	5
27.	1	2	3	4	5
28.	1	2	3	4	5
29.	1	2	3	4	5
30.	1	2	3	4	5
31.	1	2	3	4	5
32.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5
34.	1	2	3	4	5
35. ฉันลงมือแก้ปัญหา จนสุดความสามารถ	1	2	3	4	5
36.	1	2	3	4	5
37.	1	2	3	4	5
38.	1	2	3	4	5
39.	1	2	3	4	5
40.	1	2	3	4	5
41.	1	2	3	4	5
42.	1	2	3	4	5
43.	1	2	3	4	5
44.	1	2	3	4	5
45.	1	2	3	4	5
46.	1	2	3	4	5
47.	1	2	3	4	5
48.	1	2	3	4	5
49.	1	2	3	4	5
50. ฉันจะทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อจะให้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	1	2	3	4	5
51.	1	2	3	4	5
52.	1	2	3	4	5
53.	1	2	3	4	5
54.	1	2	3	4	5

55. ฉันกังวลว่าหากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ จะเกิดอะไรขึ้นกับฉันในอนาคต	1	2	3	4	5
56.	1	2	3	4	5
57.	1	2	3	4	5
58.	1	2	3	4	5
59.	1	2	3	4	5
60.	1	2	3	4	5
61.	1	2	3	4	5
62.	1	2	3	4	5
63.	1	2	3	4	5
64.	1	2	3	4	5
65.	1	2	3	4	5
66.	1	2	3	4	5
67.	1	2	3	4	5
68.	1	2	3	4	5
69.	1	2	3	4	5
70.	1	2	3	4	5
71.	1	2	3	4	5
72.	1	2	3	4	5
73. ฉันตั้งสติและควบคุมอารมณ์ไว้ก่อน เมื่อถึงเวลาฉันก็พร้อมที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม	1	2	3	4	5

ภาคผนวก จ
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การทดลองใช้แบบวัดการริเริ่มพัฒนาการเดินโตงเริ่ม (ค่า Cronbach alpha รวมครั้งที่1=0.937, ครั้งที่2=0.927)													
ด้านที่1 ความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.833, ครั้งที่2=0.758)													
ด้าน/ ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T- test	m สูง= 62	sd สูง= 62	mค่า= 62	sdค่า= 62	citc1 ด้าน	citc1 รวม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก	citc2 ด้าน	citc2 รวม
a1	ฉันบอกได้ว่าฉันพร้อมจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งใดในตัวเอง	+	3.704***	4.15	0.698	3.56	1.018	0.381	0.44	/	/	0.422	0.498
a2		+	4.340***	4.21	0.792	3.48	1.052	0.434	0.41	/	-	-	-
a3		+	6.140***	4.1	0.646	3.16	1.011	0.522	0.56	/	/	0.526	0.559
a4		+	5.250***	4.26	0.7	3.45	0.986	0.44	0.51	/	/	0.47	0.545
a5		+	4.342***	3.95	0.756	3.23	1.078	0.368	0.5	/	/	0.406	0.559
a6		+	5.294***	4.53	0.593	3.73	1.043	0.536	0.5	/	-	-	-
a7		+	4.504***	4.35	0.63	3.6	1.166	0.525	0.52	/	/	0.513	0.509
a8		+	6.304***	4.24	0.645	3.1	1.277	0.584	0.64	/	/	0.617	0.693
a9	ฉันเชื่อมั่นในศักยภาพของฉันว่าปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้	+	4.874***	4.08	0.836	3.24	1.066	0.415	0.51	/	-	-	-
a10		-	2.369*	3.21	1.45	2.6	1.431	0.264	0.24	/	-	-	-
a11		-	6.089***	3.58	1.139	2.16	1.439	0.411	0.47	/	-	-	-
a12		-	6.690***	4.15	0.865	2.6	1.604	0.593	0.52	/	/	0.399	0.429
a13		-	6.469***	3.98	1.048	2.53	1.423	0.616	0.59	/	-	-	-
a14		-	7.489***	4.15	0.938	2.39	1.593	0.56	0.55	/	/	0.416	0.479

ด้านที่ 2 การวางแผน (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.776, ครั้งที่2=0.76)													
ด้าน/ ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T- test	m สูง= 62	sd สูง= 62	mค่า= 62	sdค่า= 62	citc1 ด้าน	citc1 รวม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก	citc2 ด้าน	citc2 รวม
b1	ฉันตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง	+	4.786***	3.92	0.685	3.23	0.913	0.525	0.58	/	/	0.562	0.639
b2		+	5.643***	3.87	0.799	2.97	0.975	0.489	0.54	/	/	0.53	0.583
b3		+	3.925***	3.87	0.735	3.19	1.143	0.453	0.46	/	/	0.477	0.518
b4		+	4.939***	3.85	0.649	3.1	1.02	0.459	0.46	/	/	0.459	0.508
b5		+	4.520***	3.85	0.674	3.11	1.103	0.414	0.43	/	-	-	-
b6		+	6.238***	3.89	0.63	2.95	0.999	0.561	0.65	/	/	0.597	0.679
b7		+	5.957***	4.11	0.603	3.13	1.152	0.577	0.65	/	/	0.596	0.701
b8		+	5.052***	4.19	0.674	3.39	1.061	0.431	0.44	/	-	-	-
b9	ฉันปล่อยให้การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นเรื่องของชะตากรรม	-	3.287**	2.81	1.353	2.02	1.324	0.337	0.36	/	-	-	-
b10		-	1.9	2.24	1.289	1.79	1.357	0.176	0.18	-	-	-	-
b11		-	4.618***	3.35	1.132	2.29	1.419	0.449	0.46	/	/	0.304	0.338
b12		-	5.468***	3.29	1.107	2.1	1.315	0.325	0.49	/	/	0.312	0.422

