

ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา
ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

ศุภมาส หวานสนิท

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สิงหาคม 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์
จากเงินงบประมาณเงินรายได้ คณะศึกษาศาสตร์
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และดร.ประชา อินัง กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน รวมถึงคอยเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ดร.คลดาว ปุณณานนท์ ดร.ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่าอย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย และคณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้สนับสนุนทุนอุดหนุนในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุรินทร์ คุณแม่สุวรรณ หวานสนิท และนางสาวสุรดา หวานสนิท พี่สาวที่คอยให้ความรักความห่วงใย ให้กำลังใจในวันที่ท้อแท้ สอนให้รู้จักอดทน ให้มีความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียน คอยอยู่เคียงข้างกัน และคอยสนับสนุนกับทุกอย่างในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามหาศาล และขอขอบคุณ น้องแอน พี่ยุ้ย พี่โบว์ พี่ก๊วย เพื่อน ๆ และพี่ ๆ สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษากับผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณบุคลากรคณะโลจิสติกส์ทุกท่านและนิสิตทุกคนที่คอยสนับสนุนข้อมูลต่าง ๆ

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็น กตัญญูแด่เวทีแต่บุพการี บูรพาจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จตราบเท่าทุกวันนี้

ศุภมาส หวานสนิท

53921452: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การแก้ปัญหา/ นิสิตปริญญาตรี/ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ศุภมาส หวานสนิท: ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (THE EFFECTS OF SOLUTION

FOCUS GROUP COUNSELING ON PROBLEMS SOLVING OF UNDERGRADUATE

STUDENTS, BURAPHA UNIVERSITY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรากร

ทรัพย์วิระปรกรณ์, วท.ค., ประชา อินัง, Ph.D. 101 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะ โดจิตศึกษ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือก จากนิสิตที่มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาค่ากว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา และ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

53921452: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: PROBLEMS SOLVING/ UNDERGRADUATE STUDENTS/
SOLUTION-FOCUS BRIEF THERAPY

SUPAMAS WANSANIT: THE EFFECTS OF SOLUTION FOCUS GROUP COUNSELING ON PROBLEMS SOLVING OF UNDERGRADUATE STUDENTS, BURAPHA UNIVERSITY. ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D., PRACHA INANG, Ph.D. 101 P. 2016.

The purpose of this research was to study the effects of Solution-Focused Group Counseling on problems solving of undergraduate students, at Burapha University. The sample used in this research was 16 undergraduate students who had problems solving scores lower 25 percentile. They were purposively selected and were assigned into two groups of eight; experimental group and controlled group. The research tools were problems solving scale and counseling program based on Solution-Focused Group Counseling. The experimental group received 6 sessions of counseling for 60 minutes, twice a week for 3 weeks while the controlled group did not. The data collection was divided into three phrases; the pre-experiment, post-experiment and the follow-up phases. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and were tested for pair differences by using Newman-Keuls method.

The research results were that the problems solving ability of the undergraduate students who received counseling based on Solution-Focused Group Counseling was higher than the control group in post-experiment period at .05 significance level. The undergraduate students in an experimental group had higher scores on problems solving in the post-experiment and the follow-up phases compare with the pre-experiment phase, with the statistically significant difference at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหา.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น.....	19
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การดำเนินการวิจัย	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
วิธีดำเนินการทดลอง	48
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปผลการวิจัย	59
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	93
ภาคผนวก ค.....	95
ภาคผนวก ง	97
ประวัติย่อของผู้วิจัย	101

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบแผนการทดลอง..... 46
2	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... 48
3	คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะโลจิสติกส์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 51
4	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการ แก้ปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 52
5	ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity..... 54
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ระหว่างวิธีการ ทดลองกับระยะเวลาการทดลอง..... 54
7	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 57
8	ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity ในกลุ่มทดลอง 57
9	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง 57
10	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบ ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)..... 58

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 การสุ่มตัวอย่างการวิจัย.....	47
3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	53
4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการแก้ปัญหา.....	55

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายที่สำคัญของการศึกษา คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามที่สังคมปรารถนาและการศึกษาต้องสร้างให้เขา ประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน (Study success) ความสำเร็จในการประกอบ อาชีพ (Career success) และความสำเร็จในชีวิต (Life success) ในยุคสมัยที่ผ่านมาระบบการศึกษาจะมองว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้ จะต้องเป็นคนเก่งความเก่งในสมัยก่อนเราจะมุ่งไปที่สติปัญญาโดยมีดัชนีชี้วัดระดับ สติปัญญาของมนุษย์ว่า IQ (Intelligence quotient) สถาบันการศึกษาจึงมุ่งจัดหลักสูตรและการเรียนการสอน เพื่อที่จะพัฒนาสติปัญญาของเด็กอย่างมาก เด็กต้องเรียนอย่างหนักเนื่องจากเกิดการแข่งขันอย่างสูงทางการเรียน คนเก่งเท่านั้นที่จะมีโอกาสเลือกเรียนคณะดี ๆ เพื่อหวังความสำเร็จความก้าวหน้าในอนาคต ทำให้กลายเป็นเด็กที่ขาดความสุข มีความเครียดสูง เห็นแก่ตัวมากขึ้นและมักจะเข้ากับใครไม่ได้ เมื่อไปประกอบอาชีพมักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ จึงไม่สามารถรับประกันได้เลยว่า คนที่มีความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องมี IQ สูงเรียนเก่งจนประสบความสำเร็จในด้านการเรียนสามารถผ่านการทดสอบคัดเลือก เข้าทำงานในตำแหน่งดี ๆ จะประสบความสำเร็จเสมอไปเพราะพบว่า กลุ่มคนพวกที่มี IQ สูงนี้มักมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

ช่วงเวลาของการเป็นนิสิตอยู่ในรั้วของมหาวิทยาลัย จึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ ในการพัฒนาศักยภาพ และทักษะที่สำคัญ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตที่สำคัญได้อย่างดีเยี่ยม และยังเป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้าในชีวิตที่สำคัญอีกด้วย และด้วยในช่วงวัยของการศึกษาในรั้วของมหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาของวัยรุ่น ดังที่เห็นว่าในปัจจุบันมีเหตุการณ์หลายเหตุการณ์ที่สะท้อนให้เห็นว่า เด็กไทยจำนวนมากขาดทักษะการแก้ปัญหาชีวิต เช่น เด็กวัยรุ่นผิดหวังในความรัก หรือเรื่องเรียนมักหาทางออกโดยการฆ่าตัวตาย (อมรวิเศษ นาคกรทรรพ, 2555) ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้อธิบายสาเหตุการฆ่าตัวตายว่า เกิดจากอาการซึมเศร้าซึ่งมาจากความวิตกกังวล และไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ดังนั้น ทักษะการควบคุมอารมณ์และการมีมนุษยสัมพันธ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม ช่วงเวลาของการเป็นนิสิตในรั้วของมหาวิทยาลัยนั้น เป็นระยะเวลาสำคัญของชีวิต เพราะในช่วงเวลานี้เด็กศึกษามีโอกาสพัฒนาตนได้เต็มที่ เพื่อให้ตนเองเป็นคนรอบรู้ มีทั้งความรู้เฉพาะและทักษะที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบัน

และการประกอบอาชีพ นักศึกษามหาวิทยาลัยมักต้องการมีความสุขในการเรียน จบการศึกษาตามเวลา มีเกรดดี มีความรู้และทักษะต่าง ๆ พอเพียงที่จะศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพต่าง ๆ ได้ ส่วนการที่นักศึกษาไม่มีความสุข และไม่ประสบความสำเร็จนั้น ก็มีสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญคงไม่พ้นตัวนักศึกษาเอง และสิ่งเหล่านี้เองหากรู้วิธี หรือสามารถพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ก็จะทำให้พวกเขาเหล่านั้นได้มีชีวิตการเรียนรู้อย่างมีความสุข (ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ, 2543)

ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เป็นคุณลักษณะที่จะช่วยส่งเสริมชีวิตที่อยู่ในช่วงการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัยให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาในระดับสูง ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา เพราะนักศึกษาจะต้องศึกษาหาความรู้ค้นคว้าด้วยตนเอง ไม่มีครู อาจารย์ มาคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดเหมือนในระดับมัธยมศึกษา เพราะฉะนั้น นักศึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองเป็นอย่างมาก นอกจากความรับผิดชอบต่อตนเองแล้ว การศึกษาปัจจุบันเป็นระบบที่ต้องมีการแข่งขันในด้านการเรียนเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการ การแข่งขันกันนี้เป็นตัวกระตุ้นที่เด่นชัดมาก ในการทำให้เกิดความเครียดในกลุ่มนักศึกษา และยังมีสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่าง ๆ ความคาดหวังในตัวเอง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็อาจเป็นตัวเสริมให้บุคคลเกิดความเครียดได้ อันจะส่งผลถึงร่างกายและจิตใจทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบแตกต่างกันออกไป (ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์, 2539)

ปัญหาของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นมีรายละเอียดมากมาย ขอบเขตของปัญหาจะครอบคลุมถึงการที่ไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาชีวิตประจำวันของตนได้ จึงหาทางออกด้วยการกระทำที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง ผู้ครอบครัว ผู้สังคม จนถึงขั้นก่อภัยให้กับผู้อื่น สังคม และประเทศชาติได้ สิ่งเหล่านี้มักจะเกิดกับผู้ที่ขาดความนับถือหรือขาดความภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นลักษณะเด่นของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นข้อดีของตนเอง ไม่แน่ใจตนเองหลาย ๆ ด้าน ไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มีสมาธิ ใจลอยสับสน ฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิตจนมีผลกระทบตามมาทั้งในด้านสังคมและการเรียน บางคนค่อย ๆ แยกตัวออกจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นและมั่นคงได้ บางคน

กลายเป็นนักแสวงหาสัจจะของชีวิต บางคนเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรา สิ่งเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาภาระ ความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกว่ามันเกินกว่าที่จะทนได้ (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2550, หน้า 97) และเมื่อประสบกับปัญหาแล้ว สิ่งหนึ่งที่จะสามารถช่วยเหลือให้บุคคลนั้นแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหา คือบริการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้บริการให้การปรึกษาที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และพยายามช่วยเหลือผู้รับบริการให้การปรึกษาคด้วยสัมพันธภาพที่ดี จะเป็นผู้รับฟังปัญหาของเขาแล้วช่วยกันหาทางแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ อันจะครอบคลุมถึงการวางแผนในอนาคตเพื่อตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้บริการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการอนาคตของตนเองอย่างเหมาะสม กับทั้งเป็นการช่วยให้เขาตัดสินใจปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง

จากความสำคัญดังกล่าว หากนิสิตมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี ก็จะส่งผลให้นิสิตเหล่านั้นมีความเข้าใจตนเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ และมีทักษะทางสังคม มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถเรียนรู้ได้ดีในสภาพต่าง ๆ ชอบที่จะพัฒนาทวิวิธีด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีหลักการอยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออกคำตอบ หรือวิธีการ (Solution) ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขา เป็นการบำบัดที่มีแนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้นเน้นในเรื่องพลัง และความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยมุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ข้อยกเว้น” ของปัญหา และการคิดหาคำตอบให้กับปัญหาด้วยการให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ผู้ให้การบำบัดจะกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดมีพฤติกรรมดังกล่าว (Exception and solution) เพิ่มขึ้น หลังจากที่ได้เคยทำสำเร็จมาก่อนหน้านี้ (De Shazer & Dolan, 2007) มีงานวิจัยหลายฉบับที่สนับสนุนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ว่าเป็นรูปแบบการบำบัดที่มีประสิทธิผล และใช้ได้ดีกับผู้รับบริการที่มีปัญหาหลากหลายรูปแบบ เช่น ซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ปัญหาการนอน ปัญหาการกินผิดปกติ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูก ปัญหาสัมพันธภาพของคู่สมรส ปัญหาทางเพศ การถูกคุกคามทางเพศ ความรุนแรงในครอบครัว และปัญหาการเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ De Jong and Berg (1998) ที่สรุปว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ประสบผลสำเร็จถึง 70% หรือสูงกว่านั้น ในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาดังกล่าว

จากความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าจากปัญหาต่าง ๆ หรือข้อกั้วลต่าง ๆ ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างช่วงใกล้จบการศึกษา อย่างเข้าสู่

การดำเนินชีวิตคู่ และการประกอบอาชีพ เราจึงจำเป็นต้องศึกษาความต้องการบริการการปรึกษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือพวกเขาต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความสามารถ ในการแก้ปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กำลังจะออกไปเผชิญโลก ให้มีความสามารถในการแก้ปัญหา อันจะเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต และศึกษาว่านิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้น ทางออกระยะสั้นจะมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นหรือไม่ รวมทั้งศึกษา ว่านิสิตเหล่านั้นรับรู้ถึงการพัฒนาการในการแก้ปัญหาได้อย่างไร เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตที่ดี และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้นไป และเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย อย่างราบรื่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถ ในการแก้ปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อ ความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อ ความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะการทดลอง มีอิทธิพลต่อความสามารถ ในการแก้ปัญหา
2. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความสามารถในการแก้ปัญหา สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความสามารถในการแก้ปัญหา สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง
4. ผู้ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ทำให้ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิต ที่สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างให้นิสิตเกิดทักษะในการแก้ปัญหา อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ มหาวิทยาลัย โรงเรียน หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2558 มหาวิทยาลัยบูรพา

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 4 ที่มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา อยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม (Random assignment) คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

2.1.1 วิธีการปรึกษา

2.1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1.1.2 วิธีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

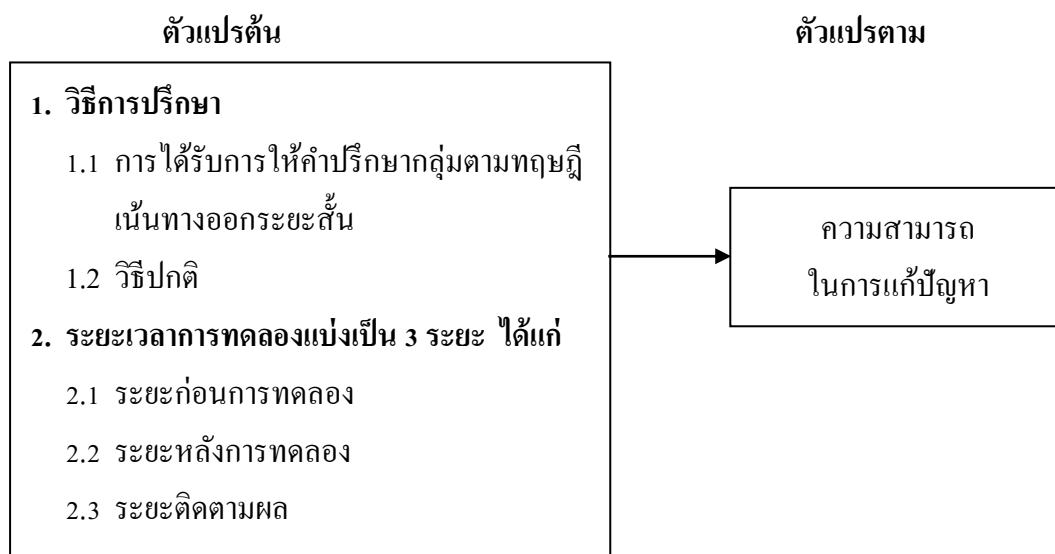
2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง หลังการเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยอาศัยแนวทางของนักวิชาการหลายท่านประกอบด้วย ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์มาศึกษาค้นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การแก้ปัญหาแบบพึ่งพาตนเอง หมายถึง การที่มีบุคคลมีความสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาเป็น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการเสียสละ และทำประโยชน์ให้แก่สังคม รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ เป็นคนที่มีรู้จักช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

1.2 การแก้ปัญหาแบบพึ่งพาคนอื่น หมายถึง การที่บุคคลไม่มีความสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัย หรือขอคำปรึกษาร่วมกับคนอื่น ๆ ต้องการความคิดเห็นของผู้อื่นร่วมในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา

2. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หมายถึง วิธีการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยมุ่งเน้นบุคคลมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะสร้างทางออกให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยมีสมมติฐานว่า บุคคลมีความสามารถที่จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นชีวิตได้ ผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะมองเห็นความสามารถในตนเอง โดยการสร้างมุมมองด้านบวกว่าการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นเป็นไปได้ เทคนิคของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการแก้ปัญหาได้อย่างดี เช่น คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) จะช่วยให้เกิดการตระหนักถึงสิ่งที่บุคคลต้องการได้อย่างง่ายขึ้น คำถามยกเว้น (Exception question) จะทำให้ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รู้ว่าปัญหาคืออะไรและจะหมดไปได้อย่างไร คำถามบอกระดับ (Scaling question) ช่วยให้ผู้รับรู้ระดับความรุนแรงของสถานการณ์ ช่วยสร้างมุมมองด้านบวก เพื่อจูงใจให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง และยังช่วยให้รับรู้ระดับของการเปลี่ยนแปลงในด้านบวกในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย และเป็นนามธรรม เช่น ความรู้สึกสบายใจ รู้สึกโล่งใจ

3. นิสิต หมายถึง นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2558 ของมหาวิทยาลัยบูรพา

4. วิธีปกติ หมายถึง การจัดการเรียนการสอนของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา ในห้องเรียนตามปกติ ซึ่งนิสิตสามารถซักถามอาจารย์ผู้สอนได้ และนิสิตที่กำลังไปฝึกสหกิจศึกษา ยังสถานประกอบการต่าง ๆ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษา โดยรวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)
 - 1.1 แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหา
 - 1.2 ประเภทของการแก้ปัญหา
 - 1.3 การวัดการแก้ปัญหา
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหา
2. ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.1 องค์ประกอบที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออกระยะสั้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)

ความหมายการคิดแก้ปัญหา

นักวิชาการหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

เพียเจต์ (Piaget, 1962, p. 120) ได้อธิบายถึงความสามารถในการคิดแก้ปัญหา

ตามทฤษฎีพัฒนาการในแง่ที่ว่าความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเริ่มตั้งแต่เด็กอายุประมาณ 7-11 ปี เริ่มมีความคิดในการแก้ปัญหาแบบง่าย ๆ ภายในขอบเขตจำกัดต่อมาถึงระดับเมื่อเด็กอายุประมาณ 12-15 ปี เด็กมีความสามารถคิดหาเหตุผลดีขึ้นและสามารถคิดแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

กาเย่ (Gagne, 1970, p. 63) ได้อธิบายความสามารถในการคิดแก้ปัญหว่าเป็นรูปแบบของการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ต้องอาศัยการเรียนรู้ประเภทหลักการที่มีความเกี่ยวข้องกันตั้งแต่สองประเภทขึ้นไป โดยการเรียนรู้ประเภทหลักต้องอาศัยความสามารถในการมองเห็นลักษณะร่วมกันของสิ่งเร้า และใช้หลักการนั้นผสมผสานจนเป็นความสามารถชนิดใหม่ที่เรียกว่า ความสามารถทางการคิดแก้ปัญหา

