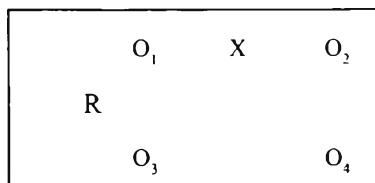


บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (True Experimental Research Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาแบบสองกลุ่ม วัด 2 ครั้ง (The Pretest- Posttest control Group Design)



R คือ การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

O₁ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

X คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

O₂ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

O₃ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการให้การดูแลตามปกติ

O₄ คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังการให้การดูแลตามปกติ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนน 4 คะแนนขึ้นไป จากการประเมินด้วยแบบวัดปัญหาสุขภาพจิต โดยการใช้ Thai GHQ-30 และมีคะแนน น้อยกว่า 112 คะแนน จากการใช้แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้

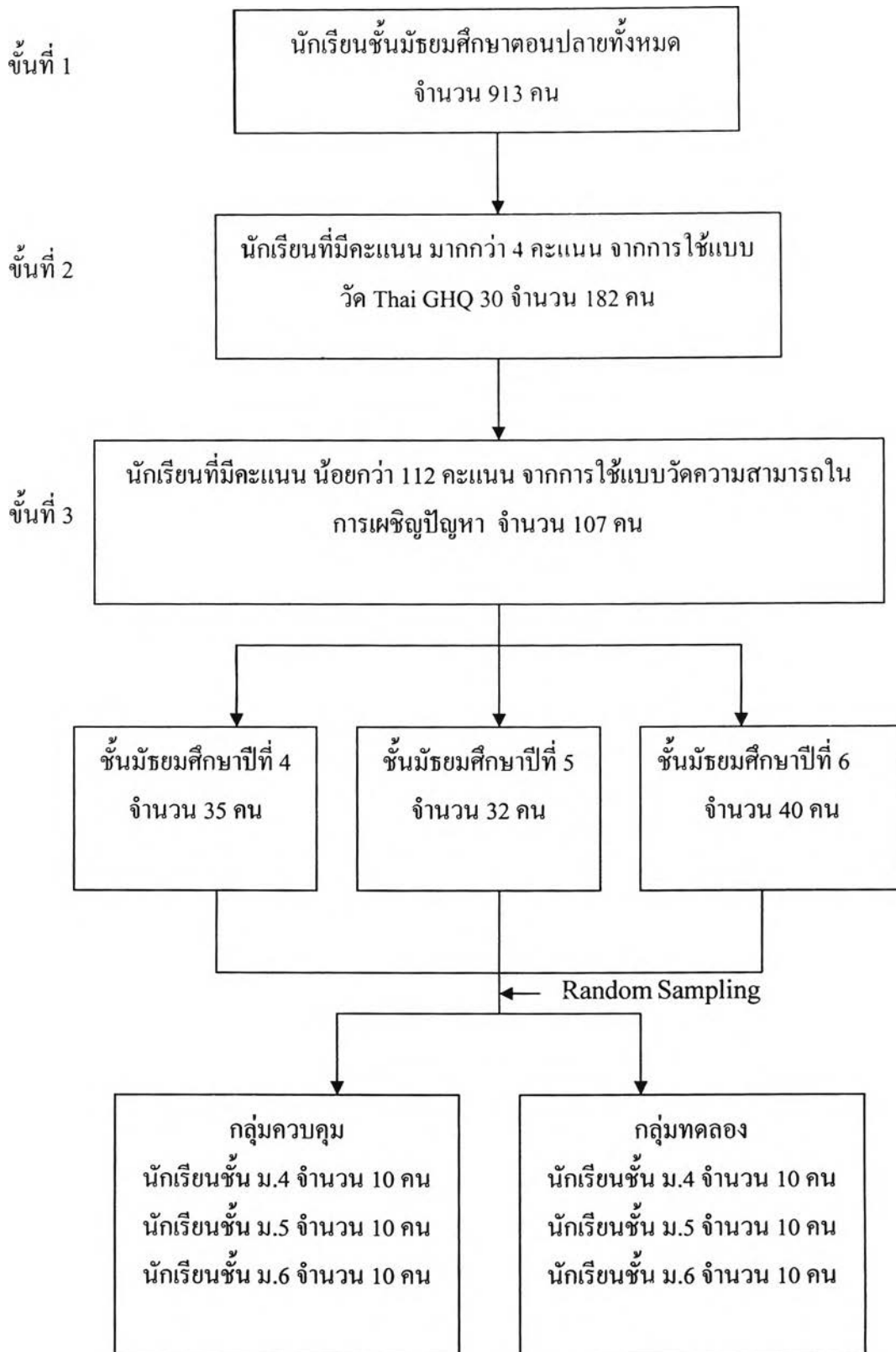
1. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6
2. อายุ 14-18 ปี
3. มีคะแนน มากกว่า 4 คะแนน จากการใช้แบบประเมิน Thai GHQ 30
4. มีคะแนน น้อยกว่า 112 คะแนน จากการใช้แบบประเมินความสามารถในการเผชิญ