คำว่าที่ 3 การรู้จักใช้แหล่งทรัพยากร (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.789, ครั้งที่2=0.682)													
คำว/ ข้อ	ข้อความ	ทิศ ทาง	T- test	m สูง= 62	sd สูง= 62	mค่า= 62	sdค่า= 62	cltc1 ด้าน	cltc1 รวม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก	cltc2 ด้าน	cltc2 รวม
c1	ฉันสามารถขอความช่วยเหลือ เมื่อฉันพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง	+	3.232**	3.81	0.698	3.29	1.046	0.386	0.38	/	/	0.473	0.427
c2		+	3.816***	3.61	0.964	2.95	0.965	0.241	0.33	/	/	0.318	0.381
c3		+	4.611***	3.81	0.786	3	1.131	0.369	0.56	/	/	0.456	0.636
c4		+	4.065***	3.84	0.729	3.15	1.129	0.459	0.45	/	/	0.463	0.456
c5		+	4.115***	3.92	0.911	3.05	1.396	0.409	0.47	/	/	0.411	0.505
c6		+	3.224**	4.02	0.932	3.37	1.271	0.491	0.37	/	-	-	-
c7		+	5.677***	4.35	0.791	3.29	1.246	0.622	0.51	/	-	-	-
c8		+	4.057***	3.98	0.896	3.13	1.397	0.51	0.5	/	-	-	-
c9	ฉันมีคนรอบข้างที่ฉันสามารถขอความช่วยเหลือ/คำแนะนำได้	+	3.230**	3.97	0.868	3.42	1.017	0.483	0.39	/	/	0.412	0.369
c10		-	3.153**	3.11	1.307	2.31	1.532	0.302	0.24	/	-	-	-
c11		-	2.624*	3.16	1.043	2.56	1.456	0.397	0.29	/	-	-	-
c12		-	5.101***	3.68	1.142	2.48	1.446	0.485	0.51	/	/	0.325	0.662
c13		-	6.352***	3.89	0.985	2.31	1.409	0.345	0.46	/	/	0.234	0.33

ด้านที่ 4 พฤติกรรมที่แสดงถึงความตั้งใจ (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.816, ครั้งที่2=0.847)													
ด้าน/ ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T- test	m สูง= 62	sd สูง= 62	mค่า= 62	sdค่า= 62	citc1 ด้าน	citc1 รวม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก	citc2 ด้าน	citc2 รวม
d1	ฉันใช้ทุกโอกาสที่มีที่เข้ามาเพื่อการพัฒนาตนเอง	+	4.873***	4.1	0.694	3.37	0.945	0.519	0.51	/	/	0.562	0.561
d2		+	6.786***	4	0.849	2.85	1.022	0.644	0.61	/	/	0.64	0.661
d3		+	5.510***	4.05	0.798	3.06	1.158	0.649	0.61	/	/	0.693	0.662
d4		+	5.075***	4.13	0.735	3.23	1.193	0.521	0.51	/	/	0.578	0.591
d5		+	5.145***	3.95	0.688	3.16	0.995	0.537	0.51	/	/	0.515	0.562
d6		+	4.766***	3.81	0.674	2.98	1.18	0.497	0.52	/	/	0.537	0.55
d7		+	5.662***	4	0.724	2.98	1.204	0.657	0.56	/	/	0.669	0.625
d8		+	4.755***	3.89	0.704	3.08	1.135	0.469	0.5	/	/	0.47	0.543
d9	ฉันมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองตามเป้าหมายที่ฉันวางไว้	+	4.537***	3.95	0.798	3.21	1.01	0.37	0.35	/	-	-	-
d10		-	6.799***	3.35	0.96	2	1.241	0.302	0.51	/	-	-	-
d11		-	5.203***	3.45	1.126	2.27	1.381	0.266	0.4	/	-	-	-

การทดลองใช้แบบวัดการเผชิญปัญหา (ค่า Cronbach alpha รวมครั้งที่1=0.899, ครั้งที่2=0.897)

องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.799, ครั้งที่2=0.809)