เบิร์น, เอกสเตรนค์และคอมโนสกี (Bourne, Bruce & Roger, 1971, p. 9) อธิบายความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์เดิมจากประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม เป็นการแสดงความรู้ความคิดของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน โดยนำมาจัดเรียงลำดับใหม่เพื่อผลของความสำเร็จในจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง

กู๊ด (Good, 1973, p. 518) การคิดแก้ปัญหาเป็นแบบแผนหรือวิธีดำเนินการซึ่งอยู่ในสภาวะยากลำบาก หรืออยู่ในสภาวะที่พยายามตรวจสอบข้อมูล ที่หามาได้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัญหา มีการตั้งสมมติฐานและมีการตรวจสอบสมมติฐานภายใต้การควบคุมมีการรวบรวมเก็บข้อมูลจากการทดลองเพื่อหาความสัมพันธ์ที่ทดแทนสมมติฐานนั้นว่าเป็นจริงหรือไม่

เมเยอร์ (Mayer, 1983) ให้นิยามการแก้ปัญหว่าเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนหลากหลาย ซึ่งนักแก้ปัญหาจะต้องหาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในอดีต และปัญหาเฉพาะหน้า และคิดหาทางออก เมเยอร์เสนอแนะคุณลักษณะ 3 ประการของการแก้ปัญหา

1. การแก้ปัญหาคือความจำแต่อนุมานว่ามาจากพฤติกรรม
2. การแก้ปัญหาคือผลจากพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่ทางออกของปัญหา
3. การแก้ปัญหาคือกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการจัดการกับความรู้อื่นๆ

ครูลิก และรูดนิค (Krulik & Rudnick, 1993, p. 6) ให้ความหมายของความสามารถในการแก้ปัญหาคือเป็นกระบวนการที่บุคคลจะใช้ประสบการณ์ทักษะ ความรู้ที่ได้เรียนรู้มาก่อนหน้า มาใช้เพื่อข้อสรุป เพื่อแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ โดยกระบวนการเริ่มต้นตั้งแต่การมองเห็นปัญหา ไป 10 จนถึงการลงข้อสรุป ได้มาจากการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน และนักเรียนจะต้องวิเคราะห์ได้ว่าจะนำความรู้ที่ได้เรียนมาไปแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ได้อย่างไร

โซเดน (Soden, 1994 อ้างถึงใน สุวิทย์ มูลคำ, 2547) กล่าวว่าความสามารถในการแก้ปัญหาคือเป็นทักษะด้านการคิดเช่นเดียวกับการเรียนรู้ที่เป็นทักษะทางด้านความคิดด้วยเช่นกัน นักเรียนจะต้องรู้วิธีการที่จะกระทำกับข้อมูลใหม่ ๆ ที่ได้มาเพื่อปัญหาและบุคคลที่จะเป็นผู้เรียนรู้ได้ดีนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ดีด้วย

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2528, หน้า 259) กล่าวว่าความคิดแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้มาแก้ปัญหาที่ประสบใหม่

สุวิทย์ มูลคำ (2547, หน้า 15) ให้ความหมายการคิดแก้ปัญหา คือ ความสามารถทางสมองในการจัดสถานะความไม่สมดุลที่เกิดขึ้น โดยพยายามปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานกลับเข้าสู่สถานะสมดุลหรือสถานะที่คาดหวัง

สุภาวรรณ ด่านสกุล (2539, หน้า 26) ได้ให้ความหมายของการคิดแก้ปัญหาคือเป็นความสามารถทางสติปัญญา การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งได้มาจากการสังเคราะห์ประสบการณ์

เดิมของแต่ละบุคคลมาใช้แก้ปัญหาที่ประสบใหม่โดยมีแบบพฤติกรรมมีวิธีการและขั้นตอนในการศึกษาปัญหาต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ประสาธ อิศรปริดา (2523, หน้า 186) กล่าวว่า ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมที่เราทำถูกขัดขวางหรือมีอุปสรรค จนไม่สามารถที่จะใช้นิสัยเดิมที่เคยนำมาแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นไปอย่างซับซ้อนได้ หรือไม่เกิดความกระจำในการที่จะหาทางฝ่าฟันสิ่งที่กีดขวางหรืออุปสรรคนั้น ๆ

สุภาวรรณ ด่านสกุล (2539, หน้า 23) ได้สรุปนิยามของปัญหา และแยกประเภทของปัญหาไว้ดังนี้

1. ปัญหาต่าง ๆ มีลักษณะโดยส่วนรวม ดังนี้

1.1 ปัญหาคือสิ่งที่ต้องแก้ไขโดยมีจุดมุ่งหมาย

1.2 ทางที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายของปัญหานั้นมีอุปสรรคมาขัดขวาง

1.3 ในการแก้ปัญหาให้สำเร็จนั้น บุคคลจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผน

พฤติกรรมหรือต้องการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

2. ปัญหาที่ประสบอยู่ทุกวันนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภทคือ

2.1 ปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นปัญหาที่เราต้องพบและต้องแก้ไขอยู่เสมอ

โดยแต่ละคนอาจจะพบในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป บางครั้งก็สามารถแก้ปัญหาได้ ซึ่งปัญหาในชีวิตประจำวันเกิดจากความต้องการที่จะทำการแก้ปัญหาให้หมดสิ้นไปเป็นส่วนมาก

2.2 ปัญหาทางสติปัญญา เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากความต้องการอยากรู้ อยากรู้เห็น

ของมนุษย์ เป็นปัญหาที่ส่งเสริมและเป็นผลที่ก่อให้เกิดคนฉลาดขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นผลที่ก่อให้เกิดความเจริญขึ้นในหลายด้าน

จากความหมายที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเป็นแบบแผนวิธีดำเนินการ หรือพฤติกรรมที่ต้องอาศัยความรู้ ความคิด วิธีการขั้นตอนที่ต้องอาศัยกระบวนการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ตลอดจนประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมาย ความสามารถในการแก้ปัญหา ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างที่จะช่วยให้การแก้ปัญหาบรรลุได้ตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ประเภทของการแก้ปัญหา

ในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความต้องการได้นั้น บุคคลจะต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการกระทำโดยจะต้องพิจารณาถึงลักษณะหรือชนิดของการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประเภทของปัญหาไว้ ดังนี้

เปลว ปุริสาร (2543, หน้า 29-30) ได้แบ่งประเภทของการแก้ไข้ปัญหาไว้ 4 ประเภท คือ

1. การแก้ไข้ปัญหาของตนเองที่ต้องแก้ไข้ทันที หมายถึง การแสดงออกที่เกิดจากความต้องการหรือการกระทำของตนเองโดยไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อตัดสินใจแก้ไข้ปัญหาของตนเองที่จำเป็นต้องแก้ไข้ทันที เช่น ความหิว ความเจ็บป่วย เป็นต้น
2. การแก้ไข้ปัญหาของตนเองที่ไม่ต้องแก้ไข้ทันที หมายถึง การแสดงออกที่เกิดจากความต้องการหรือการกระทำของตัวเองโดยไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อตัดสินใจแก้ไข้ปัญหาของตนเองที่ไม่จำเป็นต้องแก้ไข้ทันที เช่น ความอยากได้ ความรัก เป็นต้น
3. การแก้ไข้ปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หมายถึง การแสดงออกที่เกิดจากความต้องการหรือการกระทำของตนเอง เพื่อตัดสินใจแก้ไข้ปัญหาของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น เกรเพื่อน แย่งของเล่น เป็นต้น
4. การแก้ไข้ปัญหาของผู้อื่น หมายถึง การแสดงออกที่เกิดจากความต้องการหรือการกระทำของผู้อื่นโดยไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง แต่เห็นเหตุการณ์ เพื่อตัดสินใจแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น เช่น เห็นคนขโมยของ เห็นรถชน เป็นต้น

เนาวรัตน์ ใจกรูณ (2550) กล่าวถึงประเภทของการแก้ไข้ปัญหา มี 2 ประเภท คือ

1. ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว (Programmed problems) เป็นปัญหาแบบมีโครงสร้างซึ่งเกิดขึ้นบ่อย ๆ เกิดขึ้นเป็นประจำ มีตัวแบบมาตรฐานในการแก้ไข้ปัญหาได้ เช่น การจัดตารางพนักงานรายสัปดาห์, การหาการหมุนเวียนของเงินสดรายเดือน, การเลือกระดับสินค้าคงคลังของวัสดุใด ๆ
2. ปัญหาที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน (Nonprogrammed problems) เป็นปัญหาแบบไม่มีโครงสร้าง เป็นปัญหาที่แปลก ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน หรือไม่เกิดขึ้นบ่อยนัก เช่น การตัดสินใจเข้าถือสิทธิ์หรือรวมบริษัท, การทำโครงการพัฒนาและวิจัย, การปรับปรุงแบบองค์กรใหม่, การเปิดมหาวิทยาลัยใหม่

เฟรดเดอริกสัน (Frederikson, 1984 อ้างถึงใน ฉันทนา ภาคบงกช, 2528, หน้า 25)

ได้แบ่งประเภทของปัญหาออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัญหาซึ่งกำหนดชัดเจนหรือปัญหาที่มีความสมบูรณ์ มักใช้ในวิชาคณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ การฝึกฝนแก้ไข้ปัญหาประเภทนี้ช่วยให้เกิดกระบวนการคิดที่ฉับไว และอัตโนมัติเน้นการแก้ไข้ปัญหาเฉพาะหน้าบางด้าน ง่ายต่อการประเมิน สามารถพบข้อบกพร่องและทำการแนะนำช่วยเหลือได้ง่าย จึงให้ผลรวดเร็วแต่ยากที่จะนำไปสู่ความคิดในระดับสูง
2. ปัญหาซึ่งไม่กระจายชัด หรือมีความสมบูรณ์ในตัวปัญหา เป็นตัวปัญหาที่มีความซับซ้อน เพื่อให้ปัญหากระจ่างขึ้นสามารถแก้ไข้ได้อย่างรวดเร็ว ผู้เรียนต้องหา

ความสัมพันธ์และแยกแยะประเด็นของปัญหา โดยอาศัยความรู้ด้านการคิดและความจำเป็นที่เกี่ยวกับเกณฑ์ต่าง ๆ เข้ามาช่วยก่อนที่จะดำเนินการคิดตามขั้นตอนของการแก้ปัญหาได้

จากการศึกษาข้างต้น ยังสามารถแยกประเภททักษะการแก้ปัญหาออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การแก้ปัญหาแบบพึ่งพาตนเอง

2. การแก้ปัญหาแบบพึ่งพาผู้อื่น

ซึ่งสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ ดังนี้

1. ทักษะการแก้ปัญหาแบบพึ่งพาตนเอง หมายถึง การที่มีบุคคลมีความสามารถ

ที่จะเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาเป็น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการเสียสละ และทำประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งสอดคล้องกับ กนก จันทรจักร (2543) ที่กล่าวว่า บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นคนที่เคารพตนเอง รู้จักตนเอง เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ เป็นคนที่มีรู้จักช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. ทักษะการแก้ปัญหาแบบพึ่งพาคนอื่น หมายถึง การที่มีบุคคลไม่มีความสามารถ

ที่จะเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัย หรือขอคำปรึกษาร่วมกับคนอื่น ๆ สอดคล้องกับ ฉัฐนิชา ขอยุทธกลาง (2556) ที่กล่าวว่า ลักษณะเด่นของบุคคลที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาคนอื่น คือ มีการรับรู้ และจดจำข้อมูลข่าวสาร ในลักษณะภาพรวม และคงสภาพของข้อมูลไว้เหมือนเดิมตามที่ข้อมูลปรากฏ โดยไม่มีการปรับเปลี่ยนหรือจัดระบบข้อมูลใหม่มีความสามารถ และทักษะทางสังคมดี เป็นบุคคลที่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ต้องการมิตรภาพ ต้องการความคิดเห็นของผู้อื่นร่วมในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา ต้องการการเสริมแรงภายนอก (Extrinsic reinforcement) เช่น คำชมเชยของผู้อื่น มากกว่า การเสริมแรงภายใน สามารถเรียนรู้ได้ดีเมื่อผู้สอนมีการจัดลำดับ ระบบระเบียบ และโครงสร้างของเนื้อหาที่สอนแล้วอย่างดี เรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสังคมได้ดี

จากแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาทักษะการแก้ปัญหาแบบพึ่งพาตนเอง เพื่อนำไปพัฒนานิสิตชั้นปีที่ 4 เพื่อให้มีความสามารถและประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากขึ้น และสามารถใช้ทักษะที่เรียนรู้มา นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving)

สโตนเบิร์ก (Stollberg, 1956 อ้างถึงใน เนาวรัตน์ ใจการุณ, 2550) ได้ให้ความเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการคิดแก้ปัญหานั้นแต่ละคนย่อมมีลักษณะเฉพาะเป็นเอกลักษณ์ การคิดแก้ปัญหาจึงไม่เหมือนกัน การคิดแก้ปัญหาไม่มีขั้นตอนที่แน่นอนและไม่เป็นไปตามลำดับ อาจสลับก่อนหรือหลัง ซึ่งบางครั้งขั้นตอนก็ไม่มี นอกจากนี้การคิด แก้ปัญหายังขึ้นอยู่กับ องค์ประกอบดังนี้ คือ

1. ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
2. วุฒิภาวะทางสมอง
3. สภาพการณ์ที่แตกต่างกัน
4. กิจกรรมและความสนใจของแต่ละคนที่มีต่อปัญหานั้น

มอร์แกน (Morgan, 1978, pp. 154-155) สรุปว่าวิธีคิดแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลนั้น แตกต่างกัน ทำให้ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาแตกต่างกันด้วย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังนี้

- 1.สติปัญญา (Intelligence) ผู้มีสติปัญญาดี สามารถคิดแก้ปัญหาได้ดี
- 2.แรงจูงใจ (Motivation) ในการทำให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหา
- 3.ความพร้อม (Readiness) ในการที่จะแก้ปัญหาใหม่ ๆ โดยทันทีทันใดจาก

ประสบการณ์ที่มีมาก่อน

4. การเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Functional fixedness)

บราวน์ และนอร์แมน (Brown & Norman, 1972 อ้างถึงใน เนาวรัตน์ ใจการุณ, 2550) ได้สรุปถึงขั้นตอนในการคิดแก้ปัญหาให้กับนักเรียนไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้คือ Wait-Think-See-So ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. สะกดใจให้หยุดคิด (Wait) คือเป็นขั้นที่ทำความรู้จักเข้าใจในปัญหา
2. พิจารณา (Think) เป็นขั้นที่คำนึงถึงความเป็นไปได้ในการคิดแก้ปัญหาและเลือกดูว่าวิธีใดที่เป็นวิธีที่ดีที่สุด แล้วจึงปฏิบัติตามวิธีการนั้น

3. เห็น (See) เห็นว่าการดำเนินการคิดแก้ปัญหานั้นเป็นอย่างไรเพื่อให้สัมฤทธิ์ผล

ตรงตามเป้าหมาย

4. เช่นนั้น (So) เมื่อได้ข้อมูลจาก 3 ขั้นแรกแล้วก็มาถึงขั้นการตัดสินใจที่จะหาเช่นนั้น กรมวิชาการ (2540, หน้า 69-70) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในกระบวนการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้
 - ขั้นที่ 1 สังเกต ศึกษาข้อมูลรับรู้ทำความเข้าใจ ตระหนักในปัญหา
 - ขั้นที่ 2 วิเคราะห์อภิปรายแสดงความคิดเห็น แยกประเด็นปัญหา ลำดับความสำคัญ
 - ขั้นที่ 3 แสวงหาทางเลือกแสวงหาทางเลือกอย่างหลากหลาย ทดลอง ค้นคว้าตรวจสอบ

ขั้นที่ 4 เก็บข้อมูลประเมินทางเลือก ปฏิบัติตามแผน บันทึกรายงาน ตรวจสอบ

ขั้นที่ 5 สรุป ด้วยการสังเคราะห์

เนาวรัตน์ ใจากรณ (2550) ได้เสนอขั้นตอนการแก้ปัญหา ไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ทำความเข้าใจปัญหา
2. วางแผนการแก้ปัญหา
3. ดำเนินการแก้ปัญหตามแผนที่วางไว้
4. ตรวจสอบการแก้ไขปัญหา

วอลลัส (Wallas, 1962 อ้างถึงใน ศรีสุรางค์ ทีนะกุล, 2542, หน้า 33-34) กล่าวว่า

การคิดแก้ไขปัญหามี 4 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ (Preparation) เป็นขั้นที่ผู้แก้ปัญหาทำความเข้าใจกับลักษณะต่าง ๆ ของปัญหา แบบแผนของสิ่งเร้าที่เป็นปัญหาจะไปกระตุ้นความคิดเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ความคิด เชื่อมโยงระยะแรกเป็นความคิดที่ค่อนข้างอิสระ แล้วความคิดนี้จะถูกกำหนดให้แคบลงด้วยตัวปัญหา ที่จะต้องแก้ไข ความคิดบางอย่างถูกตัดทิ้งไปเหลือไว้เพียงส่วนหนึ่งที่คิดว่าตรงเป้า ผู้แก้ปัญหาก็เริ่ม ตรวจสอบความคิดที่เหลือไว้ให้ถี่ถ้วนขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นฟัก (Incubation) เป็นขั้นที่ผู้แก้ปัญหาพักความคิดเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีความแปรผันมากเกี่ยวกับลักษณะและระยะเวลาของการพักความคิด ขั้นนี้อาจสั้นสุดเพียง ชั่วโมงสามนาทีก่อน หลายวัน หลายอาทิตย์ หลายเดือน หรือหลายปี เป็นขั้นที่ ปลดปล่อยปัญหาทิ้งไว้ ผู้แก้ปัญหาก็ไม่ได้ใส่ใจที่จะแก้ปัญหานั้น จนกระทั่งเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาอีกจะพบวิธีแก้ปัญหาก็อาจ พบทันที

ขั้นที่ 3 ขั้นพบวิธีแก้ปัญห (Illumination) การพบทางแก้ปัญหานี้อาจจะเป็นความคิด ที่ผุดขึ้นมาทันทีทันใด ในขณะที่บุคคลทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกันกับปัญหานั้นเลยก็ได้ เป็นการรู้แจ้ง (Insight)

ขั้นที่ 4 ขั้นตรวจสอบ (Verification) เป็นการตรวจสอบวิธีการแก้ไขปัญหานั้นในขั้นที่ 3 อาจเป็นการทดสอบในรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจง หรืออาจเป็นการประยุกต์วิธีการให้เหมาะสมกับ ปัญหา เมื่อทดลองแล้วผู้แก้ปัญหาก็เลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นที่ดีที่สุด