ปัญหา

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างสุ่มจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด จำนวน 913 คน ที่ได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทำการวิจัยในครั้งนี้และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ตอบแบบสอบถามเพื่อตรวจภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบวัด Thai GHQ-30 ได้ผู้ที่ได้คะแนน 4 คะแนนขึ้นไป จำนวน 182 คน จากนั้นนักเรียนทั้ง 182 คน จะถูกประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ได้นักเรียนที่มีคะแนนน้อยกว่า 112 คะแนน จำนวน 107 คน ซึ่งนักเรียนทั้งหมดจะถูกแบ่งตามระดับชั้นปี แล้วสุ่มเลือกชั้นปีละ 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คนและกลุ่มทดลอง 10 คน เป็นจำนวนทั้งสิ้น 60 คน ดังแสดงในแผนภูมิ (หน้า 79)

แผนภูมิที่ 1 ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่
 - 2.1 แบบคัดกรองผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต
 - 2.2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประกอบด้วย

- 2.2.1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
- 2.2.2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย

การสร้างเครื่องมือ

ชุดที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ Mahler (1976) ที่เลือกใช้แนวคิดนี้ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น เพราะ Mahler เน้นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย ส่งผลให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดควรเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่น เรียนรู้ที่จะเข้าใจในพฤติกรรมและปัญหาของวัยรุ่น เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ถ้าเราให้โอกาสกับเด็กวัยรุ่น ในการได้วางแผนการในอนาคตด้วยตัวของวัยรุ่นเอง จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ในเรื่องการตัดสินใจและเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การบูรณาการความรู้ต่างๆ ที่ได้รับจากกลุ่มก่อนนำไปใช้ในชีวิตจริง โดยที่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ได้ใช้เวลาขณะที่อยู่ในกลุ่มสำรวจถึงความรู้สึกของตนเอง รับรู้ปัญหาของผู้อื่น ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ซึ่งทักษะที่สมาชิกกลุ่มได้รับ นั่นคือทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ เช่น ผู้ปกครอง ครู เพื่อน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Mahler นั้นเน้นให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการระบายอารมณ์หรือความรู้สึกในทางที่เหมาะสม เรียนรู้ที่จะให้และรับความรัก การช่วยเหลือจากบุคคลอื่น กระบวนการในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ถึงความแตกต่างของพฤติกรรมทั้งของตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นได้เข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง พร้อมทั้งแนวทางในการได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้นในวิธีที่เหมาะสม เรียนรู้ในการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีแต่ความสุข ที่สำคัญคือได้เรียนรู้วิธีการในการเผชิญปัญหา

ที่มีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม คือการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก
- 2) ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม เน้นให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง เน้นให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง
- 3) ขั้นดำเนินงาน สมาชิกเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน เข้าใจถึงแนวทางในการเผชิญปัญหา รวมถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม
- 4) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา สมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน นำความคิด และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตจริง

ทั้งนี้ในแต่ละขั้นตอนประกอบด้วย การได้รับความรู้ที่จำเป็น การเพิ่มพูนความสามารถและความมั่นใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก การได้รับการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน

2. การกำหนดเนื้อหาที่สำคัญ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน โดยกำหนดจากสิ่งที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางการส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มนี้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

3. สร้างแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎี ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเนื้อหาในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มาสร้างแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้วิจัยนำแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 8 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบ

ผู้ทรงคุณวุฒิ 8 ท่านมีคุณสมบัติดังนี้

1) พยาบาลจิตเวช 2 ท่าน ซึ่งมีความชำนาญและประสบการณ์ในการปฏิบัติงานกับวัยรุ่นและงานการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชน มากกว่า 10 ปี คือ พยาบาลประจำตึกจิตเวชวัยรุ่นและเด็ก 1 ท่าน พยาบาลฝ่ายวิชาการ 1 ท่าน

2) อาจารย์ผู้สอนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ซึ่งมีความชำนาญและมีประสบการณ์ในการสอนคือ อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช สังกัดทบวง มหาวิทยาลัย จำนวน 2 ท่าน และอาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก จำนวน 4 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ความครอบคลุมตาม วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมและชัดเจนของสำนวนภาษา จากนั้นนำมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้ ซึ่งผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มีข้อแก้ไขดังนี้

- 1) ปรับช่องตารางให้เหมาะสม
- 2) ปรับภาษาให้ชัดเจน และเข้าใจตรงกัน เขียนแผนการให้ศึกษาแบบกลุ่ม ให้มองเห็นเป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้อื่นที่สนใจสามารถนำไปใช้ได้
- 3) ปรับวัตถุประสงค์กับเนื้อหา ให้มีความสอดคล้องกันกับเนื้อหาในแต่ละ กิจกรรม
- 4) ปรับเนื้อหาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของวัยรุ่น

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ปรับแก้แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ที่มีคะแนน 4 คะแนนขึ้นไป จากการ ประเมินด้วยแบบวัดปัญหาสุขภาพจิต โดยการให้ Thai GHQ-30 และมีคะแนน น้อยกว่า 112 คะแนน จากการให้แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา จำนวน 7 คน เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตาม แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัย ประเมิน ผลการดำเนินการศึกษานำร่อง โดยสรุปสิ่งที่ต้องปรับปรุงดังนี้

- 1) ระยะเวลาในการทำกลุ่มให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม เช่น เดิมให้ ระยะเวลาในการแนะนำตนเองด้วยภาพในกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 เดิมให้เวลา 10 นาที เปลี่ยนเป็น 20 นาที เพื่อให้เกิดความเหมาะสมมากขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีเวลาในการอภิปรายมากขึ้น
- 2) ลดและเพิ่มเนื้อหาในบางกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลา เช่น ในกิจกรรม การเผชิญปัญหาของแดงกวา เดิมให้เวลาในการวิเคราะห์ปัญหา 20 นาที เปลี่ยนเป็นให้นักเรียนนำ กิจกรรมการเผชิญปัญหาของแดงกวากลับไปวิเคราะห์เป็นการบ้านแทน

สรุปแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ดังนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นเป็นรูปแบบการให้การพยาบาลแก่บุคคลเป็นรายกลุ่ม โดยการพบ สมาชิกกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยมี กระบวนการดังนี้คือ

1. การเริ่มต้นการสนทนา สิ่งที่ต้องปฏิบัติทุกครั้ง คือ

1.1 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับลักษณะโดยทั่วไป เช่น เพศ อายุ รายได้ เมื่อ มีเรื่องไม่สบายใจมักจะพูดคุยปรึกษากับใคร จากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและจากทะเบียนประวัติของ นักเรียน พร้อมทั้งการสอบถามข้อมูลจากอาจารย์แนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษา

1.2 สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม โดยการกล่าวทักทายกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม แจ่มใส แสดงท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และเปิดเผย มีความสม่ำเสมอในการกระทำ รวมทั้งให้การยอมรับสมาชิกกลุ่ม

1.3 เลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการทำกลุ่ม โดยเป็นสถานที่ที่เงียบ สงบ ไม่มีเสียงภายนอก รบกวน แสงสว่างพอเหมาะ และบรรยากาศอบอุ่นปลอดภัย คือห้องแนะแนวของโรงเรียน

2. ปฏิบัติตามแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้คือ

2.1 การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

2.1.1 ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม คือ การแนะนำตัว การชี้แจงวัตถุประสงค์โดยรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้ง 4 ครั้ง โดยเน้นสาระของ การสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจ ทำความรู้จักกันด้วยกิจกรรมการแนะนำตนเองด้วยภาพ

2.1.2 ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม คือ สร้างจุดมุ่งหมายของกลุ่มร่วมกัน ทำความรู้จักกันเพิ่มมากขึ้น โดยการแนะนำตัวเองจากภาพที่วาด อภิปรายถึงเหตุผลที่วาดภาพนั้นๆ ว่ามีความเหมือนหรือต่างจากตัวเองอย่างไร ซึ่งถือว่าการเปิดเผยเรื่องราวของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น เน้นให้ทุกคนสำรวจตนเอง สาระของกระบวนการเผชิญปัญหา เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง กล้าเปิดเผยปัญหา อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

2.1.3 ขั้นการดำเนินงาน คือ โดยเน้นสาระให้สมาชิกเข้าใจถึงกระบวนการเผชิญปัญหาที่ประกอบด้วย สถานการณ์หรือสิ่งเร้า การประเมินสถานการณ์ และการเผชิญปัญหา อภิปรายร่วมกันถึง การประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ เน้นให้สมาชิกประเมินสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ว่าเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ท้อ ทนสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ ก่อให้เกิดความกระตือรือร้น ตื่นตัว มีชีวิตชีวา

2.1.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา คือ สมาชิกเข้าใจถึงกระบวนการเผชิญปัญหาอย่างชัดเจน รู้จักวิธีการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ โดยเฉพาะการประเมินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ท้อ เราสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ นำความคิดและประสบการณ์ที่ได้รับไปทดลองใช้ในชีวิตจริง ติดตามประเมินผล

2.2 การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

2.2.1 ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม คือ ทบทวนถึงเนื้อหา กระบวนการในการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ อภิปรายถึงผลการนำความคิดและประสบการณ์ เกี่ยวกับการประเมิน

สถานการณ์ชั้นปฐมภูมิไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

2.2.2 ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการประเมินสถานการณ์ชั้นทุติยภูมิ การประเมินซ้ำ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และมุ่งจัดการกับอารมณ์

2.2.3 ขั้นการดำเนินงาน คือ การจัดให้สมาชิกได้ทำการสำรวจตนเองถึงวิธีการประเมินสถานการณ์ชั้นทุติยภูมิ โดยตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเป็นการประเมินสถานการณ์แบบมุ่งแก้ปัญหาหรือมุ่งแก้ที่อารมณ์ สมาชิกอภิปรายถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเน้นสาระที่จะเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา มากกว่าอารมณ์

2.2.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา คือ สรุปและประเมินความเข้าใจของสมาชิกถึงวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และอารมณ์ โดยเน้นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เพื่อให้ปัญหาได้รับการแก้ไขโดยตรง กระตุ้นให้สมาชิกรับความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินชั้นทุติยภูมิไปทดลองใช้ในชีวิตจริงและนำผลกลับมาอภิปรายร่วมกันในครั้งหน้า

2.3 การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

2.3.1 ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม คือ ทบทวนถึงเนื้อหา กระบวนการในการประเมินสถานการณ์ชั้นทุติยภูมิ อภิปรายถึงผลการนำความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์ชั้นทุติยภูมิไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

2.3.2 ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม คือ การจัดให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พิจารณาถึงผลดี ผลเสียที่ตามมา รับรู้ถึงปัญหา และความต้องการของตนเอง และวางแผนแก้ไข โดยการชี้แหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคลที่มีอยู่