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m	sd	m	sd	citic	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ด้านใหม่	citicรวมใหม่
				สูง=63	สูง=61	ต่ำ=63	ต่ำ=61					
pAccp1	ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	+	2.198*	4.19	0.877	3.85	0.833	0.401	0.13	/	0.401	0.124
pAccp2		+	1.538	3.63	0.885	3.39	0.862	0.436	0.17	/	0.436	0.154
pAccp5		+	2.659**	3.75	0.861	3.31	0.958	0.306	0.28	/	0.306	0.282
pActv2		+	4.000***	4.16	0.865	3.56	0.807	0.516	0.31	/	0.516	0.307
pActv3		+	4.228***	4.06	0.78	3.39	0.971	0.498	0.4	/	0.498	0.398
pActv4		+	5.226***	4.29	0.658	3.54	0.905	0.452	0.39	/	0.452	0.387
pEmr1		+	1.685	3.84	0.846	3.57	0.921	0.47	0.18	/	0.47	0.182
pEmr2		+	3.460**	3.84	1.003	3.21	1.018	0.435	0.33	/	0.435	0.33
pEmr3		+	2.900**	3.67	0.984	3.13	1.072	0.499	0.2	/	0.499	0.191
pEmr4		+	3.634***	3.83	1.025	3.13	1.103	0.423	0.36	/	0.423	0.362

ด้าน/ชื่อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
pEmr5	ฉันตั้งใจและควบคุมอารมณ์ไว้ก่อน เมื่อถึงเวลาฉันก็ พร้อมที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม	+	3.923***	4.05	0.888	3.33	1.136	0.547	0.36	/	0.547	0.295
pEnc1		+	2.577*	4.19	0.84	3.8	0.833	0.42	0.24	/	0.42	0.232
pEnc2		+	2.307*	3.79	0.786	3.43	0.974	0.493	0.29	/	0.493	0.29
pEnc3		+	2.914**	3.97	0.999	3.44	1.009	0.532	0.3	/	0.532	0.292
pEnc4		+	2.724**	3.7	0.909	3.23	1.007	0.448	0.33	/	0.448	0.323
pGrth2		+	1.903	3.87	0.833	3.56	1.009	0.44	0.29	/	0.44	0.288
pGrth3		+	3.123**	3.89	0.785	3.41	0.92	0.485	0.36	/	0.485	0.354
pGrth4		+	2.297*	3.83	0.943	3.46	0.828	0.465	0.22	/	0.465	0.211
pRlx2		+	2.418*	4.17	0.959	3.75	0.977	0.522	0.3	/	0.522	0.297
pRlx3		+	2.477*	4.35	0.883	3.93	0.981	0.445	0.27	/	0.445	0.265
pRlx4		+	2.517*	4.22	0.924	3.79	1.002	0.49	0.32	/	0.49	0.312

องค์ประกอบที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.901, ครั้งที่2=0.901)

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
aAva2	ฉันรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นจริงแต่ฉันพยายามจะเลี่ยงมัน	+	2.690*	3.13	1.07	2.61	1.084	0.377	0.26	/	0.365	0.258
aAva4		+	1.332	3.33	1.047	3.08	1.053	0.293	0.25	/	0.333	0.264
aAva5		+	2.466*	3.16	0.971	2.69	1.148	0.269	0.26	/	0.281	0.261
aBhds1		+	0.454	2.27	0.954	2.2	0.833	0.361	0.11	/	0.395	0.115
aBhds2		+	1.824	2.41	1.042	2.07	1.078	0.54	0.26	/	0.566	0.268
aBhds3		+	3.057*	2.81	1.189	2.21	0.968	0.504	0.29	/	0.533	0.293
aDen1		+	1.985	2.44	1.028	2.1	0.907	0.434	0.19	/	0.435	0.188
aDen2		+	2.522*	2.63	1.195	2.15	0.946	0.522	0.19	/	0.544	0.193
aDen5		+	3.392*	2.95	1.142	2.28	1.067	0.651	0.38	/	0.666	0.382
aMtds1		+	0.865	3.48	0.948	3.33	0.961	0.354	0.26	/	0.351	0.255
aMtds3		+	3.532**	3.68	1.013	3.07	0.929	0.465	0.4	/	0.449	0.395
aMtds5		+	3.940*	3.78	0.906	3.11	0.968	0.398	0.39	/	0.387	0.388
aWsh2		+	5.039***	4.1	0.946	3.13	1.176	0.351	0.49	/	0.275	0.471

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
aWsh3	ฉันฝันหวังว่าให้มีเรื่องดี ๆ ที่คาดไม่ถึงเกิดขึ้น	+	3.836***	4.05	1.023	3.3	1.16	0.131	0.34	-	-	-
aWsh5		+	2.822*	3.13	1.225	2.56	1.009	0.475	0.41	/	0.466	0.405

องค์ประกอบที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาอาหารสนับสนุนช่วยเหลือ (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.873, ครั้งที่2=0.873)

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
aKpsf1	ฉันเก็บความรู้สึกต่างๆไว้คนเดียว	-	0.27	2.75	1.218	2.69	1.148	0.381	-0.09	/	0.381	-0.088
aKpsf2		-	-2.439*	2.56	1.133	3.07	1.195	0.276	-0.25	/	0.276	-0.054
aKpsf5		-	0.32	2.97	1.295	2.9	0.995	0.36	-0.12	/	0.36	-0.128
sEms1		+	4.552***	4.08	0.903	3.25	1.12	0.451	0.54	/	0.451	0.531
sEms3		+	7.075***	4	0.984	2.7	1.054	0.541	0.54	/	0.541	0.538
sEms5		+	3.507**	3.71	1.128	3	1.14	0.579	0.48	/	0.579	0.485