แมคนามารา (McNamara, 1999) กล่าวว่าวิธีการแก้ปัญหามีหลากหลายวิธี ไม่มีวิธีการ แก้ปัญหาใดที่จะสามารถแก้ปัญหาทุกเรื่องได้ แต่มีแนวปฏิบัติพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ ในการแก้ปัญหาได้ โดยต้องมีการฝึกใช้เสียก่อน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยจนสามารถปฏิบัติได้ อย่างเป็นธรรมชาติ ขั้นตอนต่าง ๆ มี ดังนี้

1. ระบุปัญหา ขั้นนี้เป็นขั้นที่คนส่วนใหญ่มักจะสับสน กล่าวคือ จะเริ่มด้วยการคิดว่า สิ่งนั้นเป็นปัญหา แทนที่จะทำความเข้าใจให้ถ่องแท้เสียก่อนว่า ทำไมจึงคิดว่าสิ่งนั้นเป็นปัญหา การระบุปัญหาต้องอาศัยข้อมูลจากตนเองและผู้อื่น ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการตั้งคำถาม อาทิ อะไรคือ สิ่ง que เห็นว่า เป็นสาเหตุที่ทำให้คิดว่ามีปัญหาเกิดขึ้น ปัญหาที่ว่านั้นเกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นเมื่อใด กำลังเกิดขึ้นกับใคร และทำไมจึงเกิดขึ้น จากนั้นให้เขียนอธิบายว่าสิ่งที่กำลังเกิด ในขณะนั้น โดยแท้จริงควรจะเป็นอย่างไร ต้องพยายามอธิบายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เขียนอย่างเจาะจง และครอบคลุมประเด็นว่า อะไร ที่ไหน อย่างไร กับใคร และทำไม

2. มองหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ในขั้นนี้จำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับข้อมูลนำเข้าไป จากบุคคลอื่นซึ่งรับรู้ปัญหาและจากผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหา การเก็บข้อมูลควรทำเป็น รายบุคคลจะได้ข้อมูลมากกว่า ให้จดบันทึกสิ่งที่เป็นความคิดเห็นของตนเองและสิ่งที่ได้ยินมาจาก ผู้อื่น จากนั้นเขียนอธิบายสาเหตุของปัญหาในลักษณะที่ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด อย่างไร กับใคร และทำไม

3. แจกแจงทางเลือกต่าง ๆ สำหรับวิธีการที่จะใช้แก้ปัญหา ในขั้นนี้ควรให้บุคคลอื่น เข้ามามีส่วนร่วม ยกเว้นในกรณีปัญหาดังกล่าวเป็นเรื่องส่วนตัว ให้ระดมสมองเพื่อหาทางแก้ไข ปัญหาเพื่อให้ได้ทางเลือกหลาย ๆ ทาง แล้วนำมาคัดกรองเพื่อหาแนวคิดที่ดีที่สุด การได้มาซึ่ง ความคิดที่หลากหลายนั้น ต้องระวังที่จะไม่ตัดสินว่าความคิดเหล่านั้นดีหรือไม่ดี ให้จดบันทึก ตามที่ได้ยินมาเท่านั้น ทักษะที่เหมาะสมที่สุดในการจำแนกสาเหตุของปัญหา คือ การคิดเชิงระบบ (Systems thinking)

4. เลือกวิธีการแก้ปัญหา ในการคัดเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา ควรพิจารณา ดังนี้

4.1 วิธีการใดที่สามารถแก้ปัญหาได้ในระยะยาว

4.2 วิธีการใดที่มีความเป็นจริงมากที่สุดในการแก้ปัญหาได้สำเร็จ ในขณะนี้

ทรัพยากรสำหรับการแก้ปัญหาหรือไม่ จะจัดหามาใช้ได้หรือไม่ มีเวลาเพียงพอที่จะใช้วิธีการนี้ หรือไม่

4.3 อะไรคือความเสี่ยงของทางเลือกแต่ละวิธี

5. วางแผนนำทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เป็นวิธีที่ดีที่สุดไปปฏิบัติ หรือจัดทำแผน ปฏิบัติการ ซึ่งในขั้นนี้มีสิ่งที่จะต้องพิจารณาคือ

5.1 สถานการณ์จะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว

5.2 มีขั้นตอนอะไรที่จะต้องทำในการนำทางเลือกที่ดีที่สุดไปแก้ปัญหา มีระบบหรือ กระบวนการอะไรที่จะต้องเปลี่ยนแปลงบ้าง

5.3 จะรู้ได้อย่างไรว่าขั้นตอนต่าง ๆ มีการปฏิบัติ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของแผน

5.4 ทรัพยากรอะไรบ้างที่ต้องการ ในประเด็นของบุคลากร เงิน และสิ่งอำนวยความสะดวก

5.5 ต้องใช้เวลานานเท่าใดในการนำวิธีการแก้ปัญหาไปปฏิบัติ ให้เขียนตารางที่แสดงเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด และเวลาที่คาดหวังว่าจะเห็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จปรากฏขึ้น

5.6 ใครคือผู้รับผิดชอบในการควบคุมดูแลการปฏิบัติตามแผน

5.7 เขียนคำตอบสำหรับคำถามที่กล่าวมาแล้ว และให้ถือว่านี่คือแผนปฏิบัติการ

5.8 สื่อสารทำความเข้าใจแผนนี้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องในการนำแผนไปปฏิบัติ ปัจจัยสำคัญของขั้นตอนนี้คือ การสังเกตและการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างต่อเนื่อง

6. คุณดูแลควบคุมการปฏิบัติตามแผน โดยพิจารณาจากตัวบ่งชี้ความสำเร็จ ซึ่ง ได้แก่

6.1 เห็นสิ่งที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นตามตัวบ่งชี้หรือไม่

6.2 แผนมีการดำเนินงานตามตารางที่กำหนดไว้หรือไม่

6.3 ถ้าแผนไม่ได้ดำเนินไปตามที่คาดหวังไว้ ให้พิจารณาว่า แผนมีความเป็นไปได้จริงหรือไม่ มีทรัพยากรเพียงพอที่จะทำให้แผนสำเร็จตามกำหนดการ หรือไม่ ควรมีสิ่งอื่นที่ต้องทำก่อนสิ่งที่กำหนดไว้แต่เดิมในแผนหรือไม่ ควรเปลี่ยนแผนหรือไม่

7. ตรวจสอบว่าปัญหาได้รับการแก้ไขเรียบร้อยแล้วหรือไม่ ในขั้นนี้ วิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการตรวจสอบว่าปัญหาได้รับการแก้ไขเรียบร้อยแล้วหรือไม่ คือการกลับคืนสู่การปฏิบัติงานตามปกติ แล้วสังเกตสถานการณ์ นอกจากนั้นก็มีประเด็นที่ควรพิจารณาเพิ่มเติมดังนี้

7.1 ควรมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเช่นนี้ขึ้นอีก

7.2 อะไรคือบทเรียนที่ได้จากการแก้ปัญหาครั้งนี้ ในเชิงความรู้ ความเข้าใจ และ/หรือทักษะ

7.3 ควรมีการเขียนบันทึกสั้น ๆ ถึงเหตุการณ์เด่น ที่เป็นความสำเร็จในการพยายามแก้ปัญหา และสิ่งที่เป็นผลลัพธ์ที่ได้เรียนรู้ แล้วนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ ผู้เกี่ยวข้อง

บลูม (Bloom, 1956 อ้างถึงใน อำนวย เลิศขยันดี, 2523, หน้า 20) ได้เสนอว่าขั้นตอนในการคิดแก้ปัญหา มีอยู่ 6 ขั้นตอน คือ

1. เมื่อผู้เรียนพบปัญหาผู้เรียนจะคิดค้นหาสิ่งที่เคยพบและเกี่ยวข้องกับปัญหา
2. ผู้เรียนจะใช้ผลจากขั้นที่หนึ่งมาสร้างรูปแบบของปัญหาใหม่
3. การจำแนกแยกแยะปัญหา
4. การเลือกใช้ทฤษฎี หลักการ ความคิด และวิธีการที่เหมาะสมกับปัญหา
5. การใช้ข้อสรุปของวิธีการมาแก้ปัญหา
6. ตรวจสอบผลที่ได้รับจากการแก้ปัญหา

จากที่กล่าวมา ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของบุคคลนั้นสามารถนำเอา กระบวนการแก้ปัญหาต่าง ๆ มาใช้ได้อย่างมากมาย แต่ความสามารถในการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ ความรู้ อารมณ์ วุฒิภาวะทางสมอง ประสบการณ์ ความสนใจ สติปัญญา ความพร้อม แรงจูงใจ และสภาพแวดล้อม ซึ่งในกระบวนการคิดแก้ปัญหาของบุคคล ควรแยกแยะออกเป็นขั้นตอนและทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการวิเคราะห์ปัญหา ทักษะการแสวงหา และเก็บข้อมูล ทักษะการวิเคราะห์และตีความ ทักษะการนำเสนอข้อมูล ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะการทำงานและการคิดอย่างมีอิสระ เพื่อให้ง่ายต่อการวิเคราะห์และดำเนินการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องความสามารถในการแก้ปัญหา

มานพ เกี่ยมแก้ว (2545, หน้า 57) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามแนวการคิดแก้ปัญหาของเวียร์ โดยการพัฒนาคุณภาพของแบบทดสอบด้านอำนาจจำแนก ความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงตามสภาพ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง สร้างเกณฑ์ปกติและคู่มือการใช้แบบทดสอบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2542 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดสงขลา จำนวน 1,856 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 แบบทดสอบ 10 สถานการณ์ จำนวน 40 ข้อ ทดสอบเพื่อหาคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน มีค่าความเที่ยงตรงตามสภาพเท่ากับ .851 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .891 นำแบบทดสอบที่หาคุณภาพเรียบร้อยแล้ว จำนวน 10 สถานการณ์ 40 ข้อ ทดสอบเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 826 คน คะแนนดิบของแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 1-39คะแนน และเกณฑ์ปกติอยู่ในรูปคะแนนที่ (T-Score) มีค่าอยู่ระหว่าง T15 ถึง T80

มยุรี ทรุ่นคำ (2544, หน้า 121) ได้ศึกษา การใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาในบริบทของชุมชนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดทัพหมั่น สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้เวลาเรียนจำนวน 16 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีคะแนนความสามารถในการคิดแก้ปัญหาในบริบทของชุมชนมากกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนตามปกติ

ลิตเติ้ล (Little, 1993) ได้ศึกษา หาความสัมพันธ์ของการถ่ายโอนการเรียนรู้จากรื่องราวที่มีต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของเด็กวัยอนุบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอนุบาล 70 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม วิธีทดลอง คือ ให้เด็กทั้ง 5 กลุ่ม ได้ดูเทปเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหากลุ่มละ 2 เรื่อง และซักถามเกี่ยวกับเรื่องราวซ้ำในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า เด็กอนุบาลจะมีการถ่ายโอนการเรียนรู้เป็นพฤติกรรมภายในระยะเวลาที่เป็นเงื่อนไขการเชื่อมโยงความรู้ของเด็กในทันทีทันใด จะทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดี แต่ถ้ากระทำในระยะเวลา 1 สัปดาห์ เด็กก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ดีเช่นเดียวกัน

เชคลี (Shaklee, 1985) ได้ศึกษา ผลของการสอนเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็ก โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองเช้า และกลุ่มทดลองบ่าย กลุ่มควบคุมบ่าย กลุ่มทดลองได้รับการสอนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์จำนวน 18 บทเรียน บทเรียนละ 30 นาที ในขณะที่ กลุ่มควบคุมเรียนตามหลักสูตรปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการแก้ปัญหาสูงที่สุด

หัตยา เถียรวิวิทวัส (2537, หน้า 83) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถด้านเหตุผลกับความสามารถในการแก้ปัญหา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 776 คน พบว่า น้ำหนักความสำคัญของแบบทดสอบวัดความสามารถด้านเหตุผลแบบอุปมาอุปไมยแบบวิเคราะห์ตัวร่วมแบบสรุปความและแบบอนุกรมภาพ ส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหานักเรียนทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่แบบการจำแนกประเภทส่งผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นงนุช วรธนวหะ (2514, หน้า 72) ได้วิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง โดยใช้แบบทดสอบวัดการคิดแก้ปัญหา ผลของการวิจัยพบว่า ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหา โดยอาศัยหลักการและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อนำไปพัฒนานิสิตชั้นปีที่ 4 ให้มีความสามารถและประสบการณ์ในการแก้ปัญหามากขึ้น หากจะต้องเผชิญปัญหาอุปสรรคใด ๆ สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ไม่ฟุ้งซ่าน โวยวาย มีความละเอียดรอบคอบในการคิด เพราะนิสิตเหล่านี้จะมีความเชื่อว่า ปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ และพร้อมที่จะหาหนทางแก้ไข ปรับเปลี่ยนวิธีการจนกว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี แนวทางออกระยะสั้น

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่ม คอรี (Cory, 2008) กล่าวว่า กระบวนการปรึกษากลุ่ม สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ทุกสถานการณ์ เหตุผลที่การปรึกษากลุ่มเป็นที่แพร่หลาย เพราะได้ผลดีกว่าการปรึกษารายบุคคล

การปรึกษาแบบกลุ่มดีกว่า การปรึกษารายบุคคล เนื่องจาก สมาชิกในกลุ่มสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่ม และการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มยังได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาจากการสังเกตสมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาคล้ายกัน อีกเหตุผลหนึ่ง ที่ทำให้การปรึกษากลุ่มเป็นที่นิยมก็คือ ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้บริการได้ครั้งละหลายคน เป็นการลดต้นทุนประหยัดเวลา ในการให้บริการปรึกษา โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษามีจำนวนจำกัดก็สามารถให้บริการผู้มารับการปรึกษาได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ ปรินา จันทาคัต ที่กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้สามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นให้หมดสิ้นไปก่อนที่จะช่วยบุคคลในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั้งหลายที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ความมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาของผู้วิจัย สามารถสรุปสังเขป ความมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มออกมามี ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึก และปัญหาต่าง ๆ ที่เก็บไว้ ออกมาโดยมีผู้รับฟัง และคอยให้ความช่วยเหลือ
2. เพื่อให้สมาชิก คิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง ภายใต้การช่วยเหลือของกลุ่ม และการเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ
3. เพื่อช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้มแข็ง สามารถที่จะยืนหยัดและแก้ปัญหาอย่างมีสติ
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะรักษาสิ่งที่ได้รับการแก้ไขหรือการช่วยเหลือ จากกลุ่ม
5. เรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น
6. รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ

7. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น

8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม

9. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง

10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างกลวิธีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลอื่นในกลุ่ม อีกทั้งรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์ คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิกที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มสมาชิกมีความแตกต่างกันด้านอายุ ความสนใจ พื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน ปัญหาที่แตกต่างกัน เป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้มุมมอง และแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กลุ่มจะให้ความเข้าใจและการสนับสนุนกำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจที่จะสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทร และการทำทนายบรรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะได้รับกำลังใจ และได้ข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สิ่งสำคัญที่สุดคือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตน และการรับรู้เกี่ยวกับตนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ข้อคิดเป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือ สมาชิกเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งที่จำกัดทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน คือรู้สึกอย่างไรที่ตนรู้สึก ไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมาและให้เคารพ

ในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องตัดสินใจว่าตนต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง

สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้ การเปิดเผยตนเองของสมาชิกช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่มีการป้องกันตนเองก็ย่อมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีการยอมรับและมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ สมาชิกกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน นั่นคือ ยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ตนได้กระทำไป ซึ่งทำให้สมาชิกฟังฟังคนอื่นน้อยลง การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และรักษาสถานะนี้ไว้ตลอดไป ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีการหรือทางเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้มีการนำเสนอในกลุ่มด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะต้องมีความมั่นใจเกี่ยวกับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นการให้การเสริมแรงจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้นำประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาชิก การที่สมาชิกรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง และยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง และทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดจะอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ่ายโยงจะค่อย ๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบ จะไม่มีความหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่มย่อยหลาย ๆ กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคน สนใจกลุ่ม แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก

สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้น และสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังผู้นำมากขึ้น

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจากเอกสารต่าง ๆ พบว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งก็ได้ แต่ควรมีการให้คำปรึกษากลุ่มประมาณ 6-10 ครั้ง ส่วนระยะเวลาที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งนั้น ควรใช้เวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง หรือไม่เกินครึ่งละ 2 ชั่วโมง

ลักษณะของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษา จนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของสมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้ การให้คำปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการ ไปถึงขั้นการวางแผนแก้ปัญหา จะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การสร้างความพร้อมในการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรได้ปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้ถึงสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการได้รับจากผู้มาขอรับคำปรึกษา เช่น ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น ฯลฯ
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้กำหนดสิ่งที่เป็นที่คาดหวังของตนในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาตั้งความคาดหวังในสิ่งที่ตนอยู่ในความสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษา ยอมรับความรับผิดชอบที่จะต้องยืนยันในความเชื่อของตน ว่าพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของตนอย่างตรงไปตรงมา และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์

5. ผู้ให้คำปรึกษาสนใจผู้มาขอรับคำปรึกษาให้คิดเกี่ยวกับเป้าประสงค์ของตนตามเกณฑ์ที่ตนสามารถใช้ประเมินความสามารถของตนก่อนเริ่มการให้คำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาตอบปัญหาของผู้มาขอรับคำปรึกษาซึ่งเกี่ยวกับสิ่งที่คาดหวังต่าง ๆ อย่างชัดเจนโดยไม่ปกป้องตนเอง

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจผู้มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเรียกร้องจากคนอื่น และวิธีการที่ตนอาจช่วยคนอื่นได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของกันและกัน

จากการศึกษาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเลือกที่จะให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิต เพื่อให้ นิสิต ได้เรียนรู้วิธีและดำเนินการได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจาก กระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออก เป็นกระบวนการช่วยให้นิสิต มุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น และสามารถรู้ถึงพลัง และศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเขา เช่น ความยืดหยุ่น ความกล้าหาญ และความมีปัญญาที่จะแก้ไขปัญหา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออก

คอร์รี่ (Corey, 2009, p. 378) กล่าวว่า การบำบัดแบบทฤษฎีเน้นทางออกแตกต่างจากการบำบัดแบบดั้งเดิม ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นไปที่สิ่งที่เป็นไปได้ และแทบจะไม่สนใจที่จะเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer, 1988, 1999 cited in Corey, 2009, p. 378) กล่าวว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่จะแก้ไขและก็ไม่จำเป็นที่จะมีความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุกับการแก้ไขของพวกเขา การรวบรวมเกี่ยวกับปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หากู้และเข้าใจปัญหาก็ก็น่าสำคัญ ดังนั้นเพื่อให้สามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสม หลายคนอาจพิจารณาวิธีแก้ไขหลาย ๆ ทาง และทางเลือกที่เหมาะสมกับคนหนึ่งซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับคนอื่น ๆ ในการปรึกษาแบบทฤษฎีเน้นทางออกผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกเป้าหมายที่พวกเขาต้องการจะบรรลุและสนใจเพียงเล็กน้อยจะได้รับการวินิจฉัย ชักประวัติ หรือสำรวจปัญหา (Berg & Miller, 1992; De Shazer & Dorlan, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003 cited in Corey, 2009, p. 378)