2.3.3 ขั้นการดำเนินงาน คือ การให้สมาชิกได้เข้าใจถึงแหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม เช่น การได้รับข้อมูลต่างๆ ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือทางข้อมูลหรือข้อมูลย้อนกลับ การได้รับการช่วยเหลือทางด้านวัตถุ สิ่งของ การบริการต่างๆ รวมถึงการสนับสนุนทางด้านจิตใจ เช่น การเอาใจใส่ การให้ความรัก เป็นต้น การจัดให้สมาชิกวางแผนการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา คือ สรุปและประเมินความเข้าใจของสมาชิกถึงวิธีการเผชิญปัญหา แหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ปัญหาได้รับการแก้ไขโดยตรง กระตุ้นให้สมาชิกรับแผนที่ได้กำหนดไว้ไปทดลองปฏิบัติในชีวิตจริงและนำผลกลับมาอภิปรายร่วมกันในครั้งหน้า ทบทวนเอกสารสรุปความรู้ที่ได้รับ

2.4 การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

2.4.1 ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม คือ ทบทวนถึงเนื้อหา การแสวงหาแหล่งทรัพยากรภายนอก ตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม อภิปรายถึงผลการนำแผนการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

2.4.2 ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม คือ การจัดให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจถึงแหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพ สุขภาพและพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะในการแก้ปัญหา และทักษะทางสังคม การสื่อสาร ความมีคุณค่าในตนเอง

2.4.3 ขั้นการดำเนินงาน คือ จัดให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงประสบการณ์ในการนำทรัพยากรภายในตัวบุคคลไปใช้ในการเผชิญปัญหา และพิจารณาถึงผลดีผลเสีย ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญหา โดยบูรณาการความรู้ทั้งหมดที่ได้ โดย เริ่มต้นตั้งแต่กระบวนการในการเผชิญปัญหา การประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ ทดถุภูมิ การประเมินซ้ำ การใช้แหล่งทรัพยากรภายนอกและภายในตัวบุคคล มาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา คือ สรุปและทบทวนเนื้อหาทั้งหมดที่ได้รับ และประเมินความรู้และประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับตั้งแต่การให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 4

ชุดที่ 2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วนได้แก่

1. แบบคัดกรองผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต

โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบคัดกรองสุขภาพจิต GHQ-30 ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ ซึ่งเครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิตชุดนี้ใช้คัดกรองวัยรุ่นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เพื่อนำมาเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาต่อไป

เครื่องมือชุดนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ (2539) ได้แปลมาจาก GHQ ของ Goldberg, Paul and William (1988) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางมากที่สุดฉบับหนึ่งในปัจจุบัน โดยเครื่องมือนี้บอกได้ว่าบุคคลนั้นมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ ซึ่ง GHQ นั้นมีหลายฉบับ ตั้งแต่ GHQ-60, GHQ-30, GHQ-28, และGHQ-12 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบด้วยตนเอง ในการคิดคะแนน แบบ GHQ score (0-0-1-1) นั้น สะดวกและได้ผลไม่แตกต่างจากการคิดคะแนนแบบ Likert scale(0-1-2-3) โดยพบว่า Correlation ระหว่างสองวิธีนี้อยู่ระหว่าง 0.92-0.94 และจากการศึกษาและทดสอบใช้เครื่องมือชุดนี้หลายครั้งพบว่า ผลที่ได้ออกมาตรงกัน คือ ค่าความเชื่อมั่นภายใน มีค่าตั้งแต่ 0.86-0.95 ซึ่ง Thai GHQ-30 เป็นฉบับที่เหมาะสมที่สุดในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจาก มี

ขนาดสั้น กะทัดรัด มีค่าความไวและความจำเพาะ ตลอดจนสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงอื่นๆ อยู่ในระดับสูง

แบบคัดกรองสุขภาพจิต Thai GHQ-30 สำหรับใช้เบื้องต้นในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในประชากรทั่วไป ที่เน้นปัญหาสำคัญ 2 ประการ คือ การไม่สามารถดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ได้อย่างปกติสุข ตามที่ควรจะเป็น และการมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ซึ่งมีการคิดคะแนนแบบ GHQ Score (0-0-1-1) คือผู้ที่ตอบ 2 ข้อท้าย เช่น ค่อนข้างมากกว่าปกติ หรือมากกว่าปกติ ถือว่าได้คะแนนบวกหรือ 1 คะแนน จุดตัดคะแนนที่บ่งว่ามีปัญหาสุขภาพจิต มีจุดตัดคะแนนดังนี้คือ

GHQ 12	1/2	มีความผิดปกติ 2 ข้อขึ้นไปถือว่ามีปัญหาสุขภาพจิต
GHQ 28	5/6	มีความผิดปกติ 6 ข้อขึ้นไปถือว่ามีปัญหาสุขภาพจิต
GHQ 30	3/4	มีความผิดปกติ 4 ข้อขึ้นไปถือว่ามีปัญหาสุขภาพจิต
GHQ 60	11/12	มีความผิดปกติ 12 ข้อขึ้นไปถือว่ามีปัญหาสุขภาพจิต

2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิต เปรียบเทียบก่อนและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องว่ามีปัจจัยส่วนบุคคลใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือขึ้น โดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมคำจำนวน 17 ข้อ ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา สถานที่พักอาศัย เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือน รายได้รวมของครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดา มารดา อายุของมารดา อายุของบิดา การศึกษาของมารดา การศึกษาของบิดา อาชีพของมารดา อาชีพของบิดา จำนวนของสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด ผู้ที่ให้การปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน

ปลาย

มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของบุคคลทั่วไป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยปรับจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยจิตเภท ของ จารุวรรณ จินตามงคล (2541) ซึ่งพัฒนามาจากแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของ Jalowiec coping scale (1987) เน้นความสามารถในการเผชิญปัญหา 6 ด้าน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .80 ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาปรับปรุงแก้ไขกับอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยการเผชิญปัญหา 6 ด้าน รวม 42 ข้อ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และความหมาย จำแนกเป็นรายด้าน

ด้าน	ความหมาย	จำนวน (ข้อ)
1. การแก้ไขอารมณ์เชิงเครียด	การปลดปล่อยอารมณ์ ลดความตึงเครียดของอารมณ์ ระบายความรู้สึกที่มีความวิตกกังวลกับปัญหาหรือ ระบายความตึงเครียดกับผู้อื่น	5
2. การบรรเทาอารมณ์เชิงเครียด	การพยายามลดหรือควบคุมความทุกข์ ทำให้รู้สึกดีขึ้น	7
3. การใช้การประคับประคอง	การใช้ระบบประคับประคอง เช่น การพูดคุยปัญหากับครอบครัว หรือเพื่อน	5
4. การพึ่งพาตนเอง	การกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากกว่าพึ่งพาผู้อื่น	7
5. การเผชิญหน้ากับปัญหา	พยายามแก้ไขปัญหา เผชิญหน้ากับสถานการณ์ หันหน้าเข้าหาปัญหา ใช้กลยุทธ์หาข้อมูล และพยายามแก้ไขปัญหา	9
6. การมองเหตุการณ์ในแง่ดี	การใช้การคิดในทางที่ดี มองเหตุการณ์ในแง่ดี การเปรียบเทียบในทางที่ดี พยายามมองหาในแง่บวกที่ดีของสถานการณ์ หรือพยายามใช้อารมณ์ขัน ทำให้อารมณ์ดี	9

ลักษณะคำถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ และมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	1	คะแนน
ปฏิบัติมานานๆ ครั้ง	2	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	3	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	4	คะแนน

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ดังนี้

3.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นซึ่งประกอบด้วย แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมี 2 ตอน คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและโดยถือเกณฑ์ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ ร้อยละ 80 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ความชัดเจนและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหา จากนั้นนำผลการพิจารณาาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index :CVI) โดยถือเกณฑ์ตามผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นตรงกันและสอดคล้องกัน ซึ่งค่าที่ยอมรับได้ คือ .80 ขึ้นไป (Davis,1992) ตามสูตรดังนี้

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

(รายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

จากนั้นนำมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ทั้งนี้ผลของการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา มีดังนี้

3.1.1 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปรับ เปลี่ยน หรืออาจจะเพิ่มหรือลดข้อคำถาม เพื่อให้เกิดความชัดเจนของข้อคำถาม เช่น ตัดแผนการเรียนออกเพราะไม่มีความจำเป็นในการนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ปรับรายได้รวมของครอบครัวให้มีตัวเลขที่ต่ำลง จากที่เริ่มต้นด้วย ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน ปรับเป็น ต่ำกว่า 1,000 บาท และในเรื่องของอายุ จากให้เติมคำในช่องว่าง ปรับเป็นกำหนดเป็นช่วงอายุและให้นักเรียนเป็นผู้เลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

- 1) เพิ่มคำอธิบายของข้อคำถามในบางข้อให้ชัดเจน สามารถเข้าใจได้ตรงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้เหมาะกับบริบทของวัยรุ่น
- 2) ปรับภาษาที่ใช้ให้ชัดเจนสละสลวย และสามารถเข้าใจตรงกันได้ ดังรายละเอียดในภาคผนวก ฉ

3.2 การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ คือ นำแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและปรับปรุงแก้ไขแล้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 42 ข้อ นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำค่าคะแนนที่ได้มาหาค่าความเที่ยง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC ได้ค่าความเที่ยง (ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค) เท่ากับ .90 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1. สร้างและปรับปรุงเครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัยทั้งหมด ดังที่กล่าวมาแล้ว
2. ขออนุญาตจาก คณะคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะทำการวิจัย เพื่อขออนุญาตดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ส่งหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตดำเนินการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูล ใช้สถานที่ในการวิจัยและประสานงานกับอาจารย์แนะแนวเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง
4. ประสานงานกับรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและอาจารย์แนะแนว เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
5. เตรียมผู้ช่วยวิจัย จำนวน 3 คน เพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกผู้ช่วยวิจัยซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้ เป็นพยาบาลวิชาชีพ มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชน มีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้ช่วยวิจัยมีหน้าที่ดังนี้
 - ผู้ช่วยวิจัยคนที่ 1 และคนที่ 2 ทำหน้าที่แจกแบบสอบถามชุด Thai GHQ-30 และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - ผู้ช่วยวิจัยคนที่ 3 ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มในระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 โดยผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดและขั้นตอนในการวิจัย และรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือวัด รวมทั้งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้เข้าใจถูกต้องตรงกัน
6. สำนวณเวลาที่เหมาะสม และวางแผนในการทดลอง ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้คือ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	ในวันจันทร์	เวลา 8.00 น. – 9.05 น.
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	ในวันอังคาร	เวลา 8.00 น. – 9.05 น.
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	ในวันพฤหัสบดี	เวลา 15.30 น. – 16.35 น.