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
sIns1		+	5.433***	4.1	0.837	3.21	0.968	0.534	0.56	/	0.534	0.558
sIns2		+	4.344***	3.84	1.081	2.98	1.118	0.663	0.46	/	0.663	0.46
sIns4		+	3.532**	3.68	0.997	3.07	0.946	0.428	0.36	/	0.428	0.359
sReg1		+	2.810*	3.51	1.134	2.93	1.138	0.534	0.25	/	0.534	0.252
sReg2		+	2.413*	3.08	1.097	2.61	1.084	0.598	0.26	/	0.598	0.263
sReg4		+	2.421*	3.06	1.203	2.57	1.04	0.363	0.34	/	0.363	0.35

องค์ประกอบที่ 4 การเผชิญปัญหาแบบการจมดิ่งกับอารมณ์ (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.771, ครั้งที่2=0.771)

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
aNmb1	เมื่อเจอกับปัญหา ฉันทำอะไรไม่ถูก	+	0.994	2.7	1.116	2.51	1.01	0.56	0.25	/	0.56	0.256
aNmb2		+	2.128*	2.97	1.077	2.56	1.073	0.621	0.3	/	0.621	0.304

ด้าน/ชื่อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
aNmb4		+	3.507*	3.24	1.088	2.56	1.073	0.619	0.46	/	0.619	0.46
aNmb5		+	1.872	2.84	1.019	2.51	0.96	0.462	0.28	/	0.462	0.287
aRum3		+	3.499**	3.21	1.08	2.52	1.089	0.634	0.34	/	0.634	0.341
aRum4		+	4.248***	3.56	0.947	2.79	1.066	0.58	0.39	/	0.58	0.389
aRum5		+	4.222*	3.67	1.107	2.84	1.083	0.712	0.46	/	0.712	0.464
aSfbm2		+	3.267**	3.17	1.1	2.54	1.058	0.571	0.25	/	0.571	0.246
aSfbm3		+	3.436**	3.48	1.148	2.75	1.192	0.615	0.34	/	0.615	0.343
aSfbm4		+	2.746*	3.41	1.131	2.89	1.002	0.612	0.31	/	0.612	0.306
aVnt1		+	1.916	2.67	1.332	2.23	1.203	0.441	0.27	/	0.441	0.274
aVnt2		+	1.674	2.84	1.035	2.51	1.178	0.442	0.24	/	0.442	0.235
aVnt5		+	3.833*	3.35	1.124	2.56	1.177	0.554	0.47	/	0.554	0.483
aWry3		+	3.296**	3.16	1.334	2.41	1.189	0.569	0.37	/	0.569	0.371
aWry4		+	3.842***	3.57	1.058	2.79	1.213	0.602	0.43	/	0.602	0.42
aWry5		+	4.948*	3.56	0.996	2.64	1.065	0.543	0.48	/	0.543	0.483

องค์ประกอบที่ 5 การเผชิญปัญหาแบบการตั้งสติจัดการกับปัญหา (ค่า Cronbach alphaครั้งที่1=0.821, ครั้งที่2=0.821)

ด้าน/ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	T-TEST	m สูง= 63	sd สูง= 61	m ต่ำ= 63	sd ต่ำ= 61	citc ราย ด้าน เดิม	CITC รวม เดิม	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ด้าน ใหม่	citcรวมใหม่
pIn1	ชั้นพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	+	2.512*	3.7	0.961	3.28	0.897	0.414	0.22	/	0.414	0.219
pIn3		+	3.502**	3.86	0.737	3.3	1.022	0.56	0.4	/	0.56	0.39
pIn4		+	4.385***	3.81	0.737	3.21	0.777	0.444	0.28	/	0.444	0.277
pIn5		+	3.025**	3.62	0.888	3.11	0.968	0.457	0.25	/	0.457	0.245
pRst3		+	3.554**	4.03	0.822	3.41	1.101	0.311	0.36	/	0.311	0.356
pRst4		+	3.377**	3.95	0.958	3.41	0.824	0.424	0.42	/	0.424	0.425
pRst5		+	5.170***	4.02	0.871	3.15	0.997	0.519	0.52	/	0.519	0.52
pSprs1		+	2.904**	3.67	0.842	3.21	0.897	0.43	0.42	/	0.43	0.421
pSprs3		+	3.353**	3.87	0.871	3.31	0.992	0.474	0.44	/	0.474	0.443
pSprs5		+	3.829***	3.78	0.812	3.13	1.056	0.346	0.35	/	0.346	0.352