องค์ประกอบที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออก

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation)

การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออก อยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีความเข้มแข็ง และมีความสามารถที่จะสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตของพวกเขา ภายใต้สมมติฐานของการบำบัดแบบเน้นทางออกคือการที่เรามีความสามารถที่จะแก้ไขความท้าทายชีวิตที่เข้ามาหา

แต่ในบางครั้งเราอาจจะสูญเสียทิศทางหรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าจะไร ที่เป็นสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาเข้ามารับการบำบัด เบิร์ก (Berg) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีความสามารถและบทบาทของผู้ให้การปรึกษาคือต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสามารถที่เขามี (Corey, 2009, p. 378) สาระสำคัญของการบำบัดเกี่ยวกับการสร้างความหวังให้กับผู้รับการปรึกษาและการมอง ในแง่บวกโดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ การบำบัดแบบเน้นทางออกเป็นแนวทางที่ไม่สนใจสถานะความเจ็บป่วย เน้นความสามารถมากกว่าสิ่งที่ขาด และความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Metcalfe, 2001 cited in Corey, 2009, p. 378) รูปแบบของทางออกต้องใช้ปรัชญาเกี่ยวกับการยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น และประเมินเขาในการสร้างทางออก O'Hanlon (1994, p. 23 cited in Corey, 2009, p. 378) อธิบายการปรับตัวทางบวกนี้ว่า การแก้ปัญหาชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สถานะความเจ็บป่วยของปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่ปาฏิหาริย์สามารถเกิดขึ้น ได้ทันที เพราะผู้รับการปรึกษามักจะมารักษาในขั้นของการปรับตัวกับปัญหา แม้กระทั่งการแก้ปัญหาเพียงเล็กน้อยที่พวกเขาได้พิจารณาถูกปิดบัง ด้วยอิทธิพลของการปรับตัว ผู้รับการปรึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิตเขา สถานการณ์ของเขา ในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกต้องเผชิญกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ ด้วยการสนทนาในแง่บวกโดยเชื่อว่าพวกเขาทำได้ ใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาในการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่ขั้นการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นและท้าทายผู้รับการปรึกษาได้ เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009, pp. 378-379)

2. ค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เกิดผล (Looking for what is working)

จุดเน้นของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกคือการมุ่งเน้นในสิ่งที่ทำให้เกิดผลในชีวิตของผู้รับการปรึกษาซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงในการบำบัดแบบดั้งเดิมที่เน้นไปที่ตัวปัญหา บุคคลจะนำเรื่องราวมาในการบำบัดบางคนใช้ความเชื่อของตัวเองว่าชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือเลวร้ายนั้นคือเป็นผลทำให้เขาห่างจากเป้าหมายออกไปเรื่อย ๆ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับข้อยกเว้นมากกว่ารูปแบบของปัญหา พวกเขาสนับสนุนความหวังโดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจข้อยกเว้นเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกค้นหาว่าอะไรที่บุคคลจะกระทำให้เกิดผลและช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อขจัดปัญหาให้สิ้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้โอฮาลอน (O'Hanlon, 1999, p. 11 cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่า การกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหาและวิธีการที่ทำให้เกิดขึ้นไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไขมีแนวทางที่หลากหลาย

ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดเกี่ยวกับอะไรที่เป็นผลกับพวกเขา เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer, 1991 cited in Corey, 2009, p. 379) เสนอการเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาในการสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้าโดยบุคคลสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถได้มาซึ่งเป้าหมายของเขา เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer) กล่าวว่า “บอกฉันเกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดีและเมื่อทุกอย่างได้คลี่คลายลง” มันอยู่ในเรื่องราวของคุณค่าของชีวิตซึ่งเป็นพลังในการปลดปล่อยปัญหาและทางออกใหม่ที่ชัดเจนและเป็นไปได้ (Corey, 2009, p. 379)

3. เน้นไปที่ทางออกไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem)

การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกแตกต่างจากการบำบัดแบบเดิม ๆ โดยจะไม่เน้นที่อดีตของปัญหาแต่จะเน้นไปที่ปัญหาในปัจจุบันและอนาคต ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นการหาทางออกจึงให้ความสนใจกับวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ และให้ผู้รับการปรึกษา ลองจินตนาการภาพของความสำเร็จ เพราะการทำแบบนี้จะทำให้ ผู้รับการปรึกษา มีกำลังใจที่จะทำในครั้งต่อไป (Sklare, 2005 cited in Corey, 2008, p. 425)

เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer, 1988, 1991 cited in Corey, 2008, p. 425) แนะนำว่าเราไม่จำเป็นต้องรู้ถึงสาเหตุของปัญหา เพราะระหว่างปัญหากับวิธีแก้ไข อาจจะไม่สัมพันธ์กันก็ได้ เพราะฉะนั้น การค้นหาที่ “ถูกต้อง” คือ “ทางออก” ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีวิธีแก้ไขที่หลากหลาย บางวิธีอาจจะเหมาะกับคนนี้ แต่ไม่เหมาะกับอีกคนก็ได้ สรุปก็คือ ผู้รับการปรึกษา ควรจะเป็นคนกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

สัมพันธภาพในการบำบัด (The therapeutic relationship)

คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจประสิทธิผลของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออก ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพ หรือการตกลงเป็นขั้นตอนพื้นฐานของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกทัศนคติของผู้ให้การปรึกษามีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด มันเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจะกลับมาอีกในครั้งต่อไปและจะปฏิบัติตามการบ้านที่แนะนำไป หากความไว้วางใจไม่ได้เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาไม่น่าจะทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 382) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือในการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้ให้การปรึกษาที่จะแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าพวกเขาสามารถใช้ความเข้มแข็งและแหล่งทรัพยากรที่พวกเขามีในการสร้างทางออกของปัญหา ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้ทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิมและมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลในปัจจุบันและอนาคตของพวกเขา

เดอริ เซเซอร์ (De Shazer, 1988 cited in Corey, 2009, p. 383) ได้อธิบายความสัมพันธ์ 3 รูปแบบที่เกิดขึ้นในการบริการระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

1. แบบผู้รับบริการ (Customer) ผู้รับบริการและผู้ให้บริการร่วมกันระบุปัญหา และสร้างทางออก เพื่อการดำเนินงานต่อไป ผู้รับบริการคาดคิดว่า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขาหรือเธอ เขาต้องพยายามทำด้วยตนเอง

2. แบบร้องทุกข์ (Complainant) ผู้รับบริการอธิบายปัญหาแต่ไม่สามารถหรือไม่เต็มใจว่ามีตนเองบทบาทในการสร้างทางออก โดยเชื่อว่าการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับกระทำของผู้อื่น ในสถานการณ์นี้ผู้รับบริการคาดหวังกับผู้ให้บริการว่าวิธีการสร้างทางออกต้องมาจากการเปลี่ยนแปลงจากคนอื่น

3. ผู้มาเยี่ยมเยือน (Visitor) ผู้รับบริการมารับการบำบัดเพราะว่าคนอื่นให้มา (คู่สมรส บิดามารดา ครู หรือเจ้าหน้าที่คุมประพฤติ) ที่คิดว่าผู้รับบริการมีปัญหา ผู้รับบริการไม่เห็นว่าเขาหรือเธอมีปัญหาและอาจไม่สามารถระบุสิ่งที่จะสำรวจในการบำบัดได้

เดอ จุงและเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p.383) แนะนำให้ใช้ความระมัดระวังโดยผู้ให้บริการต้องไม่ตีกรอบผู้รับบริการ รูปแบบความสัมพันธ์ 3 รูปแบบที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการสนทนามากกว่าจัดหมวดหมู่ผู้รับบริการ ผู้ให้บริการสามารถสะท้อนให้เห็นถึงประเภทของความสัมพันธ์ที่กำลังพัฒนาระหว่างตัวผู้รับบริการเอง เช่น ผู้รับบริการ (แบบร้องทุกข์) ซึ่งมีแนวโน้มที่จะวางปัญหาไว้ที่บุคคลอื่นหรือบุคคลในชีวิตของเขา อาจจะช่วยเหลือโดยการฝึกทักษะเพื่อให้เริ่มเห็นบทบาทของตัวเองและมีความจำเป็นสำหรับการพูดคุยถึงขั้นตอนในการสร้างทางออก ผู้รับบริการแบบผู้เยี่ยมเยือน อาจจะยินดีที่จะทำงานกับผู้ให้บริการ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับบริการ ผู้ให้บริการสำรวจสิ่งที่ผู้รับบริการต้องการทำเพื่อตอบสนองบุคคลอื่นหรือให้พวกเขากลับมาเริ่มแรกผู้รับบริการบางส่วนอาจรู้สึกไม่มีพลังและจมอยู่กับปัญหา แม้แต่ผู้รับบริการที่ไม่สามารถระบุปัญหาอาจมีการเปลี่ยนแปลงเป็นผลในการพัฒนาจากกระบวนการบำบัดที่เป็นมิตร ผู้ให้บริการตอบสนองต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกันของผู้รับบริการอย่างไร ที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ทั้งผู้รับบริการแบบผู้ร้องทุกข์และผู้เยี่ยมเยือนมีความสามารถที่จะเปลี่ยนเป็นผู้รับบริการแบบผู้รับบริการได้

เทคนิคและขั้นตอนการปรึกษา

1. การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ผู้ให้บริการตามทฤษฎีเน้นทางออกอาจพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เมื่อช่วยผู้รับบริการในการค้นหาทางออก และการสร้างความพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าขั้นตอนเหล่านี้ถูกใช้เป็นกิจวัตร

โดยไม่ได้พัฒนาการทำงานที่เป็นมิตรก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญ ที่ผู้ให้ การปรึกษาเชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่ กล่าวมาจะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกัน

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change) การนัดหมายอย่างเรียบง่าย มักจะ ตั้งค่าการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในครั้งแรกของการบำบัด เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ให้การปรึกษาต้อง ถามว่า “อะไรที่คุณจะทำตั้งแต่คุณเรียกร้องให้มีการนัดพบที่จะสร้างความแตกต่างในปัญหาของคุณ” (De Shazer, 1985, 1988 cited in Corey, 2009, p. 384) โดยการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำให้เกิดขึ้นและขยายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำมาแล้ว โดยวิธีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นในขั้นตอนการปรึกษาคด้วย ตัวมันเอง ดังนั้นการถามจะช่วยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาต้องพึ่งพาผู้ให้การปรึกษาน้อยลง และมากกว่านั้น การบรรลุเป้าหมายของการบำบัดด้วยการใช้แหล่งทรัพยากรที่เขามี (De Shazer & Dolan, 2007; McKeel, 1996; Weiner-Davis, De Shazer & Gingerich, 1987, cited in Corey, 2009, p. 384)

3. คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) ช่วงเวลาในชีวิตของผู้รับการปรึกษาเมื่อเขา ไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึง สิ่งที่แตกต่างกัน (New of difference) (Bateson, 1972 cited in Corey, 2009, p. 384) ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้น ทางออกถามคำถามข้อยกเว้นกับผู้รับการปรึกษาในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหา ไม่ได้รุนแรง ข้อยกเว้นคือประสบการณ์ในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เมื่อคาดว่าจะมีปัญหาก่อเกิดขึ้นแต่ ก็ไม่มี (De Shazer, 1985 cited in Corey, 2009, p. 384) โดยการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาระบุ และตรวจสอบข้อยกเว้นนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป (Guterman, 2006 cited in Corey, 2009, p. 384) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหา ไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงทรัพยากร ความเข้มแข็งและ ทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่าการสนทนา การเปลี่ยนแปลง (Change-talk) (Andrews & Clark, 1996 cited in Corey, 2009, p. 384)

4. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เป้าหมายของการบำบัด ได้รับการพัฒนา โดยการใช้สิ่งที่ เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer) เรียกว่าคำถามปาฏิหาริย์ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญของ ทฤษฎีเน้นทางออกผู้ให้การปรึกษากล่าวว่า “สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับปัญหาได้ถูกแก้ไข ไปแล้ว มีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ” ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้แสดงบทบาท “อะไรที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม” ในการรับรู้เกี่ยวกับปัญหา ถ้าผู้รับการปรึกษายืนยัน

ว่าฉันต้องการที่จะมีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัยมากกว่านี้ ผู้ให้การปรึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไปและคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O’Hanlon and Weiner-Davis’s (2003 cited in Corey, 2009, p. 384) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำ และมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้

เดอ จุงและเบอร์ก (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 384) กล่าวว่า คำถามปาฏิหาริย์เป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ การถามคำถามปาฏิหาริย์ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงความเป็นไปได้ในอนาคต ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้ตนเองสามารถฝันถึงแนวทางการเปลี่ยนแปลงที่เขายากจะเห็น คำถามนี้จะเน้นไปที่อนาคตที่ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะเริ่มพิจารณาถึงความแตกต่างในชีวิตโดยไม่ได้ถูกรอบงำด้วยปัญหาเฉพาะ การแทรกแซงนี้เปลี่ยนจากการตอกย้ำจากปัญหาทั้งในอดีตและปัจจุบันไปสู่ชีวิตที่พอใจมากขึ้นในอนาคต

5. คำถามบอกระดับ (Scaling question) ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกใช้คำถามบอกระดับเมื่อการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึกอารมณ์ หรือ การสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2009, p. 384) ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงบอกความรู้สึกตื่นตกใจหรือวิตกกังวล อาจถามว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึงความรู้สึกตอนที่คุณได้มาบำบัดและ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากความปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้น และปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่าความวิตกกังวลของคุณในขณะนี้ เป็นเท่าไร” ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 แสดงว่า เธอดีขึ้น ทำไมเธอถึงทำเช่นนั้น หรือเธอต้องทำอะไรเพื่อเพิ่มระดับขึ้น คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่เขากำลังทำและวิธีที่พวกเขาสามารถทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ โกลเดนเบิร์กและโกลเดนเบิร์ก (Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 354) กล่าวว่า คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับการปรึกษาแต่ละคนและเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลง เทคนิคนี้ใช้บ่อย คำถามบอกระดับจะช่วยให้ผู้สมรสประเมินการรับรู้ของอีกฝ่ายต่อเหตุการณ์ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตัวเลขเหล่านี้เพื่อจูงใจหรือสนับสนุนวิธีการนี้จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

6. หลักเกณฑ์งานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้ผู้รับการปรึกษาทำระหว่างการบำบัดครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาอาจจะพูดว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากจะให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับ

คุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อว่าคุณจะได้อธิบายกับฉันในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, p. 137 cited in Corey, 2009, p. 385) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามถึงที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้นแต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer) กล่าวว่าการแทรกแซงนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้รับการปรึกษาโดยทั่วไปให้ความร่วมมือกับหลักเกณฑ์งานครั้งแรก (FFST) และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการบำบัด (McKee, 1996; Walter & Peller, 2000 cited in Corey, 2009, p. 385) ซึ่งเบอโตลินี โอและโอฮาลอน (Bertolino & O’Hanlon, 2002 cited in Corey, 2009, p. 385) แนะนำว่าการแทรกแซงโดยการให้งานนี้ถูกใช้หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราว มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการปรึกษาที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้รับการปรึกษา (Therapist feedback to clients)

ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกโดยทั่วไปจะใช้เวลาพัก 5-10 นาที ในแต่ละครั้ง เพื่อเขียนสรุปข้อความให้กับผู้รับการปรึกษา ในระหว่างพักนี้ผู้ให้การปรึกษากำหนดข้อเสนอแนะที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา เดอ จุงและเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 385) อธิบายว่า การเขียนสรุปข้อเสนอแนะประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วน คือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการแนะนำงาน (Suggesting tasks)

7.1 คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่คุณรับการปรึกษาจะได้ทำว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตรแต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาโดยการวาดภาพบนจุดแข็งและความสำเร็จของพวกเขา

7.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

7.3 งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ประกอบด้วยงานที่แนะนำให้กับผู้รับการปรึกษาซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน ขอให้สังเกต งานของผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจความแตกต่างถึงสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม งานที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาทำอะไรสักอย่างที่คุณให้การปรึกษาเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์กับพวกเขาในการสร้างทางออก เดอ จุงและเบิร์ก (De Jong & Berg, 2008) เน้นว่า ข้อเสนอแนะของผู้ให้การปรึกษาที่

ให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่พวกเขาจำเป็นต้องทำมากขึ้นและแตกต่างเพื่อเพิ่มโอกาสในการได้เข้าถึงเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา

8. การยุติ (Terminating)

จากการสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในตอนแรกผู้ให้การปรึกษาดังใจในการทำงานต่อ จุดหมายปลายทาง เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจ สัมพันธภาพในการบำบัด สามารถยุติลงได้ เริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question) ที่ผู้ให้การปรึกษามักจะถามว่า “สิ่งที่ต้องการให้แตกต่างในชีวิตของคุณซึ่งเป็นผลมาจากการที่คุณมาที่นี่แล้วจะพูดได้ว่าการมาพบผมเป็นสิ่งที่คุ้มค่า” คำถามอื่นที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดคือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะทำอะไรที่แตกต่าง” ผ่านการใช้คำถามบอกระดับผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษاتตรวจสอบความก้าวหน้าเพื่อที่จะได้สามารถยุติการปรึกษาได้เมื่อพวกเขาไม่จำเป็นต้องมาบำบัดแล้ว (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 385) ช่วงเวลาของการยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุสิ่งที่เขาจะทำการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต (Bertolino and O’Hanlon, 2002 cited in Corey, 2009, p. 385) ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการระบุอุปสรรคหรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่อาจจะเจอได้ในรักษาการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ทำ กิวเตอร์แมน (Guterman, 2006, p. 67 cited in Corey, 2009, p. 385) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาแบบเน้นทางออก การปรึกษาคือการสิ้นสุดการรักษา เขากล่าวเสริมว่า ถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่ออกแบบการบำบัดเชิงรุกในระยะสั้น ๆ ในหลาย ๆ กรณี การปรึกษาจะกลายเป็นช่วงสั้น ๆ จากการผัดผ่อนเพราะรูปแบบของการให้บำบัดเป็นแบบระยะสั้น เน้นปัจจุบันและการระบุข้อร้องทุกข์ เป็นไปได้มากที่ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาความวิตกกังวลในเวลาต่อมา ผู้รับการปรึกษาสามารถขอรับการปรึกษาอีกเมื่อใดก็ตามที่พวกเขา รู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับการติดตามหรือบอกเล่าเรื่องราวของเขา

9. บทบาทของผู้ให้การปรึกษา (Therapist function and role)

ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการบำบัดหากพวกเขาเห็นตัวเองว่าเป็นผู้กำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายของการสนทนา (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2009, p. 382) กระบวนการบำบัดเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับอนาคตและสิ่งที่พวกเขาต้องการที่จะแตกต่างในชีวิตของพวกเขา ผู้ให้การปรึกษาแบบโซลูชันอยู่ในตำแหน่งที่ไม่รู้ และให้ผู้รับการปรึกษามายู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ติดตามกรอบของผู้เชี่ยวชาญที่รู้การกระทำและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา (Anderson & Goolishian, 1992 cited in Corey, 2009, p. 382) การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกได้ปลดปล่อยบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา ต่าง

กันมากกับการบำบัดแบบดั้งเดิมซึ่งมองว่าเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินและการบำบัดรักษา ตามที่ กิวเตอร์แมน (Guterman, 2006 cited in Corey, 2009, p. 382) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษา มีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงแต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่พวกเขาต้องการเปลี่ยน หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงการชี้ทิศทางในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องบอกสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้การปรึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างความร่วมมือในสัมพันธภาพ เนื่องจากมีความเชื่อว่าการทำเช่นนี้จะทำให้เกิดความเป็นไปได้สำหรับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต (Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2009, p. 382) ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศของการเคารพซึ่งกันและกัน บทสนทนา การสอบถาม และผู้รับการปรึกษามีอิสระในการสำรวจและร่วมเขียนเรื่องราวของเขา (Walter & Peller, 1996 cited in Corey, 2009, p. 382) งานหลักของการบำบัดประกอบด้วยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่เขาต้องการให้แตกต่างและอะไรที่จะนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ (Gingerich & Eisengart, 2000 cited in Corey, 2009, p. 382) คำถามที่วอลเทอร์และพีลเลอร์ (Walter and Peller) ใช้ได้ผลคือ “สิ่งที่คุณต้องการในที่นี่” “วิธีที่จะสร้างความแตกต่างให้กับคุณ” และ “สิ่งนี้อาจเป็นสัญญาณบางอย่างเพื่อให้คุณทราบว่า การเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องการจะเกิดขึ้น”

10. เป้าหมายของการบำบัด (Therapeutic goal)

การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออก สะท้อนให้เห็นถึงความคิดพื้นฐานบางประการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่มีความหมายที่ดีและพวกเขามีแหล่งทรัพยากรที่จะแก้ไขปัญหาของเขา บุคคลมีเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองและผู้รับการปรึกษาจะสร้างในอนาคต (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2009, p. 381) การขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความต้องการของผู้รับการปรึกษา เป้าหมาย และความปรารถนาจะส่งผลให้เกิดรอยแยกระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ขั้นตอนแรกของการปรึกษาในการระบุสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการและอะไรที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลที่พวกเขาต้องการสำรวจ (Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2009, p. 381) ครั้งแรกของการพบกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดในแง่ของความเป็นไปได้

ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกสนใจเกี่ยวกับสิ่งเล็ก ๆ ความเป็นไปได้ การเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ที่จะนำไปสู่ผลในเชิงบวกเพราะมีแนวโน้มที่จะสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง เป้าหมายที่พอประมาณเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นทางออก

ของปัญหาจะทำงานร่วมกับภาษาของผู้รับการปรึกษา การใช้คำที่คล้ายกัน การเว้นระยะ และ น้ำเสียง ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามที่แสดงการเปลี่ยนแปลง คำตอบหลากหลาย ทิศทางเป้าหมาย และการปรับในอนาคต ยกตัวอย่างคำถามเช่น “คุณทำอะไรบ้าง และ อะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้างตั้งแต่ ครั้งล่าสุด” หรือ “อะไรคือสิ่งที่คุณสังเกตเห็นว่าไปได้ดี”

วอลเทอร์และฟิลเลอร์ (Walter & Peller, 1992 cited in Corey, 2009, p. 381)

ให้ความสำคัญกับการประเมินผู้รับการปรึกษาในการสร้างเป้าหมายคือ ภาษาเชิงบวกของผู้รับการปรึกษา กระบวนการหรือการปรับการกระทำ สร้างที่นี้และเดี๋ยวนี้ บรรลุได้ เป็นรูปธรรมและ เฉพาะเจาะจง และควบคุมโดยผู้รับการปรึกษา อย่างไรก็ตามวอลเทอร์และฟิลเลอร์ (Walter & Peller, 2000 cited in Corey, 2009, p. 381) กล่าวว่าข้อควรคำนึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะมีโอกาส ที่จะแสดงความวิตกกังวลของเขา ผู้รับการปรึกษาต้องรู้ดีว่าความวิตกกังวลของพวกเขาจะได้ยิน และเข้าใจก่อนที่จะสามารถกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล ในความกระตือรือร้นของผู้ให้การปรึกษา ที่จะแก้ไขก็เป็นไปได้ที่จะสูญเสียกลไกของการบำบัดด้วยและไม่พอที่จะเข้าร่วมในแง่มุมภายใน บุคคล

การบำบัดแบบเน้นทางออกมีเป้าหมายหลายรูปแบบ ได้แก่ เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับ สถานการณ์หรือกรอบของการอ้างอิง เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ปัญหาและความเข้มแข็ง และแหล่งทรัพยากรของผู้รับการปรึกษาอย่างแผ่วเบา (O’Hanlon & Weiner-Davis, 2003 cited in Corey, 2009, p. 381)

ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือการพูดถึงทางออกมากกว่าพูดถึง ปัญหาอยู่บนพื้นฐานของข้อสรุป สิ่งที่เราพูดถึงส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เราสร้าง การพูดถึงปัญหาสามารถ สร้างปัญหาอย่างต่อเนื่อง การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง

โกลเดนเบิร์กและโกลเดนเบิร์ก (Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 350) ได้กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกเชื่อว่ากระบวนการแก้ปัญหา (Solution process) มีความคล้ายกัน จากกรณีหนึ่งไปสู่กรณีอื่น ๆ มากกว่าจะเป็นวิธีหนึ่งต่อปัญหาหนึ่ง ซึ่ง De Shazer ได้อธิบายโดย การเปรียบเทียบว่าปัญหาที่ผู้รับการปรึกษานำมานั้นเป็นเหมือนประตูล็อกที่สามารถเปิดสู่ชีวิตที่น่า พอใจมากขึ้น ถ้าเขาหากุญแจพบ เมื่อเราควรรหากุญแจ บ่อยครั้งที่เราเสียเวลาและค้นหามากขึ้น ในการพยายามค้นหาว่าทำไมประตูถึงล็อกหรือทำไมประตูไม่เปิดการช่วยเหลือของ เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer) คือ การให้กุญแจผี (Skeleton key) ซึ่งใช้ได้กับแม่กุญแจหลากหลายแบบ กุญแจ ดังกล่าวไม่จำเป็นต้องพอดี (Fit) กับล็อกที่ซับซ้อน เพียงแต่ให้พอดี (Fit) เพียงพอที่จะทำให้การ แก้ปัญหาเริ่มต้นขึ้น

ผู้ให้การศึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ประวัติหรือที่มาของปัญหา หรืออะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่ ไม่ให้ความสนใจกับรายละเอียดของปัญหา แต่จะเน้นที่การสร้างความคิดหวังของครอบครัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการแก้ปัญหา ด้วยชั่วโมงบำบัดที่จำกัด (5-10 ครั้ง) ผู้ให้การศึกษาจะช่วยสร้างความคิดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงและทำให้การบรรลุเป้าหมายเป็นไปได้มากขึ้น (เพื่อการจัดการที่กดดันผู้ให้การศึกษาให้ลดระยะเวลาในการบำบัด)

การบำบัดแบบเน้นการแก้ปัญหาเป็นการสนทนาในกิจกรรม 2 ประเภท คือ การสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกที่สามารถทำได้ ครอบครัวจะได้รับการสะท้อนความเห็น (Feedback) ในตอนท้ายของชั่วโมงการสนทนา ความพยายามบรรลุเป้าหมายนี้จะถูกตรวจสอบเป็นช่วง ๆ การบำบัดจะใช้เวลาไม่กี่ครั้ง ซึ่งจะยุติเมื่อปัญหาของผู้รับการศึกษาบรรเทาเบาบางลงและผู้รับการศึกษารู้สึกมีพลัง มีความคิดหรือมุมมองใหม่

11. กระบวนการบำบัด (The therapeutic process)

เบอร์ลินและโอฮาลอน (Berlino & O'Hanlon (2002 cited in Corey, 2009, p. 380) เน้นความสำคัญของการสร้างความร่วมมือในกระบวนการบำบัดและการทำเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรักษาที่ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับว่าผู้ให้การศึกษาต้องมีความเชี่ยวชาญในการสร้างบริบทเพื่อการเปลี่ยนแปลง พวกเขาเน้นหนักว่าผู้รับการศึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในปัญหาชีวิตของตนเองและมักจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับว่าอะไรที่ทำได้หรือทำไม่ได้ในอดีตที่ผ่านมาและเช่นเดียวกับอะไรที่ทำได้ในอนาคต การศึกษาแบบเน้นทางออกถือว่าวิธีการทำงานร่วมกันกับผู้รับการศึกษา (ตรงข้ามกับการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการศึกษแบบดั้งเดิม) ถ้าผู้รับการศึกษาเกี่ยวข้องกับกระบวนการบำบัดตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงตอนจบก็มีโอกาสที่การรักษาส่งผลประสบความสำเร็จในระยะอันสั้น การทำงานร่วมกันและสัมพันธภาพแบบเป็นมิตรมีแนวโน้มที่จะมีประสิทธิภาพมากกว่าสัมพันธภาพแบบลำดับชั้นในการศึกษา

วอลเทอร์และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1992 cited in Corey, 2009, p. 380) อธิบายลักษณะของกระบวนการการศึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่ผู้รับการศึกษาต้องการมากกว่าค้นหาว่าอะไรที่พวกเขาไม่ต้องการ
2. อยายามหาสภาวะความเจ็บป่วยและไม่พยายามที่ทำให้ผู้รับการศึกษาลงมือโดยการให้การติตราและวินิจัยให้กับพวกเขาแต่ให้มองว่าอะไรที่ผู้รับการศึกษาทำแล้วเกิดผลและกระตุ้นให้เขากระทำต่อไปในทิศทางนั้น
3. ถ้าสิ่งที่ผู้รับการศึกษากระทำแล้วไม่ได้ผล กระตุ้นให้เขาทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม

4. ดำรงไว้ซึ่งการบำบัดระยะสั้น โดยการบำบัดแต่ละครั้งทำเหมือนว่าเป็นการบำบัดครั้งสุดท้ายและครั้งเดียวความร่วมมือของผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในการสร้างทางออกเป็นเรื่องของการเรียนรู้ในไม่กี่เทคนิคถึงขั้นตอนเหล่านี้ได้เห็นได้ชัด

เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer, 1991) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกให้กับปัญหาของเขาโดยปราศจากการประเมินเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาของเขา กรอบแนวคิดนี้เป็นแนวทางเกี่ยวกับการสร้างทางออกซึ่งต่างจากแนวคิดการแก้ไขปัญหาแบบดั้งเดิมที่สามารถเห็นได้ในคำอธิบายตามขั้นตอนนี้ (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, pp. 380-381)

1. ผู้รับการปรึกษาจะได้รับโอกาสที่จะอธิบายปัญหาของเขา ผู้รับการปรึกษารับฟังอย่างเคารพและใส่ใจในการตอบคำถามของผู้รับการปรึกษา “ฉันจะเป็นประโยชน์กับคุณอย่างไร”

2. ผู้ให้การศึกษาทำงานกับผู้รับการปรึกษาในการพัฒนาการสร้างเป้าหมายที่ดีที่เป็นไปได้ คำถามก็คือ “ชีวิตของคุณจะแตกต่างไปอย่างไรถ้าปัญหาของคุณได้รับการแก้ไขแล้ว”

3. ผู้ให้การศึกษาถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับเวลาที่พวกเขาไม่ได้มีปัญหาหรือปัญหาของเขารุนแรงน้อยลง ผู้รับการปรึกษาถูกช่วยเหลือให้สำรวจข้อยกเว้นที่ตอกย้ำสิ่งที่พวกเขาจะทำให้เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น

4. ในตอนสุดท้ายของการสนทนาเพื่อสร้างทางออก ผู้ให้การศึกษาสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับผู้รับการปรึกษา ให้กำลังใจ และแนะนำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอาจจะสังเกตหรือทำก่อนที่จะแก้ไขปัญหาลงในครั้งต่อไป

5. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาประเมินความก้าวหน้าในการเข้าถึงทางออกด้วยความพอใจโดยใช้มาตราส่วน (Rating scale) ผู้รับการปรึกษาถูกถามว่าต้องทำอะไรก่อนที่ปัญหาของเขาจะได้รับการแก้ไขและขั้นตอนต่อไปของเขาคืออะไรว่าเป็นทฤษฎีที่มีการใช้คำถามเป็นวิธีการหลักในกระบวนการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ความหมายของบริบททางสังคมต่างๆ ของผู้รับการปรึกษา การรวบรวมความแข็งแกร่งของผู้รับการปรึกษาและเป้าหมาย โดยคำถามมิได้ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเพียงเท่านั้นแต่ถูกใช้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และความคิดใหม่ให้กับผู้รับการปรึกษา (Freeman & Combs, 1996, cited in Sharry, 2006, p. 33 อ้างถึงใน จิรพัฒน์ อุ่มมนุษยชาติ, 2552, หน้า 44-47)

สำหรับทฤษฎีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกกล่าวได้ว่า จากที่กล่าวมาลักษณะของการสนทนาที่ใช้ในทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. การสนทนาแห่งการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือ การสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ประกอบไปด้วย

1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่งรวมทั้งความสามารถของตนในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา

1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) เนื่องจากทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกมีแนวคิดหลักที่เชื่อว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็นความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นมักถูกละเลยมองข้ามไป หรือมีความเข้าใจว่าเป็นเหตุบังเอิญในทางที่ดี (Flukes) การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในกระบวนการปรึกษาในทฤษฎีนี้ ซึ่ง Freedman and Comb อธิบายว่าการค้นหาข้อยกเว้นคือ วิธีการที่บุคคลเรียกประสบการณ์ที่ตนได้เปรียบในสถานการณ์ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญสถานที่ที่แตกต่าง นั่นคือช่วงเวลาปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถใช้ได้สำเร็จ หรือล้มเหลวในอดีต ตัวอย่างของคำถามเพื่อหาข้อยกเว้น เช่น “บอกผม/ดิฉันถึงช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา หรือช่วงเวลาปัญหาเกิดน้อยมาก” (คำถามทั่วไป) ให้คุณอธิบายว่าทำไมครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่าง (คำถามเพื่อขยายข้อยกเว้น) เป็นต้น

1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing talk) คือ วิธีที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายปัญหาที่ประสบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้แนะให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นตามแนวคิดนี้การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษาที่เชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้นั้น จึงต้องมาจากการให้นิยามกับสถานการณ์ที่เผชิญใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.4 การทำลายการก่อร่างของปัญหา (Deconstructing the problem) การที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้รับการปรึกษาได้นั้นส่วนหนึ่งต้องเกิดจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะต้องหลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความซึมเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงดังเป้าหมายของตนหรือไม่

2. การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือ วิธีการสนทนาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ประกอบไปด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship) สายสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้การศึกษาได้ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษาแล้วสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือร่วมใจนี้คือการร่วมมือกันเพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหาทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยความร่วมมือร่วมใจจะต้องเกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา และการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจในฐานะของผู้ให้การศึกษา

2.2 คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) กล่าวได้ว่าคำถามปาฏิหาริย์เป็นกุญแจที่สำคัญของวิธีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งโดยมากจะใช้ในการรับบริการครั้งแรกและการรับบริการในครั้งต่อ ๆ มา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้น และช่วยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของผู้รับการปรึกษาจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปมักใช้คำถามดังต่อไปนี้ “ให้คุณจินตนาการว่าเมื่อคุณนอนหลับลงในคืนนี้ ความปาฏิหาริย์ได้บังเกิดขึ้นและปัญหาที่ทำให้คุณมาเข้ารับคำปรึกษา ได้หายไป แต่คุณหลับอยู่จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าความปาฏิหาริย์นั้นได้เกิดขึ้นเมื่อคุณตื่นขึ้นมา อะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากการใช้คำถามนี้แล้วผู้ให้การศึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่าที่แตกต่างไปจากเดิมเมื่อปาฏิหาริย์เกิดขึ้น อะไรที่ผู้รับการปรึกษาเห็น รู้สึกหรือได้ยินนั้นแตกต่างไปจากเดิม และผู้อื่นรอบตัวมีการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

2.3 คำถามบอกระดับ (Scaling) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้ นอกจากนั้นคำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการปรึกษา และความมั่นใจของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน

2.4 คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้

3. การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) คือพันธะสัญญาร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาอันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์มีองค์ประกอบ ดังนี้

3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือ การที่ผู้ให้การศึกษารวบรวม ประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะ ความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้รับการ ปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลต่อการ เลือกลยุทธ์สำหรับผู้รับการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้และ เสริมแรงให้แก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

3.2 การพัฒนาทางออก (Development of solutions) วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออก นี้สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งขั้นตอนเกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหาและการตอบคำถามปฏิกิริยา รวมทั้ง การละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต

3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) กล่าวได้ว่าผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกคือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุ เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไรและผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมกันประเมินว่า การกระทำใดที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย

3.4 ข้อความและการมอบงาน (Message and task giving) ข้อความและการมอบงาน เป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับ การปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง และเสริมแรง รวมทั้งชื่นชมในความก้าวหน้าของกระบวนการ ซึ่งโดยมากจะมีการมอบหมายงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติการปรึกษา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออก ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มุ่งให้คน ความสำคัญ กับการสร้างทางออกด้วยตัวเอง โดยเชื่อว่าผู้รับการปรึกษาคือผู้ที่มีความชำนาญในชีวิต ของตนเอง มีความสามารถและมีแหล่งทรัพยากร ผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้สนับสนุนให้ผู้รับ การปรึกษาได้ ใช้ความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวผู้รับการปรึกษาในการสร้าง ทางออกที่ผู้รับการปรึกษาพอใจ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อหาข้อบกพร่องของผู้รับการปรึกษาและ สร้างรูปแบบเป้าหมายที่ดี และบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการในอนาคต ผู้วิจัยจึงได้นำ การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกมาใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ของการศึกษาครั้งนี้ เพราะนิสิตกลุ่มนี้มีความสับสน และมีปัญหาต่าง ๆ จะทำให้สามารถจัดการ กับปัญหา และแก้ไขสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก

จิรพัฒน์ อุ่มมนุชย์ชาติ (2552) ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติกรณีจับขังเรือนจำเมธาสุรา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อรนุช ชูศรี (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงที่มีอายุ 12-17 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกเป็นรายบุคคล คนละ 3-5 ครั้ง ๆ 40-60 นาที พบว่าก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ธีรดา พลรักษา (2555) ศึกษาการพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างคือบิดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 20 ครอบครัว แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการทำหน้าที่ครอบครัวสำหรับบิดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นและโปรแกรมการปรึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นกลุ่มทดลองมีการทำหน้าที่ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณรงค์ คตวงศ์ (2557) ได้ศึกษาผลการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในผู้คิดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างคือผู้คิดเชื่อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ที่โรงพยาบาลโนนสุวรรณ ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2556 จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Thai depression inventory) และโปรแกรมการบำบัดแบบเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยหลังการบำบัด ระยะติดตามผล การบำบัด 1 เดือน และ 6 เดือน มีระดับลดลง และพบว่าการบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางออกระยะสั้น สามารถช่วยให้ผู้ป่วยทุกคนสามารถค้นหาปัญหาของตนเอง การตระหนักถึงปัญหาที่ส่งผลให้ผู้ป่วยมีภาวะซึมเศร้า เลือกทางออกในการแก้ไขปัญหา มีวิธีที่

จัดการหรือแก้ไขปัญหาที่ต้องการแก้ไขในรูปแบบตามบริบทของตนเองได้ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกถึงความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาได้ เมื่อปัญหาที่ผู้ป่วยมีอยู่ได้รับการจัดการแก้ไข หรือทำให้ทุเลาลง จึงส่งผลต่อการลดระดับของภาวะซึมเศร้า

ทรงศรี สารภูษิต (2558) ได้ศึกษา การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อความมั่นคง

วิกโตริจา เชพูกีเน่ และ ไรทิส ปาคโรนิส (Viktorija & Rytis, 2010) ทำการศึกษา การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในวัยรุ่น เพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้อาการทางร่างกาย และความยากลำบากทางความคิด ผลการศึกษาพบว่าการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางบวก โดยที่ ร้อยละ 31 ของวัยรุ่นที่เข้ารับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนพฤติกรรม และร้อยละ 29 มีการรับรู้อาการทางร่างกายและความยากลำบากทางความคิด

วิกโตริจา เชพูกีเน่ และ ไรทิส ปาคโรนิส (Viktorija & Rytis, 2011) ได้ทำการศึกษา กระบวนการสะท้อนคิดภายในตน โดยใช้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อส่งเสริมความงอกงามส่วนบุคคล (Personal growth) ทำการศึกษากับนิสิตปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา จำนวน 236 คน มหาวิทยาลัย Vytautas Magnus university ทำการศึกษา 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก ใช้การสะท้อนคิดแบบเน้นทางออก จำนวน 137 คน, กลุ่มที่ 2 ใช้การสังเกตทั่วไป จำนวน 47 คน และกลุ่มที่ 3 ไม่มีกระบวนการ จำนวน 52 คน ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การสะท้อนคิดแบบเน้นทางออก ช่วยให้นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลในทางบวกทั้งในเรื่องเพศและเรื่องชีวิตที่พวกเขาเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงมัน โดยที่กลุ่มตัวอย่างได้ใช้การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นให้กับตัวเอง

จิงเจอร์ริช และไอเซนกาท (Ginggerich & Eisengart, 2000 cited in Cunanan, 2003) ศึกษา ประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น งานวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 15 ฉบับ ประกอบไปด้วยการวิจัยเชิงทดลอง การทดสอบประสิทธิภาพของผู้รับการปรึกษา และการประสิทธิภาพของโปรแกรม

โดแลน (Dolan, 1994 cited in Cunanan, 2003) ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกับผู้รับการปรึกษาที่มีประสบการณ์ถูกทำร้าย Dolan ได้ชี้ให้เห็นถึงเหยื่อที่ถูกทำร้ายนั้นจะพัฒนาไปสู่การยึดติดทางความคิดเกี่ยวกับการถูกทำร้าย มีผลทำให้เหยื่อไม่สามารถค้นหาศักยภาพภายในตัวเองได้ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก สามารถช่วยให้เหยื่อถูกทำร้ายได้มองเห็นมุมมองใหม่ในอนาคตและเป็นแรงผลักดันให้พวกเขาสามารถก้าวข้ามประสบการณ์ที่เลวร้ายไปได้และสามารถค้นพบศักยภาพภายในตัวตนเพื่อที่จะจัดการกับความคิดที่ยึดติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ออสบอน (Osborn, 1997 cited in Cunanan, 2003) ได้ใช้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกับคนไข้ที่ทุกข์ทรมานจากโรคพิษสุราเรื้อรัง ออสบอน กล่าวว่า เป็นความเข้าใจผิดระหว่างการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกกับความเข้าใจว่าการติดสุราเป็น โรค (Disease) หรือเป็นผลจากกระบวนการทางชีววิทยาหรือปัจจัยทางพันธุกรรม แต่เป้าหมายของการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกคือ ความเข้าใจว่าการติดสุราเรื้อรังเป็นเรื่องของการบังคับใจตัวเอง (Abstinence) มันจึงเป็นความเข้าใจผิด เนื่องจากทฤษฎีเน้นทางออกเป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเองและไม่เน้นสภาพที่เป็นตัวปัญหา (Non-pathological orientation) ผู้ให้การปรึกษามาคนโรคพิษสุราเรื้อรังและสารเสพติดแห่งชาติ กล่าวว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับการติดสุราเรื้อรังในมุมมองจิตวิทยาเป็นการเรียนรู้ทางพฤติกรรมและเป็นผลจากปัจจัยด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถทำให้ใช้ทฤษฎีเน้นทางออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลินฟอส และ แมกนัสสัน (Lindfors & Magnusson, 1997 cited in Cunanan, 2003) ได้ทำการศึกษาการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกระทำผิดซ้ำของนักโทษที่ Stockholm Regional Prison และ Probation Administration at Hageby Prison โดยเริ่มทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม ปี ค.ศ. 1993 นักโทษ 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (SBFT) โดยได้รับการปรึกษารายบุคคล 5 ครั้ง และติดตามผลโดยดูจากอัตราการกระทำผิดซ้ำหลังจากได้ออกจากเรือนจำ 12 เดือน และ 16 เดือน มีอัตราการกระทำผิดซ้ำหลังจากได้ออกจากเรือนจำ 12 เดือน 53 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม มีอัตรา 76 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .033$) และหลังจาก 16 เดือน มีอัตราการกระทำผิดซ้ำ 60 เปอร์เซ็นต์ จาก 86 เปอร์เซ็นต์ในกลุ่มควบคุม และทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .0188$)

ซินเธีย, โจน, เคลลี, เดวิด และ ไมนิกา (Cynthia, Joan, Kelly, David & Minica, 2001 อ้างถึงใน จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ, 2552) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียน โดยให้การปรึกษา

ตั้งแต่ 5-10 ครั้ง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ สามารถช่วยเด็กพิเศษเกี่ยวกับอุปสรรคในการศึกษาและพฤติกรรมในห้องเรียนได้

สติเฟิน (Stephen, 2012) ได้สังเคราะห์งานวิจัย (Meta analysis) เกี่ยวกับทฤษฎีเน้นทางออกพบว่า มีการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการให้การปรึกษาในหลากหลายบริบทของ ครอบครัว คู่สมรส โรคทางจิตเวช การใช้สารเสพติด การบริการสังคม โรงเรียน รวมทั้งการใช้ในแง่ธุรกิจ และมีการศึกษาในกลุ่มประชากร คือ กลุ่มผู้ป่วยติดแอลกอฮอล์ ติดการพนัน นักโทษ คู่สม นักเรียนประถมศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษา ผู้ป่วยในคลินิกจิตเวช และกลุ่มพนักงานที่เจ็บป่วย ส่วนลักษณะปัญหาที่สามารถใช้ทฤษฎีเน้นทางออก ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูก พฤติกรรมเด็ก โรคนาหวาน พฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง ติดแอลกอฮอล์และสารเสพติด ติดการพนัน ซึมเศร้า ประเด็นการปรึกษาในโรงเรียน และ โปรแกรมการกลับเข้าทำงาน (Return to work) ในโรงงานอุตสาหกรรม ด้านสถานที่ที่ใช้ทฤษฎีการเน้นทางออก ได้แก่ โรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย คลินิกสำหรับกองทัพ โปรแกรมการป้องกันการทำร้ายตนเอง โปรแกรมการช่วยเหลือการติดการพนัน โปรแกรมการบำบัดสารเสพติดแบบผู้ป่วยในและนอก โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ โปรแกรมช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน โปรแกรมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน การบริการสาธารณะ ศูนย์ให้การปรึกษาครอบครัว

โม, อเดรียนา และจอห์น (Mo, Adriana & John, 2007) ศึกษาบทบาทของการตั้งเป้าหมายในคนในกลุ่มผู้ถูกทำนายว่ามีแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับการใช้กำลังภายในบ้าน โดยการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงทดลองมีการเก็บข้อมูลในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเป็นรายปี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 คน โดยให้เข้ารับคำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น และโปรแกรมการบำบัดด้วยการกำหนดทิศทางของเป้าหมาย (Goal-directed treatment program) ผลการศึกษาพบว่า มีผลทางบวกต่อความมั่นใจในการทำตามเป้าหมายที่กำหนด และพบผลทางลบต่อแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำ

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก เป็นการปรึกษาที่ช่วยเพิ่มคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคลได้ และสามารถใช้ได้หลากหลายกลุ่ม ซึ่งมีการใช้ทฤษฎีนี้ในหลากหลายบริบท สอดคล้องกับ สติเฟิน (Stephen, 2012) และ ชุนานาน (Cunanan, 2003) ได้สังเคราะห์งานวิจัย (Meta analysis) เกี่ยวกับทฤษฎีเน้นทางออก พบว่ามีการใช้ทฤษฎีเน้นทางออก หรือทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการให้การปรึกษาในบริบทของ ครอบครัว คู่สมรส โรคทางจิตเวช การใช้สารเสพติด การบริการสังคม โรงเรียน รวมทั้งการใช้ในแง่ธุรกิจ และมี

การศึกษาในกลุ่มประชากร คือ กลุ่มผู้ป่วยติดแอลกอฮอล์ ติดการพนัน นักโทษ คู่สม นักเรียน ประถมศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษา ผู้ป่วยในคลินิกจิตเวช และกลุ่มพนักงานที่เจ็บป่วย ส่วนลักษณะปัญหาที่สามารถใช้ทฤษฎีเน้นทางออก ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูก พฤติกรรมเด็ก โรคเบาหวาน พฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง ติดแอลกอฮอล์และสารเสพติด ติดการพนัน ซึมเศร้า ประเด็นการปรึกษาในโรงเรียน และโปรแกรมการกลับเข้าทำงาน (Return to work) ในโรงงานอุตสาหกรรม ด้านสถานที่ที่ใช้ทฤษฎีการเน้นทางออก ได้แก่ โรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย คลินิกสำหรับกองทัพ โปรแกรมการป้องกันการทำร้ายตนเอง โปรแกรมการช่วยเหลือการติดการพนัน โปรแกรมการบำบัดสารเสพติดแบบผู้ป่วยในและนอก โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ โปรแกรมช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน โปรแกรมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน การบริการสาธารณะ ศูนย์ให้การปรึกษาครอบครัว และจากข้อมูลผู้รับการปรึกษามากกว่า 2,800 คน พบว่า 60% ของผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกจะใช้เวลาในการปรึกษาเพียง 3-5 ครั้ง (Sessions)

จากการศึกษางานวิจัยจึงสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออก เป็นการปรึกษาที่ช่วยเพิ่มคุณลักษณะทางบวกในด้านต่าง ๆ ของบุคคล เป็นการช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลงได้ และยังสามารถนำไปใช้ได้หลากหลายบริบทได้เป็นอย่างดี ซึ่งหลักการสำคัญของการปรึกษาแบบเน้นทางออกนี้เชื่อว่า ทุกคนมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะสร้างทางออกสามารถปรับเปลี่ยนชีวิตชีวิตภายใต้สมมติฐานที่ว่า บุคคลมีความสามารถในการแก้ไขความท้าทายที่เข้ามาหา แม้ในบางครั้งบุคคลจะสูญเสียทิศทางหรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตนเอง ดังนั้น กระบวนการการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกนี้ จะส่งผลให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกิดความหวัง ความมั่นใจ ความท้าทาย และให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตนเองแก้ไขปัญหาคือได้เป็นอย่างดี

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2558 มหาวิทยาลัยบูรพา

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี คณะ โสจิตศึกษาศาสตร์ จากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ชั้นปีที่ 4 ภาคปกติ จำนวน 16 คน จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม (Random assignment) คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ตามเกณฑ์ดังนี้

1. นำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาไปให้นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองทำ
2. เลือกนิสิตที่มีคะแนนอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 คือ คะแนน 26.19 มีจำนวน 36 คน ถ้ามองความสมัครใจจำนวน 16 คน และเขียนใบยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย
3. สุ่มแบบอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยศึกษาแนวทางมาจากผู้วิจัยหลายคน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 แบบ

1. แบบวัดทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา ผู้วิจัยศึกษาแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหของ ครอส เบคอน และมอริส (Cross, Bacon & Moris, 2000)

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยกำหนดให้
 นิสิตปริญญาตรีคณะ โอลิมปิกส์ เข้ารับการปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 6 ครั้ง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การสร้างข้อมูลที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบวัดทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อเป็น
 แนวทางในการสร้างแบบวัดทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา โดยผู้วิจัยแปลแบบวัดของ
 ครอส เบคอน และมอริส (Cross, Bacon & Moris, 2000) ทั้งหมด 10 ข้อ 7 ระดับ ซึ่งพิจารณาจาก
 2 องค์ประกอบคือ 1) ทักษะการแก้ปัญหาแบบพึ่งพาตนเอง (Independent problem solving) คือ
 (ID) ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 8 และ 9 และ 2) ทักษะการแก้ปัญหาแบบพึ่งพาผู้อื่น (Interdependent
 problem solving) คือ (IT) ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 7 และ 10

1.2 พัฒนาแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา โดยแปลข้อคำถามให้ครอบคลุม
 และสอดคล้องกับจุด มุ่งหมายของการวิจัย หลังจากนั้นนำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาที่
 ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำข้อเสนอแนะ
 ไปปรับปรุงแก้ไข

1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้
 ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

1.4 ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน มาคำนวณหาค่า
 ความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item objective congruence
 index) มีค่าเท่ากับ 0.93 และทำการปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามใหม่ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาที่ปรับปรุงแล้วไปทดลอง (Try out)
 ใช้กับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คือ นิสิตปริญญาตรี
 คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นนำแบบวัดมาหาความเชื่อมั่น (Reliability)
 ได้ค่าความเชื่อมั่น .702 และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อได้พบว่า ข้อ 1 และ ข้อ 5 นั้นมีค่าอำนาจ
 จำแนกไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจึงปรับข้อคำถามของแบบวัดเพื่อให้เหมาะสมกับงานวิจัย

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง
 ในการทดลอง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหา ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีรายละเอียดการปรึกษาแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 การรู้จักตนเอง

ครั้งที่ 3 ได้รับความคิดภายในตน

ครั้งที่ 4 รับผิดชอบในตนเองและรู้เท่าทันปัญหา

ครั้งที่ 5 เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ครั้งที่ 6 การปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาวัตถุประสงค์ และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรี คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการ และระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ

8 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบ 1 ภายใน และ 1 ระหว่างหน่วยทดลอง (One between one within subject design) (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2543, หน้า 148)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

	a1	a2	a3
b1	s1	s1	s1
	s2	s2	s2
	s3	s3	s3
	s4	s4	s4
	s5	s5	s5
	s6	s6	s6
	s7	s7	s7
	s8	s8	s8
b2	s9	s9	s9
	s10	s10	s10
	s11	s11	s11
	s12	s12	s12
	s13	s13	s13
	s14	s14	s14
	s15	s15	s15
	s16	s16	s16

a1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

a2 แทน ระยะหลังการทดลอง

a3 แทน ระยะติดตามผลการทดลอง

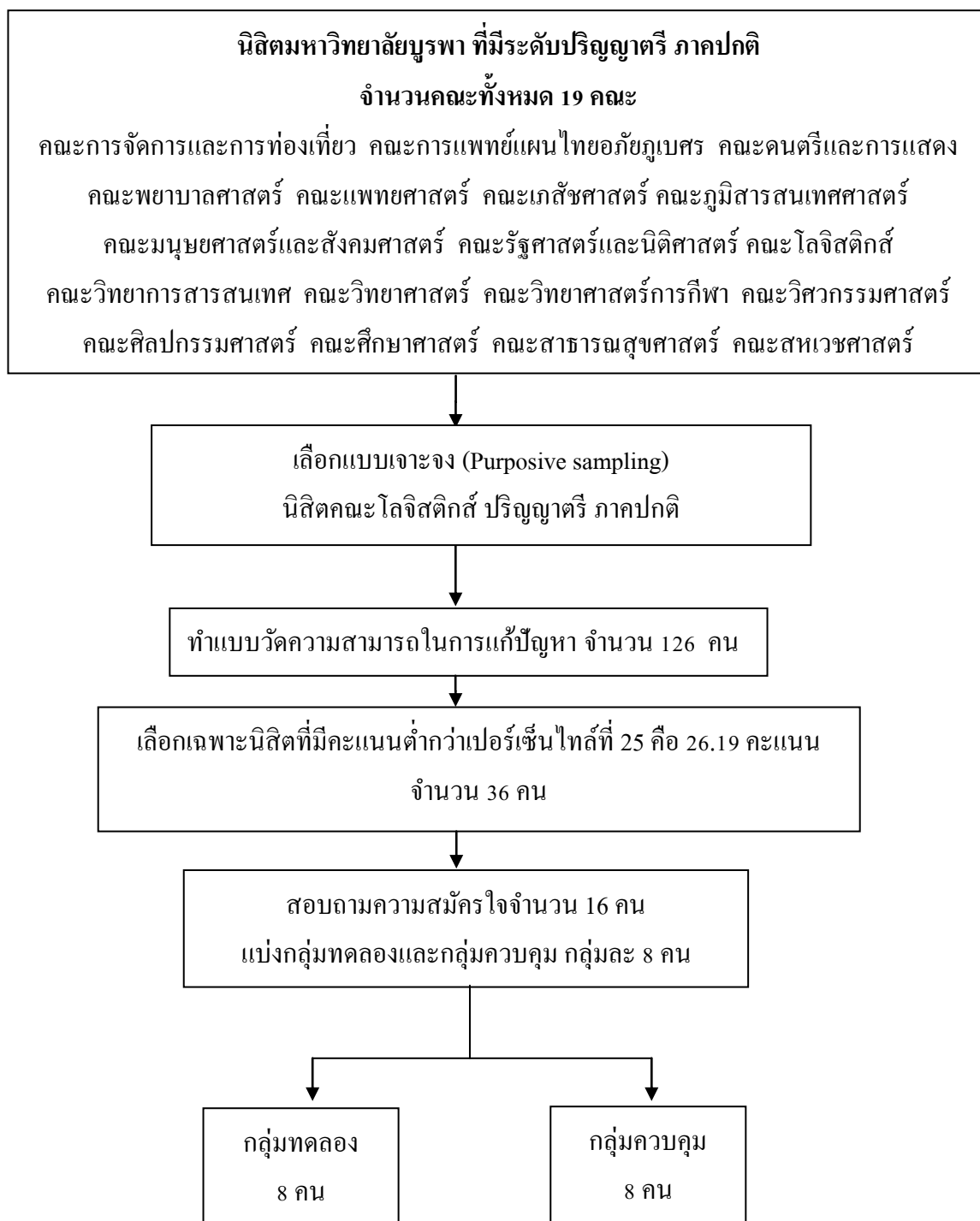
b1 แทน การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

b2 แทน วิธีปกติ

s แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

\bar{X} แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



ภาพที่ 2 การสุ่มตัวอย่างการวิจัย

การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ คณะโลจิสติกส์ ทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา แล้วนำคะแนนจากท้ายสุดขึ้นไป จำนวน 16 คน สอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมทดลอง แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Random assignment) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหากลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้จะเป็คะแนนของระยะก่อนการทดลอง จากนั้นนัดวัน เวลา และสถานที่กับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ในการทดลอง และอภิปรายกลุ่ม
2. ระยะหลังการทดลองหลังเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้นแล้วให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อเป็นคะแนน หลังการทดลอง
3. ระยะติดตามผล หลังจากทำการทดสอบหลังการทดลองแล้วอีก 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์คณบดีคณะ โลจิสติกส์ในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม
 - 1.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม พร้อมสำเนาหนังสือขออนุญาต เพื่อให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ตอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	1	2-4	5-6	7
การดำเนินการ	การทดสอบระยะ	การทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง		ทดสอบ
ทดลอง	ก่อนการทดลอง	แล้วทำการทดสอบใน		ในระยะ
		สัปดาห์สุดท้าย		ติดตามผล