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ระยะที่ 1 ก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้นเพื่อแจ้งขออนุญาตนำนักเรียนที่อยู่ในความดูแลมาเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ขั้นตอน กระบวนการในการทำกลุ่ม และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เตรียมสถานที่ในการทำกลุ่มให้เรียบร้อย ซึ่งสถานที่ในการให้คำปรึกษา คือ ห้องแนะแนวของโรงเรียน
3. นัดเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากับนักเรียนในแต่ละระดับชั้น
4. ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพจิตและแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยพบกับนักเรียนตามวัน เวลาที่กำหนดไว้ ให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแผนที่กำหนดไว้ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก

นักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมนั้น ได้รับการดูแลตามปกติจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์แนะแนว โดยได้รับคำแนะนำด้านการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ได้รับความรู้ด้านสุขภาพจิตที่น่าสนใจ

นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จะมาเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ห้องแนะแนวของโรงเรียนตามวัน เวลาที่กำหนด โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งดังนี้

การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

หัวข้อการสนทนา

แนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์โดยรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้ง 4 ครั้ง โดยเน้นสาระของการสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศ ที่ทำให้เกิด ความคุ้นเคย และไว้วางใจ ทำความรู้จักกันด้วยกิจกรรมการแนะนำตนเองด้วยภาพ รวมถึงให้สมาชิกเข้าใจถึงกระบวนการเผชิญปัญหาซึ่งประกอบด้วย สถานการณ์หรือสิ่งเร้า การประเมินสถานการณ์ และการเผชิญปัญหา อภิปรายร่วมกันถึงการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ เน้นให้สมาชิกประเมินสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ว่าเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ตนสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ ก่อให้เกิดความกระตือรือร้น ตื่นตัว มีชีวิตชีวา

บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มหัวข้อสนทนา สมาชิกมีการซักถามเล็กน้อย และร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างจุดมุ่งหมายของกลุ่มร่วมกัน ทำความรู้จักกันเพิ่มมากขึ้น โดยการแนะนำตัวเองจากภาพที่วาด อภิปรายถึงเหตุผลที่วาดภาพนั้นๆ ว่ามีความเหมือนหรือต่างจากตัวเองอย่างไร ซึ่งถือว่าเป็นการเปิดเผยเรื่องราวของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น เน้นให้ทุกคนสำรวจตนเอง สาละของกระบวนการเผชิญปัญหา เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง กล่าวเปิดเผยปัญหา อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อการสนทนา

ปัญหาและอุปสรรค

1. สมาชิกกลุ่มไม่กล้าพูดหรือแสดงความคิดเห็นมากนัก
2. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกน้อย
3. ไม่กล้าซักถามผู้นำกลุ่ม หรือสมาชิกคนอื่นๆ

แนวทางการแก้ไข

ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคน ได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น

ผลของกิจกรรม

สมาชิกทุกคนมีท่าทีผ่อนคลาย กล้าพูดและกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น รวมถึงสมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆมากขึ้น เกิดความไว้วางใจผู้นำกลุ่มพอสมควร แสดงความคิดเห็นได้พอสมควร รู้จักชื่อสมาชิกคนอื่นๆมากขึ้น

การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

หัวข้อการสนทนา

ทบทวนถึงเนื้อหา กระบวนการในการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ อภิปรายถึงผลการนำความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 การให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิ การประเมินซ้ำ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และมุ่งจัดการกับอารมณ์

บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มหัวข้อสนทนา สมาชิกมีการซักถาม และร่วมทำกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากขึ้น โดยที่สมาชิกกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเองถึงวิธีการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิ โดยตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเป็นการประเมินสถานการณ์แบบมุ่งแก้ที่ปัญหาหรือมุ่งแก้ที่อารมณ์ สมาชิกอภิปรายถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเน้นสาระที่จะเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหา มากกว่าอารมณ์ ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อการสนทนา

ปัญหาและอุปสรรค

1. สมาชิกกลุ่มมาไม่พร้อมกัน
2. สมาชิกกลุ่มพูดอภิปรายที่ละหลายๆ คน
3. ไม่ค่อยให้ความสนใจในเรื่องของสมาชิกคนอื่น สนใจแต่ปัญหาของตนเอง
4. สมาชิกบางคนใช้ความคิดเห็นส่วนตัว หรือเอาตัวเองเป็นมาตรฐานในการตัดสินปัญหาของสมาชิกคนอื่น โดยไม่สนใจถึงความรู้สึก และเหตุผลของสมาชิกคนอื่นๆ

แนวทางการแก้ไข

1. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของเวลาที่แต่ละคนได้มาอยู่ร่วมกัน ได้รับรู้ปัญหา และร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา
2. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกเคารพกฎกติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงการใส่ใจ ตั้งใจฟังซึ่งกันและกัน เพื่อจะได้รับทราบข้อมูลของสมาชิกคนอื่น แล้วนำมาปรับใช้กับปัญหาของตนเองและคนอื่น
3. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของการรับฟังปัญหาของผู้อื่น ซึ่งอาจจะมีคล้ายคลึงหรือแตกต่างกับปัญหาของตน และนำไปประยุกต์ในการแก้ไขปัญหาของตน
4. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่นพูดให้จบก่อน อย่ารีบตัดสิน และให้มุ่งที่ความรู้สึกของผู้พูดเป็นหลัก แล้วค่อยร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ผลของกิจกรรม