ภาคผนวก จ
แผนการดำเนินงานกลุ่ม

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาและศึกษานำร่อง	แนวทางดำเนินกลุ่ม
ช่วงที่ 1 "แรกพบ"	- เพื่อเตรียม ความพร้อมในตัว บุคคลจากการ ตระหนัก เข้าใจ ตนเอง และเข้าใจ ผู้อื่น เปิดเผย ตนเองและ ยอมรับผู้อื่น	PGI : เตรียมพร้อม ต่อการเปลี่ยนแปลง Coping: การเตรียมตัว พร้อมเปลี่ยนแปลงอาจ ช่วยให้มีการเผชิญ ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ปัญหาหรือจมดิ่งกับ อารมณ์ลดลง 4F : เชื้อการเปิดเผย ตนเองเกิดการเข้าใจ ตนเองและ ปฏิสัมพันธ์ ในการยอมรับผู้อื่นมาก ขึ้น หลักการ : หลักจิตปัญญา (ให้เห็นการอยู่ร่วมกัน สัมพันธ์กัน) อริยสัจ 4 (มุ่งเข้าใจที่ ถูกต้องและการอยู่กับ ความจริงไม่คาดหวัง)	<u>ฉบับพัฒนาโดยผู้วิจัย</u> 1.1 เริ่มทำความรู้จักกัน บอกลักษณะนิสัยของตนเองและ สิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ ข้อดีและข้อที่อยากเปลี่ยนแปลงแก้ไขของตนเอง และ ตนเองเป็นมาอย่างไรบ้างว่าจะมาถึงวันที่เจอกันนี้ 1.2 มองตนในอุดมคติ เพื่อนในอุดมคติ และดูตนเองและเพื่อนที่เรา รู้จักในความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร เชื่อมให้เห็นว่าคนเราแตกต่างแต่ อยู่ร่วมกันได้และไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (นำรูปของสองอย่าง ที่ต่างกันแต่อยู่ร่วมกันแล้วลงตัวมาให้ดูประกอบ) ให้จับคู่ผู้สังเกต ความประทับใจแรกพบระหว่างกันหรือสิ่งที่ตนเองชอบในตัวเพื่อน คนละ 1 ข้อ 1.3 มีกิจกรรมวาดรูปสามใจช่วยกันวาดรูปคนละส่วนแต่ประกอบ กันเป็นภาพใหญ่ภาพหนึ่งที่ครบส่วนมากขึ้นเพื่อนเน้นการยอมรับกัน <u>การศึกษานำร่อง</u> ไม่มีการเปลี่ยนแปลง	1.1 เริ่มทำความรู้จักกัน บอกลักษณะนิสัยของ ตนเองและ สิ่งที่ชอบไม่ชอบ ข้อดีและข้อที่อยาก เปลี่ยนแปลงแก้ไขของตนเอง และตนเองเป็นมา อย่างไรบ้างว่าจะมาถึงวันที่เจอกันนี้ 1.2 มองตนในอุดมคติ เพื่อนในอุดมคติ และดู ตนเองและเพื่อนที่เรารู้จักในความเป็นจริงว่าเป็น อย่างไร เชื่อมให้เห็นว่าคนเราแตกต่างแต่อยู่ ร่วมกันได้และไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 1.3 มีกิจกรรมวาดรูปส่งต่อเพื่อเห็นว่าคนเราแม้ แตกต่างแต่อยู่ร่วมกันได้ลงตัว