- 1.3 ตรวจสอบข้อมูลจากแบบทดสอบทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แล้วจึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง และก่อนทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between- subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997, p. 458) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

\bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย

SD แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

SS แทน ผลบวกกำลังสองของคะแนนเบี่ยงเบน

MS แทน ค่าความแปรปรวน

df แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ

ES แทน ค่าอิทธิพล

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ

$*$ แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

G แทน วิธีการ

I แทน ระยะเวลาของการทดลอง

$I \times G$ แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะเวลาของการทดลอง

p แทน นัยสำคัญทางสถิติที่คำนวณได้

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะโลจิสติกส์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะ โลจิสติกส์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะ โลจิสติกส์ ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของ นิสิตปริญญาตรี คณะ โลกจิตศึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะ โลกจิตศึกษา กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมมา แสดงให้เห็นด้วยตาราง และภาพประกอบดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะ โลกจิตศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนดิบ ผลรวมของคะแนนดิบ ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะ โลกจิตศึกษา ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตปริญญาตรี คณะ โลกจิตศึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($N = 16$)

กลุ่มทดลอง ($N = 8$)				กลุ่มควบคุม ($N = 8$)			
คนที่	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล	คนที่	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	38.00	38.00	39.00	1	35.00	36.00	35.00
2	38.00	41.00	41.00	2	35.00	36.00	37.00
3	39.00	40.00	41.00	3	35.00	36.00	37.00
4	37.00	39.00	42.00	4	35.00	36.00	37.00
5	37.00	34.00	34.00	5	39.00	34.00	37.00
6	39.00	46.00	47.00	6	40.00	35.00	39.00
7	28.00	36.00	36.00	7	36.00	35.00	38.00

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กลุ่มทดลอง ($N = 8$)				กลุ่มควบคุม ($N = 8$)			
คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ	คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ
ที่	การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล	ที่	การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล
8	28.00	37.00	34.00	8	36.00	36.00	39.00
รวม	284.00	311.00	314.00	รวม	291.00	284.00	299.00
\bar{X}	35.50	38.88	39.25	\bar{X}	36.38	35.50	37.38
SD	4.69	3.64	4.46	SD	2.00	0.76	1.30

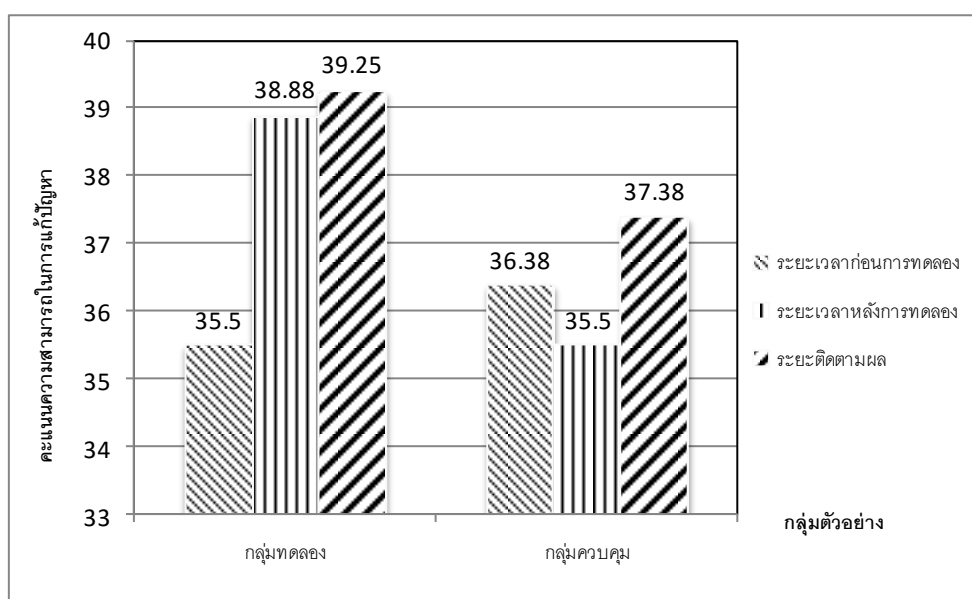
จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ 35.50 38.88 และ 39.25 ตามลำดับ ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ 36.38 35.50 และ 37.38 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{X}	SD	N
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	35.50	4.69	8
	หลังทดลอง	38.88	3.64	8
	ติดตามผล	39.25	4.46	8
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	36.38	2.00	8
	หลังทดลอง	35.50	0.76	8
	ติดตามผล	37.38	1.30	8

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ 35.50 38.88 และ 39.25 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.69 3.64 และ 4.46 ส่วนนิสิตกลุ่ม

ควบคุมคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ 36.38 35.50 และ 37.38 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.00 0.76 และ 1.30 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาสูงขึ้นในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ตามลำดับ ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาดลดลง ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการแก้ปัญหา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA repeated measurement) ทั้งนี้ก่อนทำการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่โดย ผลการทดสอบ เป็นดังนี้

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon ^a		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
interval	.498	9.068	2	.011	.666	.762	.500

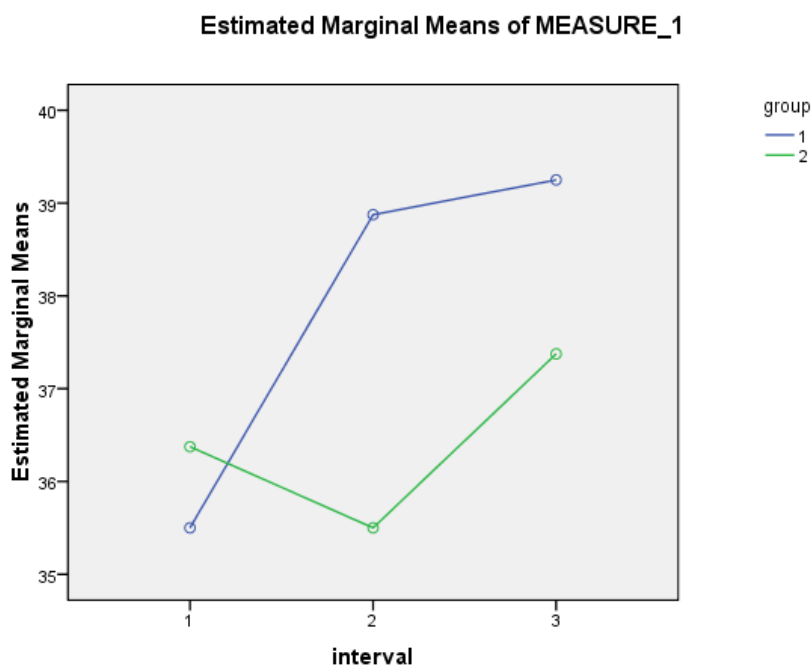
จากตารางที่ 5 ผลการทดสอบ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่า Mauchly's W เท่ากับ .498 ($p < .05$) แสดงว่า ความแปรปรวนตัวแปรดังกล่าวไม่เป็น Compound symmetry ผู้วิจัยจึงปรับแก้โดยการเลือกอ่านค่าแบบ Greenhouse-geisser

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between Subjects	15	343.98			
Group (G)	1	25.52	25.52	1.12	.307
<i>SS</i> w/in Groups	14	318.46	22.75		
Within Subjects	32	194.00			
Interval (I)	1.33	45.17	33.92	5.66*	.021
<i>I x G</i>	1.33	37.17	27.92	4.66*	.035
<i>I x SS</i> w/in Groups	18.64	111.67	5.99		
Total	47	537.98			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($I \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหา

จากภาพที่ 4 แสดงว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาระหว่างนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

	Source of Variation	df	SS	MS	F
ก่อนทดลอง	Between Group	1	3.06	3.06	0.30
	Within Group	42	430.13	10.24	
หลังทดลอง	Between Group	1	45.56	45.56	4.45*
	Within Group	42	430.13	10.24	
ติดตามผล	Between Group	1	14.06	14.06	1.37
	Within Group	42	430.13	10.24	

* $p < 0.05$

$F_{.05}(1,24) = 4.26$

ปรับค่า df ได้ค่า = 4.26 ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 1977, p. 470)

จากตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน
2. ระยะหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาแตกต่างกันอย่างมีทางสถิติที่ระดับ .05
3. ระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง ก่อนทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่ โดยผลการทดสอบ เป็นดังนี้

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity ในกลุ่มทดลอง

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon ^a		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
interval	.392	5.612	2	.060	.622	.691	.500

จากตารางที่ 8 ผลการทดสอบ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่า Mauchly's W เท่ากับ .392 ($p > .05$) แสดงว่า ความแปรปรวนตัวแปรดังกล่าวเป็น Compound symmetry ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาในสติกกลุ่มทดลอง จึงแสดงได้ดังตาราง 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
กลุ่มทดลอง					
Between Subjects	7	304.63			
Interval	2	68.25	34.13	5.84*	.014
Error	14	81.75	5.84		
Total	23	454.63			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 9 แสดงผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่า นิสติกกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่างในการทดสอบผลย่อย จึงทำการทดสอบภายหลัง (Post-Hoc) ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) โดยแสดงผลตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลอง ใน
 ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบ
 ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
	35.50	38.88	39.25
ระยะก่อนการทดลอง (35.50)	-	3.38*	3.75*
ระยะหลังการทดลอง (38.88)	-	-	0.38
ระยะติดตามผล (39.25)	-	-	-
<i>r</i>		2	3
$q_{.95}(r, 14)$		3.03	3.7
$q_{.95} \sqrt{(MS \text{ error} / n)}$		2.59	3.16

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหา
 ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบ
 ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) พบว่า นิสิตมีคะแนน
 ความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน
 และระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
 ระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2558 ทำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมและสุ่มอย่างง่าย จากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาและมีความสมัครใจ จำนวน 16 คนและสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มทดลองได้ทำการวัดความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม
4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกัน ซึ่งในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตกลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นตามที่ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง โดยนิสิตกลุ่มทดลองจะเข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองนี้ได้มีการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาย่างต่อเนื่อง จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และจุดเด่นของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะค้นหาทางออกของคำตอบ หรือสามารถปรับเปลี่ยนชีวิตของพวกเขา ภายใต้สมมติฐาน บุคคลมีความสามารถในการแก้ความท้าทายชีวิตที่เข้ามา มีความสามารถที่จะหาทางออกในทุกสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต มีการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไม่ให้ความสำคัญของปัญหา แต่ให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอและปัญหาของผู้รับการปรึกษา (Berg & Miller, 1992; De Shazer & Dolan, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003) ในขณะที่นิสิตกลุ่มควบคุมนั้น จะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เรียนหนังสือและดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ซึ่งนิสิตกลุ่มนี้จึงไม่ได้เรียนรู้วิธีการความสามารถในการแก้ปัญหาส่งผลให้คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มควบคุมลดลงจากระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงศรี สารภูมิต (2558) ได้ศึกษา การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

2. สมมติฐานที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหของนิสิตปริญญาตรี คณะโลจิสติกส์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะหลังการทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.88 และ 35.50 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 3.38

ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถแก้ปัญหาได้ โดยผู้รับการศึกษามีการปรับตัวทางบวก (Positive orientation) ซึ่ง O'Hanlon (1994, p. 23 cited in Corey, 2009, p. 378) ได้อธิบายการปรับตัวทางบวกว่า เป็นการพัฒนาวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดีขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่น่าแปลกใจก็สามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วบ่อยครั้งที่ผู้รับการศึกษามักอยู่ในสภาพของการปรับตัวต่อปัญหา (Problem orientation) ดังนั้น การพิจารณาทางออกจะถูกปิดจากอิทธิพลของพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา เพราะผู้รับการศึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิต เขาจะเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจะต้องทำทลายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ ด้วยการสนทนาเชิงบวก ซึ่งเชื่อว่าพวกเขาทำได้โดยใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง จากการยึดติดกับปัญหาไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นและท้าทายผู้รับการปรึกษาได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009, pp. 378-379) ในยามที่ปัญหารุมเร้าก็จะต้องมีบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of difference) (Bateson, 1972 cited in Corey, 2009, p. 384) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรพัฒน์ อุ่มมมนุษย์ชาติ (2552) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติ กรณีขับจรัลขณะเมาสุรา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

3. สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่แตกต่างกัน

เนื่องจากในระยะติดตามผลกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ได้สิ้นสุดกระบวนการ การไปสหกิจศึกษา และทางคณะ โลกจิตติศาสตร์ได้จัดกิจกรรมงานปัจฉิมนิเทศ ทำให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมได้พบปะกัน อาจทำให้มีการพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน ทำให้คะแนน 2 กลุ่มไม่ต่างกัน

4. สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 4 เป็นผลมาจากองค์ประกอบของโปรแกรม การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหของนิสิต โดยเริ่มต้น ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจ ประสิทธิภาพของการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ หรือการตกลง เป็นขั้นตอน พื้นฐานของการปรึกษา และเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับการปรึกษา การให้ความร่วมมือในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย หากความไว้วางใจไม่เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาจะไม่ทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป (de Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 382) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพคือ การที่ผู้ให้การปรึกษาได้แสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าตนเองสามารถใช้ความเข้มแข็งและศักยภาพในตัวเอง เพื่อสร้างทางออกของปัญหาได้ ผู้รับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้ทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลในปัจจุบันและอนาคต

ผู้วิจัยเริ่มต้น โปรแกรมด้วยการสร้างบรรยากาศของความร่วมมือกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้วิจัย โดยการกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มการปรึกษา กำหนดการในการเข้ารับการปรึกษาได้แก่ จำนวนครั้ง วัน เวลา สถานที่ สร้างข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม และแจ้งให้ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ จากการปรึกษาข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม พร้อมชี้แจงรายละเอียด และประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อให้กระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเน้นเรื่องการรักษาความลับ รวมถึงขออนุญาตสมาชิกในการบันทึกภาพและเสียง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย รวมถึงมีการเน้นย้ำเรื่องความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยอีกครั้งว่า นิสิตมีสิทธิ์ที่จะ

ปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนิสิต ประโยชน์ของการปรึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและการสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative)

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 การรู้จักตนเอง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ทำให้นิสิตรู้สึกว่าเป็นผู้กำหนดทิศทางในการดำเนินการปรึกษาได้ด้วยตนเองเช่น แอน (นามสมมุติ) กำลังมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในสโมสรนิสิต รู้สึกไม่พอใจในการกระทำของเพื่อนที่ไม่ช่วยทำงานของคณะ แต่ไม่รู้จะบอกเพื่อนอย่างไร นิสิตได้วาดภาพในใบงานที่ 2 “ภาพหัวใจนี้เป็นตัวแทนของความคิดทั้งหมด เขียนเหตุการณ์ต่าง ๆ ลงในภาพหัวใจนี้ โดยใช้ดินสอสี แบ่งพื้นที่ภายในภาพหัวใจนี้เท่าจำนวนเรื่องของคุณ ขนาดของแต่ละพื้นที่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์นั้นมีผลกระทบกับคุณมากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกเสียใจมาก ขนาดพื้นที่ใหญ่ รู้สึกเสียความรู้สึกเล็กน้อย พื้นที่เล็ก เป็นต้น” ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นิสิตบอกระดับการฟังตนเอง เนื่องจากการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling question) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นิสิตตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้นอกจากนั้นคำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองและความมั่นใจของผู้รับปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2009, p. 384) รวมถึงมีการมอบหมายงานให้สมาชิกบันทึกการตัดสินใจด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยให้เริ่มทำตั้งแต่วันที่ จนถึงวันก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งต่อไป การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้แก่ผู้รับปรึกษาทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกผู้รับปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากจะให้คุณสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อให้คุณได้เล่าให้ฉันฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, p.137 cited in Corey, 2009, p. 385) ครั้งที่ 3 ผู้รับปรึกษาจะถูกถามว่า “คุณมองเห็นอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่กำลังเห็น” “คุณอยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างหรือไม่” ในขั้นตอนนี้จะเป็นการนำเข้าสู่การพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาต่อไป และในการปรึกษาที่ 4 นี้ โดยใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing talk) โดยถามว่า “จากการที่ได้รับการปรึกษา 4 ครั้งที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) เปลี่ยนแปลงไป” ซึ่งเทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) พบกับประสบการณ์ของปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิม

นิสิตมีการพัฒนาด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการคิดถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตว่าจริง ๆ แล้วอะไรสำคัญที่สุดและอะไรที่สมาชิกต้องการ จุดมุ่งหมายของชีวิตเปรียบเสมือนเข็มทิศให้กับชีวิต เป็นจุดกำเนิดของทุกความเชื่อมั่นที่มี เป็นเหตุผลสำคัญให้กับทุกการตัดสินใจที่สำคัญในชีวิต เป็นความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ ในการปรึกษาครั้งนี้ใช้คำถามบอก

ระดับ (Scaling question) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า จัดลำดับความสำคัญของการกระทำ ค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และความมั่นใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน เช่น คุณแพรว (นามสมมุติ) ตั้งเป้าหมายว่า “จะเขียน โครงการ Thank You P” ให้เสร็จก่อนจะถึงช่วงสัปดาห์สอบ สิ่งที่จะต้องทำคือ มีความตั้งใจแน่วแน่ อดทน ไม่ขี้เกียจ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง หากำลังใจและประมุขสโมสรนิสิตบ่อย ๆ เพื่อให้มีแรงผลักดันและช่วยกันเขียนโครงการ” คุณแพรว (นามสมมุติ) บอกว่าเขาเป็นนายกสโมสรฯ ความรับผิดชอบต้องสูงกว่าเพื่อนคนอื่นหลายเท่า มีระดับความเชื่อมั่นจาก 2 คะแนนเป็น 7 คะแนน