1. สมาชิกกลุ่มเริ่มเห็นความสำคัญของการมาตรงเวลา ทำให้สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น
2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเคารพในกฎกติกา ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยสังเกตได้จากการขอมือขออนุญาตในการสอบถามหรืออภิปรายในหัวข้อต่างๆ
3. สมาชิกให้ความสนใจในการฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น รวมถึงร่วมอภิปรายถึงปัญหา และให้คำแนะนำถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกคนอื่น
4. สมาชิกเริ่มเข้าใจ รวมถึงสนใจในความรู้สึก และเหตุผลของสมาชิกคนอื่นๆ ไม่รีบตัดสิน โดยใช้ความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก

การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

หัวข้อการสนทนา

ทบทวนถึงเนื้อหา กระบวนการในการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิ อภิปรายถึงผลการนำความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

ให้สมาชิกได้เข้าใจถึงแหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลต่างๆ ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือทางข้อมูลหรือข้อมูลย้อนกลับ การได้รับการช่วยเหลือทางด้านวัตถุ สิ่งของการบริการต่างๆ รวมถึงการสนับสนุนทางด้านจิตใจ เช่นการเอาใจใส่ การให้ความรัก เป็นต้น การจัดให้สมาชิกวางแผนการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มหัวข้อการสนทนา จัดให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พิจารณาถึงผลดี ผลเสียที่ตามมา รับรู้ถึงปัญหา และความต้องการของตนเอง และวางแผนแก้ไข โดยการใช้แหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคลที่มีอยู่ ช่วยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน สมาชิกมีการซักถามซึ่งกันและกัน และผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อการสนทนา

ปัญหาและอุปสรรค

1. สมาชิกหลายคนพูดนอกเรื่อง
2. สมาชิกนำเรื่องของบุคคลอื่นๆ นอกกลุ่มมาพูด
3. สมาชิกกลุ่มบางคนเล่าว่าพบอุปสรรคเมื่อลองนำแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริง

แนวทางการแก้ไข

1. ผู้นำกลุ่มพยายามโยงเรื่อง หรือนำสมาชิกกลุ่มกลับเข้าสู่หัวข้อเรื่องที่กำลังอภิปรายกันอยู่
2. ผู้นำกลุ่มย้าให้สมาชิกเห็นถึงการนำเรื่อง และปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ตรงกับความต้องการที่แท้จริงของสมาชิกต่อปัญหานั้นๆ
3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม พูดถึงอุปสรรคที่เกิดจากการนำข้อเสนอแนะไปใช้จริง แล้วร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคนั้นๆ เพื่อหาแนวทางในการแก้ไข

ผลของกิจกรรม

1. สมาชิกกลุ่มไม่พูดออกนอกเรื่อง
2. สมาชิกอภิปรายเฉพาะเรื่องของสมาชิกและปัญหาภายในกลุ่ม
3. สมาชิกมีความมั่นใจมากขึ้นในการนำข้อเสนอแนะที่ได้จากกลุ่มไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ

การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

หัวข้อการสนทนา

ทบทวนถึงเนื้อหา การแสวงหาแหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม อภิปรายถึงผลการนำแผนการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมไปทดลองใช้ ว่าได้ผล

อย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

จัดให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงประสบการณ์ในการนำทรัพยากรภายในตัวบุคคลไปใช้ในการเผชิญปัญหา และพิจารณาถึงผลดีผลเสีย ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญหา โดยบูรณาการความรู้ทั้งหมดที่ได้ โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการในการเผชิญปัญหา การประเมินสถานการณ์ ขึ้นปฐมภูมิ ทุติภูมิ การประเมินซ้ำ การใช้แหล่งทรัพยากรภายนอกและภายในตัวบุคคล มาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

การจัดให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจถึงแหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคล ได้แก่บุคลิกภาพ สุขภาพและพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะในการแก้ปัญหา และทักษะทางสังคม การสื่อสาร ความมีคุณค่าในตนเอง

ปัญหาและอุปสรรค

1. สมาชิกกลุ่มอภิปรายกันเป็นกลุ่มย่อยๆ
2. สมาชิกกลุ่มบางคนยังมีความรู้สึกไม่มั่นใจเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา

รวมถึงแนวทางในการนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวทางการแก้ไข

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกตั้งใจฟังเรื่องที่สมาชิกคนอื่นกำลังอภิปราย และเมื่อมีความคิดเห็นอย่างไร ขอให้อภิปรายกันในกลุ่มใหญ่เพราะอาจมีประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่น สามารถช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้
2. ผู้นำกลุ่มสร้างความมั่นใจให้แก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในความสามารถในการเผชิญปัญหาและมีกำลังใจในการนำข้อเสนอแนะที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ผลของกิจกรรม

1. ไม่มีการอภิปรายเป็นกลุ่มย่อย โดยสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายปัญหาในกลุ่มใหญ่
2. สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา รวมถึงนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มของตนเองว่าจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง