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	แนวทางการดำเนินกลุ่มฉบับพัฒนาและศึกษานำร่อง	แนวทางดำเนินกลุ่ม
ช่วงที่ 2 "ค่าของคน"	- เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการ "ให้" เป็นและเห็นคุณค่าคนอื่นจากการ "ได้รับ" จากคนอื่น - เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีแรงจูงใจพยายามทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ - เห็นคุณค่าคนรอบข้างที่ส่งเสริมและสนับสนุนตนเองมาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ตนเองมีวันนี้ (เป็นพื้นฐานในการมีสัมพันธภาพที่ดี	PGI : ก่อให้เกิดการพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง(ตระหนักในคุณค่าของตนเอง) Coping: แนวคิดการมุ่งจัดการปัญหา (ตีความหมายบวก / ให้กำลังใจตนเอง) การแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ(มีการสนับสนุนเพื่อกำลังใจ) 4F : เชื้อการเปิดเผยตนเอง เชื่อปฏิสัมพันธ์และเชื่อให้เกิดความมั่งคั่งงาน หลักการ : อิทัปปัจจยตา (เห็นคุณค่าสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน)	<u>ฉบับพัฒนาโดยผู้วิจัย</u> 2.1 ชวนน้องนึกถึงความภาคภูมิใจในชีวิตที่เกิดขึ้นช่วงโตก็ได้ที่ผ่าน มา ถ่ายทอดลงบนกระดาษและวาดภาพประกอบเท่าที่ได้และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถงัดบ้าง เพื่อให้เกิดมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆต่อไปได้ดีขึ้น และใครที่มีส่วนในความภาคภูมิใจนั้นบ้าง 2.2 ชวนมองการให้ในชีวิตว่าเราได้ "ให้" อะไรกับใครบ้างที่เรารู้สึกดี และการ "รับ" อะไรจากใครที่เรามีความสุข เป็นการเชื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เพราะเมื่อเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ <u>การศึกษานำร่อง</u> ไม่มีการเปลี่ยนแปลง	2.1 ชวนน้องนึกถึงความภาคภูมิใจในชีวิตที่เกิดขึ้นช่วงโตก็ได้ที่ผ่าน มา ถ่ายทอดลงบนกระดาษและวาดภาพประกอบเท่าที่ได้และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถงัดบ้าง เพื่อให้เกิดมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆต่อไปได้ดีขึ้น และใครที่มีส่วนในความภาคภูมิใจนั้นบ้าง 2.2 ชวนมองการให้ในชีวิตว่าเราได้ "ให้" อะไรกับใครบ้างที่เรา รู้สึกดี และการ "รับ" อะไรจากใครที่เรามีความสุข เป็นการเชื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เพราะเมื่อเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันทำให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	แนวทางการดำเนินกลุ่มฉบับพัฒนาและศึกษานำร่อง	แนวทางดำเนินกลุ่ม
	กับคนรอบข้าง เพื่อรู้จักใช้ ทรัพยากรจากคน หรือสิ่งรอบตัวได้)			
ช่วงที่ 3 "สิ่งสำคัญ รอบตัว"	เชื่อให้เกิด แรงจูงใจจากการ กระตุ้นให้เกิดการ เปลี่ยนแปลง ตนเองตาม ต้นแบบในส่วนที่ เหมาะสม และ เห็นความสำคัญ กตัญญูต่อคน และสิ่งต่างๆ รอบตัว	PGI : เกิดการรู้จักใช้ ทรัพยากร 4F: เชื้อการเปิดเผย ปฏิสัมพันธ์ และความ งอกงาม หลักการ : แนวคิดที่ปัจเจก (เห็นความสัมพันธ์ของ ทุกสิ่ง)	<u>ฉบับพัฒนาโดยผู้วิจัย</u> 3.1 ช่วงนี้เรามีความสุขหรือไม่ เป็นอย่างไร แล้วทำอะไรจึงจะมี ความสุขมากขึ้น (วางเป้าหมายความสุข) ให้เขียนความสุขตนเอง ใส่กล่องความสุข 10 ระดับในกระดาษที่เตรียมไว้และมาคุยร่วมกัน หยิบสิ่งที่นักเรียนเขียนออกมาช่วยกันพิจารณาการให้คุณค่าของแต่ละ คนและเป็นสิ่งที่ว่าตนเองแต่เป็นคนเป็นอย่างไรในเบื้องต้น (คนที่ พอใจแล้วก็มองในแง่การงอกงามในชีวิต คนที่มีเรื่องค้างใจก็มอง การเผชิญปัญหาหรือทำอะไรในตอนนี้และต่อไปเพื่อให้เกิด ความสุขตามที่ต้องการที่อยู่ในวิสัยที่เป็นไปได้) <u>การศึกษานำร่อง</u> ช่วงที่ 3 เพิ่มเติมปรับเปลี่ยนเป็น แบบอย่างในชีวิตของแต่ละคนไม่ว่าด้านใด /บุคคลสำคัญในชีวิต สิ่ง ที่เกื้อกูลเรามาจนถึงวันนี้ ชีวิตในวันนี้มีใครเกี่ยวข้องบ้าง ขวนมองว่า ชีวิตที่ได้มีใครมีส่วนเกี่ยวข้องบ้าง แล้วชีวิตเรามีสิ่งไหนไม่เกี่ยวข้อง บ้าง มองเพื่อขยายการรับรู้	3.1 ขวนให้นึกถึงบุคคลสำคัญในชีวิตของเรา ใคร เป็นคนเกื้อกูลเรา ชีวิตเรามีสิ่งใดบ้างที่เกื้อกูล สิ่งใด ที่ไม่เกี่ยวข้องมีหรือไม่มี ขวนมองแบบอย่างในชีวิต ของเรา

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาและศึกษานำร่อง	แนวทางดำเนินกลุ่ม
ช่วงที่ 4 "สุขใจ"	เตรียมพร้อมในตนเอง เห็นสิ่งที่อยู่ในใจตนเอง หากเป็นทางที่พอใจเชื่อให้เกิดมุ่งให้เกิดความงอกงามในใจในตนเอง ให้อยู่กับสิ่งที่มีและมุมมองข้อคิดต่างๆที่ได้รับ (หากมุมมองที่ติดใจเชื่อการแก้ปัญหาเป็นการเตรียมตนเองให้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง)	PGI : เกิดความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (ตระหนักสิ่งที่ยังเกิดอยู่ในใจให้ชัดมากขึ้น) Coping: แนวคิดมุ่งจัดการปัญหา(แก้ปัญหาที่เผชิญในใจ) 4F: เชื้อการเปิดเผย ปฏิสัมพันธ์ ความงามและการแก้ปัญหา หลักการ : แนวคิดอริยสัจ 4 (ดูทุกข์ในใจจากสิ่งต่างๆหากมีต้องทำอะไร และเข้าใจว่าต้องอยู่กับความจริงไม่คาดหวัง) ไตรลักษณ์(ดูว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้ มีเกิดและดับ ความสุขก็เช่นกัน)	ฉบับพัฒนาโดยผู้วิจัย ชวนมองการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งใจเปลี่ยนแปลงที่เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง เท่าที่ผ่านมาเราเคยตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง มากน้อยเพียงใด เกิดผลดีหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง หากตอนนี้ทำได้จะจัดการวางแผนอย่างไรและเริ่มลงมือเมื่อไหร่หรืออย่างไร หากไม่เคยเปลี่ยนแปลงตนเองชวนมองว่าหากเราจะพัฒนาตนเอง เราจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองอะไรบ้าง สำคัญอย่างไร ทำอย่างไรได้บ้าง หากทำเองไม่ได้ต้องการความช่วยเหลือจะปรึกษาใครได้บ้าง และต้องดำเนินการอะไรต่อไป สำรวจความรู้สึกด้วยว่าหากทำไม่ได้จะรู้สึกอย่างไร และจะทำอะไรต่อไป การศึกษานำร่อง ช่วงที่ 4 (ปรับจากช่วง 3 เดิม) เป้าหมาย : พอใจในสิ่งที่ตนเป็นที่ตนมี อยู่กับสิ่งที่มีอย่างไรในขณะนั้นให้มีความสุข เกิดความภูมิใจ แบบฝึกหัด : ฉันโชคดีที่.....ในชีวิตของเรา (ชวนมองและเขียนความโชคดีให้มากที่สุดในแต่ละแบ่งปันในกลุ่ม) ค่อยๆลดกันบอกคนละข้อจนครบ ให้เพื่อนๆของบอกว่าเราเป็นคนโชคดียังงบบ้าง ทบทวนความโชคดีของเราเอง หลายครั้งเราก็อยู่กับสิ่งที่เรามี แต่ไม่ทันนึก พอมานึกเราได้ตั้ง... ข้อ หรือในบางครั้งเราไม่ได้ใช้เวลา	4.1 ให้แต่ละคนนึกถึงความโชคดีในตนเอง โดยให้เขียนลงกระดาษ ฉันโชคดีที่... ให้มากที่สุดและคัดกันบอกทีละ ข้อจนครบ ให้เพื่อนๆของบอกว่าเราเป็นคนโชคดียังงบบ้าง ทบทวนความโชคดีของเราเอง ชวนมองว่าหลายครั้งเราก็อยู่กับสิ่งที่เรามี แต่ไม่ทันนึก พอมานึกเราได้ตั้งมากมายหลายข้อ หรือในบางครั้งเราไม่ได้ใช้เวลาทบทวนก็เกิดความน้อยใจ เสียใจในโชคชะตาของตัวเอง 4.2 ให้ดูคลิปคนผู้ชีวิตและถามความรู้สึกจากที่สัมผัสสะท้อนอะไรบอกอะไรกับเราบ้าง และเรามองต่างไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	แนวทางการดำเนินกลุ่มฉบับพัฒนาและศึกษานำร่อง	แนวทางดำเนินกลุ่ม
			บททวนก็เกิดความน้อยใจ เสียใจในโชคชะตาของตัวเอง หากลืป วิถีโคคนสู้ชีวิต บอกอะไรกับเราบ้าง หยิบประเด็นจากที่สะท้อนยังง ได้บ้าง เช่นโอกาสในชีวิต ความอดทน ไม่ย่อท้อ	
ช่วงที่ 5 "เปลี่ยนแปลง= ปกติ"	- เชื่อให้เห็นสิ่ง ต่างๆในชีวิตว่ามี การเปลี่ยนแปลง เสมอ ไม่ว่าจะตาม วัย หรือ เหตุการณ์ในชีวิต เกิดความเข้าใจ ว่าการ เปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นได้ นำมาสู่ การพัฒนา ตนเองว่าสามารถ เปลี่ยนแปลงได้ เช่นกัน โดยต้องลงมือทำ ด้วย ซึ่งเกี่ยวข้อง กับตนเองและสิ่ง ต่างๆรอบตัว	PGI : การวางแผน และ พฤติกรรมที่เกิดการ เปลี่ยนแปลง รู้จักใช้ ทรัพยากรคนและ สิ่งแวดล้อมได้ Coping: แนวคิดการตั้ง สติจัดการปัญหา การมุ่ง จัดการปัญหา และการ แสวงหาการสนับสนุน ช่วยเหลือ 4F: เชื่อการเปิดเมย ตนเอง เชื่อปฏิสัมพันธ์ เกิดความองอกงามและ แก้ไขปัญหา หลักการรวม : แนวคิดไตรลักษณ์ (เข้าใจการเปลี่ยนแปลง ในชีวิต)	<u>ฉบับพัฒนาโดยผู้วิจัย</u> 5.1 ชวนมองต้นแบบที่ตนเองเคารพและรู้สึกว่าอยากทำตามใน ความสามารถด้านหนึ่งที่ตนเองสามารถยึดถือเป็นต้นแบบได้ 5.2 ชวนให้นึกภาพตนเองในอนาคตว่าเป็นอย่างไร ตนเองมี เป้าหมายในชีวิตอย่างไรทั้งระยะสั้นและยาว เน้นเรื่องการเรียน และ จะทำได้แค่ไหนเพียงใด ตอนนี้ได้ทำอะไรเพื่อเป้าหมายหรือยังไม่ว่า ทางตรงหรืออ้อม ส่วนสิ่งที่ยังไม่มาถึงจะต้องวางแผนและทำอย่างไร จึงจะมุ่งสู่เป้าหมายตนเองได้ <u>การศึกษานำร่อง</u> <u>ช่วงที่ 5 (ช่วง 4 เดิม)</u> การเปลี่ยนแปลง ชวนมองฤดูกาลชีวิตที่เราห้ามไม่ได้ /อุปสรรคใน การเดินทาง (ชีวิตคือการเดินทาง) มีอุปสรรคขวากหนามเส้นทาง วาดรูปประกอบ ใช้สีและกระดาษทบทวนความรู้สึกตอนนี้ อะไรบกรวนจิตใจ เช่นขัด ที่สุด เชื่อว่าถ้าได้มองใจของตัวเองจะแก้ปัญหาและวางแผนชีวิต ตนเองคือการพัฒนาตนเองได้ดี	5.1 ชวนมองการเปลี่ยนแปลงในชีวิตคนต่างๆทั้ง เรื่องเหตุการณ์น้ำท่วม สึนามิ สิ่งต่างๆที่ไม่ตั้งใจให้ เกิดขึ้นว่ามีอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงเกิดผล ต่อเนื่องหลายอย่าง หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลง ตามวัย การเปลี่ยนแปลงเป็นการชวนมองฤดูกาลชีวิตที่ เราห้ามไม่ได้ ถ้าชีวิตคือการเดินทาง ในชีวิตเรามี อุปสรรคในการเดินทาง มีอุปสรรคขวากหนาม เส้นทางอย่างไรบ้าง (วาดรูปประกอบ) 5.2 ชวนมองการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งใจเปลี่ยนแปลง ที่เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยตนเอง เท่าที่ผ่าน มาเราเคยตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง อย่างน้อยเพียงใด เกิดผลดีหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง หากตอนนี้ทำได้จะจัดการวางแผนอย่างไรและเริ่ม ลงมือเมื่อไหร่อย่างไร หากไม่เคยเปลี่ยนแปลงตนเองชวนมองว่าหาก เราจะพัฒนาตนเอง เราจะพัฒนาเปลี่ยนแปลง ตนเองอะไรบ้าง สำคัญอย่างไร ทำอย่างไรได้บ้าง