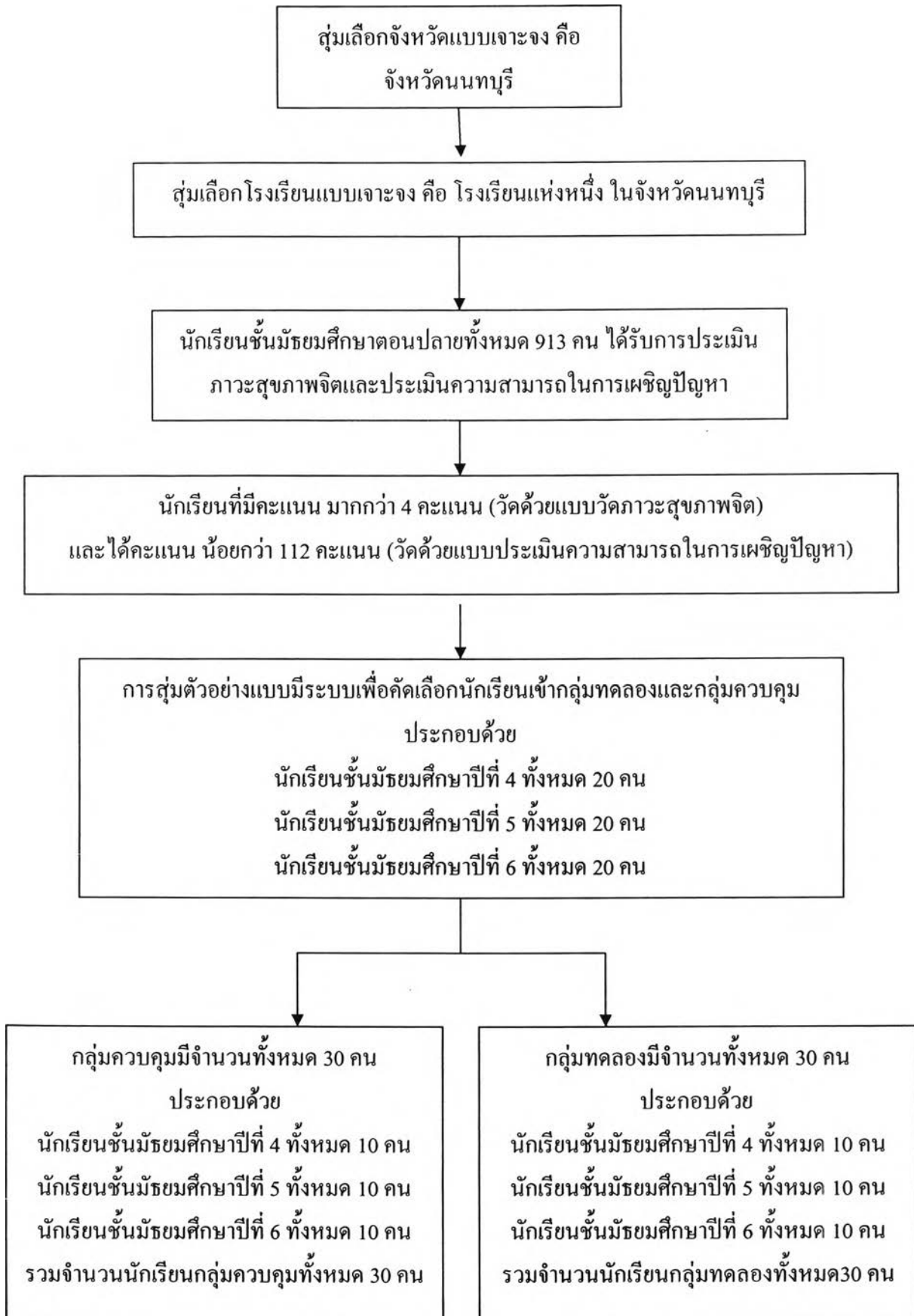
ผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต (Thai GHQ 30) และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดิม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่
2. ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน นำมาวิเคราะห์ โดย
 - 2.1 กำหนดค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที (Pair-t-test)
 - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติที (Independent t-test)
3. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

แผนภูมิที่ 2 สรุปรูปขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง



ตารางที่ 2 แผนการจัดทำกลุ่มกิจกรรมบำบัด

PRE-TEST			
สัปดาห์ที่	วัน/เวลา	กลุ่มทดลอง (3 กลุ่ม)	กลุ่มควบคุม(3 กลุ่ม)
1	จันทร์ เวลา 8.00-09.05 น. อังคาร เวลา 8.00-09.05 น. พฤหัสบดี เวลา 15.30- 16.35 น.	ม.4 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ม.5 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ม.6 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1	ร่วมกิจกรรมตามตาราง เขียนปกติ
2	จันทร์ เวลา 8.00-09.05 น. อังคาร เวลา 8.00-09.05 น. พฤหัสบดี เวลา 15.30- 16.35 น.	ม.4 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ม.5 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ม.6 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2	ร่วมกิจกรรมตามตาราง เขียนปกติ
3	จันทร์ เวลา 8.00-09.05 น. อังคาร เวลา 8.00-09.05 น. พฤหัสบดี เวลา 15.30- 16.35 น.	ม.4 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 ม.5 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 ม.6 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3	ร่วมกิจกรรมตามตาราง เขียนปกติ
4	จันทร์ เวลา 8.00-09.05 น. อังคาร เวลา 8.00-09.05 น. พฤหัสบดี เวลา 15.30- 16.35 น.	ม.4 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ม.5 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ม.6 การศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4	ร่วมกิจกรรมตามตาราง เขียนปกติ
5		-	-
6		POST-TEST	