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	แนวคิดพื้นฐาน	แนวทางการดำเนินกลุ่มฉบับพัฒนาและศึกษานำร่อง	แนวทางดำเนินกลุ่ม
		อวัยสัจ 4 (เข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น มีเป้าหมายที่เป็นไปได้ ไม่คาดหวัง แต่เพื่อพัฒนาตนเอง) หลักอหิปปัจจยตา (เข้าใจความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน)		
ช่วงที่ 6 "คุณค่าแห่งเวลา(ที่อยู่ร่วมกัน)"	-เกิดความประทับใจในการอยู่ร่วมกัน บรรยากาศแห่งมิตรภาพ การเรียนรู้ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น และพร้อมเป็นบุคคลที่พร้อมในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง	PGI : รู้จักใช้ทรัพยากรคนและสิ่งแวดล้อม Coping: แนวคิดการแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ 4F : เอื้อเกิดปฏิสัมพันธ์และความมั่งคั่ง หลักการ: แนวคิดอหิปปัจจยตา (การอยู่ร่วมกันเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน)	<u>ฉบับพัฒนาโดยผู้วิจัย</u> เอื้อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน บรรยากาศมิตรภาพคุณค่าเวลา และประสบการณ์ที่มาแบ่งปัน เสริมพลังใจและก้าวต่อไป ทบทวนบรรยากาศการอยู่ร่วมกัน ทบทวนความรู้สึกต่อตนเองและเพื่อน สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และสิ่งที่อยากบอกกับเพื่อนๆ ในโอกาสนี้ <u>การศึกษานำร่อง</u> ไม่มีการเปลี่ยนแปลง	เอื้อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน บรรยากาศมิตรภาพคุณค่าเวลาและประสบการณ์ที่มาแบ่งปัน เสริมพลังใจและก้าวต่อไป ทบทวนบรรยากาศการอยู่ร่วมกัน ทบทวนความรู้สึกต่อตนเองและเพื่อน สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม และสิ่งที่อยากบอกกับเพื่อนๆ ในโอกาสนี้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล เกิดเมื่อวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2528 ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนสายน้ำทิพย์ และมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนสายน้ำผึ้งและมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2547 ได้เข้าศึกษาที่คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสำเร็จการศึกษานิติศาสตร์บัณฑิต ในปีการศึกษา 2550 และในปีการศึกษา 2553 ได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่
e-mail:pt.wimonrat@gmail.com