การพัฒนาเรื่องสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ด้านความรับผิดชอบการกระทำสำหรับนิสิต คือการตั้งใจศึกษาเล่าเรียน การทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง มีเหตุผล ยอมรับความเป็นจริง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพยายามในการทำงานจนสำเร็จ รวมทั้ง ตระหนักในผลของการกระทำของตน มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกที่สามารถทำได้ การปรึกษานี้ใช้เทคนิคข้อยกเว้น (Exception talk) ข้อยกเว้นเปรียบเหมือนกับบริเวณที่กระจกใส สามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจน วิธีการนี้ผู้รับการปรึกษาจะพบกับประสบการณ์ที่ตนได้สร้างขึ้นใหม่ โดยให้ความสำคัญกับสถานที่แตกต่างกัน นั่นคือ ในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถเป็นไปได้สำเร็จ และเทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing talk) เช่น ปอย (นามสมมุติ) สิ่งที่ต้องรับผิดชอบคือ “ดูแลตัวเอง สุขภาพ เรื่องเรียน การบ้าน งานในมหาวิทยาลัย ไปฝึกงาน การบริหารการเงินให้พอจากการเข้ากลุ่มมา 6 ครั้งทำให้รู้ว่าเราต้องทำอะไรบ้าง เพราะอยากเรียนให้จบ ได้รับปริญญา ได้ถ่ายรูปร่วมกับเพื่อน ๆ และครอบครัว”

การพัฒนาเรื่องคินมัทศจรรย์ การพัฒนาด้านความรับผิดชอบการกระทำในครั้งที่ 2 เน้นการค้นหาการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองไปสู่วิธีการใหม่ ๆ โดยการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ ซึ่งกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่ของปัญหา ได้รับความคิดใหม่ ๆ มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกใหม่ ๆ ที่สามารถทำได้ คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) มีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออก และช่วยในการทำความเข้าใจกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของตนเองจะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐาน

ในการพิจารณาทางออก O'Hanlon and Weiner-Davis's (2003 cited in Corey, 2009, p. 384)

เชื่อว่า การเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหา ทำให้สามารถเปลี่ยนปัญหาได้

โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา ทำให้นิสิตที่เข้ารับการปรึกษามีโอกาสได้สำรวจเรื่องราวที่มีผลกระทบต่อความรู้สึก การกระทำสามารถเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาอย่างชัดเจน จึงทำให้มีการสำรวจความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องราวนั้น ๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการเขียนบันทึกประจำวัน การทำกรบ้าน ทำให้นิสิตได้สำรวจ วิเคราะห์เหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่งทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะเน้นทางออกของปัญหา ส่งผลให้นิสิตเกิดกระบวนการ การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ตลอดจนค้นพบทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความรู้สึกเป็นอิสระจากปัญหา ทำให้นิสิตมีความเข้มแข็งในตนเอง เกิดการพัฒนาการแก้ปัญหาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นข้อมูลที่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ที่ว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มยุรี หรุ่นคำ (2544, หน้า 121) ได้ศึกษาการใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาในบริบทของชุมชนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดทัพหมั่น สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดอุทัยธานี โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้เวลาเรียนจำนวน 16 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติทดสอบที (*t*-test) ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้รูปแบบพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีคะแนนความสามารถในการคิดแก้ปัญหาในบริบทของชุมชนมากกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการเรียนตามปกติ

5. สมมติฐานที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 5 สนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากจุดเด่นของทฤษฎีนี้เน้นการสร้างทางออกในระยะเวลาที่กระชับและรวดเร็ว โดยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดมุมมองใหม่ ไม่ยึดติดกับความคิดในอดีต สร้างทางออกให้กับตนเองได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับเล็กน้อย แต่ในทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น ตามที่ Walter and Peller (cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ จากโปรแกรมที่ให้ ทำให้นิสิตเกิดพฤติกรรมใหม่ มีการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมการแก้ปัญหาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการปรับตัวที่ดี สามารถรับมือกับการคุกคามที่เกิดขึ้นได้ กระบวนการของกลุ่มที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้รับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นว่ามีความคล้ายคลึงกับตนเอง (Corey, 2008, pp. 5-6) การให้กำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิก ทำให้มีแรงเสริมทางบวก สามารถวิเคราะห์ความเข้มแข็ง จุดเด่นของตนเองได้ นวัตกรรมการเรียนรู้การพัฒนาการพึ่งตนเองได้ดี และการคงอยู่ของโปรแกรมการปรึกษา แม้ว่าระยะเวลาในระยะติดตามผลจะผ่านไป 2 สัปดาห์ แต่คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาตนเองของนิสิตปี 4 คณะโลจิสติกส์ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โม, อเดรียนา และจอห์น (Mo, Adriana & John, 2007) ศึกษาบทบาทของการตั้งเป้าหมายในตนในกลุ่มผู้ถูกทำนายว่ามีแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับการใช้กำลังภายในบ้าน โดยการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงทดลองมีการเก็บข้อมูลในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเป็นรายปี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 คน โดยให้เข้ารับคำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น และ โปรแกรมการบำบัดด้วยการกำหนดทิศทางของเป้าหมาย (Goal-directed treatment program) ผลการศึกษาพบว่า มีผลทางบวกต่อความมั่นใจในการทำตามเป้าหมายที่กำหนด และพบผลทางลบต่อแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำ

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงควรมีการควบคุมหรือระมัดระวังไม่ให้ 2 กลุ่มนี้ ได้พบกัน เพื่อไม่ให้เกิดความคลาดเคลื่อนของโปรแกรมและการทำวิจัย
2. การที่จะนำแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาไปใช้นั้น ควรมีการศึกษาริบทของกลุ่มประชากรก่อน เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ถูกต้อง เหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากแบบวัดที่นำมาใช้นั้นอาจยังไม่เหมาะสมกับคนไทย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นทฤษฎีที่สั้นกระชับ และได้ผลรวดเร็ว ทำให้ผู้รับบริการปรึกษาสร้างทางออกใหม่ ๆ ให้กับตนเอง ไม่จมอยู่กับปัญหา ซึ่งการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จุดเด่นคือเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เป็นเทคนิคที่ใช้ได้ผลดี ในการทำให้ผู้รับบริการปรึกษามองเห็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ทำให้เกิดความรู้สึกใหม่ ๆ มองเห็นประสบการณ์ใหม่ ได้อย่างรวดเร็ว จึงควรมีการศึกษาผลการเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์เพียงเทคนิคเดียวเพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการปรึกษาแบบสั้นต่อไป

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. (2528). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กรมวิชาการ. (2540). *การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ. (2552). *ผลการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติขั้นชั้รณขณะเมาสุรา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฉันทนา ภาคบงกช. (2528). *สอนให้เด็กคิดและการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อคุณภาพชีวิตและสังคม*. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ณรงค์ คตวงศ์. (2557). *การบำบัดตามกระบวนการแก้ไขปัญหาแบบเน้นทางเลือกในผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ที่มีภาวะซึมเศร้า*. รายงานการศึกษาระยะพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณัฐนิชา ขอยุทธกลาง. (2556). *รายงานผลการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ สำนักบรรณสารและสารสนเทศ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล มหาสารคาม: สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ. (2537). *ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องร่วมกับการใช้จีเอ็มจีไปโอพีคแบบต่อระดับความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทรงศิริ สารภูษิต. (2558). *การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ. (2543). EQ กับความสำเร็จในชีวิต. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 11(1), 38-42.

- ธีรดา พลรักษา. (2555). การพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษาคอรัวตามแนวทฤษฎีโซลูชัน โฟกัส. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นงนุช วรรณนวะ. (2514). ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับชั้นสูง. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, วิทยาลัยทางการศึกษา.
- นิกร ว่องวิทย์การ, อุษา คงทอง และกาญจนา สุจินะพงษ์. (2552). การศึกษาความสามารถในการคิดแก้ปัญหา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิธีสอนแบบอริยสัจสี่กับวิธีสอนแบบปกติ. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์, 2(3), 61-71.
- เนาวรัตน์ ใจการุณ. (2550). กระบวนการแก้ปัญหา. เข้าถึงได้จาก http://www.thaigoodview.com/library/teachershow/lopburi/naowarta_s/programming/sec02p01.html
- ประสาธ อิศรปริดา. (2523). จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน. กรุงเทพฯ: กราฟิเคอาร์ท.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2535). จิตวิทยาการบริหารบุคคล. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2542). จิตวิทยาการอุตสาหกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ.
- ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์. (2539). ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เข้าถึงได้จาก http://archive.lib.cmu.ac.th/full/res/2539/treshsc510201_39_full.pdf
- ปิยะพงษ์ พร้อม. (2555). การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Trozer. เข้าถึงได้จาก <http://piyapongpom.blogspot.com/2011/12/trotzer>
- เปลว ปุริสาร. (2543). การศึกษาความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบโครงการ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธารอักษรพิมพ์.
- พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน. (2542). เข้าถึงได้จาก <http://rirs3.royin.go.th/word19/word-19-a0.asp>
- พนม ลิมอารีย์. (2533). การแนะนำเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.

- มยุรี หรุ่นคำ. (2544). ผลการใช้รูปแบบการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาในบริบทของชุมชนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. คุษณินิพนธ์ คุรุศาสตรคุษณินิพนธ์ิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานพ เลี่ยมแก้ว. (2545). การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน พ.ศ. 2541 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- มานพ เลี่ยมแก้ว. (2545). การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน พ.ศ. 2541 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ศิรินาถ บัวคลี่. (2549). การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยโดยใช้ประสบการณ์แบบโครงการ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ระพีพรรณ แพนดี. (2549). การสร้างแบบวัดคุณลักษณะนักแก้ปัญหาของนักศึกษาภาคปกติระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 คณะคุรุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลักษณา ตันติลีปกร. การศึกษาระดับเขาวนัปัญหาและบุคลิกภาพของผู้ติดยาเสพติดชนิดเฮโรอินในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 29(2), 16-35.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2550). ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 2. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- ศรีสุรางค์ ทีนะกุล. (2542). การคิดและการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ: ธีร์คเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- สายรุ้ง เพชรสัมพันธ์. (2543). การศึกษาเจตคติที่เอื้อต่อการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาวิทยาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

- สุภาวรรณ ด่านสกุล. (2539). การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหา และการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมตามวิธีทางวิทยาศาสตร์กับการสอนตามคู่มือการจัดกิจกรรม. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2547). *ครบเครื่องเรื่องการคิด*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- หัตยา เกียรติวิวัต. (2537). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถด้านเหตุผลกับความสามารถในการแก้ปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*.
- อุมาพร ปิ่นเนตร. (2556). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหา เรื่อง หลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา ด้วยวิธีสอนแบบสตอรี่ไลน์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสาร Veridian E-Journal*, 6(1), 361-372.
- อมรวิรัช นาคทรพร. (2555). *อุดมศึกษาไทยในรอบศตวรรษ: จากโอกาสและความหวังในอดีตสู่วิกฤตคุณค่าปริญาในยุคอุดมศึกษาประชานิยม*. กรุงเทพฯ: สถาบันรามจิตติ.
- อรนุช ชูศรี. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- อำนวยการ เลิศขยันดี. (2523). *การทดสอบและการวัดผลทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: อำนวยการพิมพ์.
- อำพร สิริกันทา. (2549). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยใช้แบบฝึกกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวของเชเลนกับการสืบเสาะหาความรู้. *ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการมัธยมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- Bourne, L. E. Jr., Bruce, Ekstrand, R., & Roger, L. D. (1971). *The psychology of thinking*. New Jersey: Prentice Hall.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson/ Brooks/ Cole.

- Cunanan, D. E. (2003). *What works when learning solution focused brief therapy: A qualitative analysis of trainees' experiences*. New York: McGraw-Hill.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (1998). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA, USA: Brooks/Cole.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *The state of the art of solution-focused brief therapy (Haworth Brief Therapy)*. n.p.
- Gagne, R. M. (1970). *The condition of learning*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole-Thomson Learning.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education*. New York. McGraw-Hill Book Company.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Wadsworth: Thomson higher Education.
- Krulik, S., & Rudnick, J. A. (1993). *Reasoning and problem solving: A handbook for elementary school teacher*. Boston: Allyn & Bacon.
- Little, P. (1993). Huntington's disease. *Nature*, 362, 408-409.
- Mayer, Re. (1983). *Thinking problem solving*. Cognition: WH Freeman.
- McNamara, C. (1999). *General guidelines for conducting interviews*.
Retrieved from: http://www.mapnp.org/library/evaluatn/intrvi_ew.htm
- Mo, Y. L., Adriana, U. & Sebold, J. (2007). *Solution-focused treatment of domestic violence offenders: Accountability for Change*. n.p.
- Morgan. (1978). Chondritic eucrite parent body-inference from trace-elements. *Geochimicaet Cosmochimica Acta*, 42(1), 11-23.
- Piaget, J. (1962). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Shaklee, J. B., & Salini, J. P. (1985). Genetic variation and population subdivision in Australian barramundi, *Lates calcarifer* (Bloch). *Journal Marine Freshwater Research*, 36(2), 302-318.
- Stephen M. L. (2012). *Solution-focused brief therapy: What is it & What's the evidence?*.
Retrieve from <http://www.NWBTTTC.com>

- Viktorija, C., & Rytis, P. (2010). The outcome of solution-focused brief therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review*, 33, 177-185.
- Viktorija, C., & Rytis, P. (2011). Outcome of solution-focused self-reflection for personal growth. Vytautas Magnus University, Lithuania. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 9, 133-150.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principals in experimental design*. (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดความสามารถในการแก้ไขปัญหา
โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

คำชี้แจง

1. แบบวัดชุดนี้ ใช้วัดความคิด ความรู้สึก ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบถูกผิด จึงใคร่ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัด ให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทักษะการแก้ปัญหานี้ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา มีทั้งหมด 10 ข้อ ให้เลือกตอบตามความรู้สึกมากที่สุด ขอความกรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดทักษะการแก้ปัญหาลบับนี้ และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง

นางสาวศุภมาส หวานสนิท
 นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
 ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น.....อายุ.....ปี
รหัสประจำตัวนิสิต.....หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....
เพศ () ชาย () หญิง กำลังศึกษาในสาขาวิชา.....

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหาเป็นแบบวัดเลือกตอบตามความรู้สึกขนาดสั้น มีจำนวน 10 ข้อคำถาม และมีระดับค่าคะแนน 7 ระดับ ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบตามความรู้สึก โดยผู้ตอบแบบสอบถามอ่านข้อคำถามแล้วเลือกตอบสิ่งที่ถูกต้องที่สุดสำหรับคุณ จากนั้นให้คะแนนความเป็นจริงของแต่ละประโยค

1	2	3	4	5	6	7
ไม่จริงที่สุด	ไม่จริง	ไม่ค่อยจริง	ปกติ	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด

ข้อที่	คำถาม	คะแนน
1	เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาส่วนตัวที่ยากลำบาก ฉันชอบที่จะตัดสินใจด้วยตนเองมากกว่าทำตามคำแนะนำของผู้อื่น	1 2 3 4 5 6 7
2	ฉันให้ความสำคัญกับคำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ	1 2 3 4 5 6 7
3	ปกติแล้ว เมื่อต้องจัดการกับปัญหา ฉันไม่ชอบขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น	1 2 3 4 5 6 7
4	ฉันชอบตัดสินใจด้วยตัวของตัวเองมากกว่าต้องตัดสินใจร่วมกับผู้อื่น	1 2 3 4 5 6 7
5	ฉันชอบที่จะได้รับคำแนะนำจากเพื่อนและครอบครัวเมื่อต้องตัดสินใจว่าจะจัดการกับปัญหาของฉันอย่างไร	1 2 3 4 5 6 7
6	ฉันชอบปรึกษาผู้อื่นก่อนที่จะตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ	1 2 3 4 5 6 7
7	ปกติฉันจะขอคำแนะนำจากผู้อื่น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากที่สุด สำหรับการแก้ปัญหาของฉัน	1 2 3 4 5 6 7
8	ฉันจะคิดเรื่องปัญหาของตัวเองด้วยตัวเองมากกว่าที่จะพูดคุยกับเพื่อน	1 2 3 4 5 6 7
9	ฉันไม่ชอบพึ่งพาผู้อื่นให้ช่วยแก้ไขปัญหาของฉัน	1 2 3 4 5 6 7
10	ปกติ ฉันชอบขอให้ผู้อื่นช่วยมากกว่าที่จะพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตัวของตัวเอง	1 2 3 4 5 6 7

ขอขอบพระคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

นางสาวศุภมาส หวานสนิท

นิติศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค
1	การปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่าง ผู้นำกลุ่ม (Group leader) และสมาชิก กลุ่ม (Group members) ตลอดจน สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการ ให้การปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ทราบถึงวัตถุประสงค์ใน การรับการปรึกษา และกำหนดกฎ ระเบียบและข้อตกลง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) กำหนดจุดมุ่งหมายของตน อย่างชัดเจน และทราบถึงประโยชน์ที่ จะได้รับ จากการปรึกษา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients)
2	การรู้จัก ตนเอง	พัฒนาจุดเริ่มต้นการรู้จักตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เริ่มต้นรับรู้ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองที่ เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการสะท้อนเนื้อหา - ทักษะการสะท้อนความรู้สึก - เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Technique) - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients)
3	รับรู้ความคิด ภายในตน	เพื่อพัฒนาความเคารพในตนเองของ สมาชิกกลุ่ม (Group members) เพื่อให้เกิดความความสนใจ ตั้งใจ สำรวจ ทบทวน ตระหนักรู้ เข้าใจ เกี่ยวกับความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมของตนเอง ที่เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Question) - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients)

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค
4	รับผิดชอบในตนเองและรู้เท่าทันปัญหา	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เกิดการยอมรับเรียนรู้ เริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการสะท้อนความรู้สึก - เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) - เทคนิค คำถามบอกระดับ (Scaling Question)
5	เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น	เพื่อพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองเห็นตนเองตามจริง และพัฒนาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception Talk) - เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing Talk) - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients)
6	การปัจฉิมนิเทศและยุติการศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้ทบทวนประสบการณ์ในการหาทางแก้ปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้ประเมินผลและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการรับการศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการสะท้อนความรู้สึก - ทักษะการถามปลายเปิด - ทักษะการสรุปความ

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4 ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่ม (Group leader) และสมาชิกกลุ่ม (Group members) ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการให้การปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการรับการปรึกษา และกำหนดกฎ ระเบียบและข้อตกลง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจนและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา 1 ด้าม
2. กระดาษสี่ ขนาด A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และพูดคุยเพื่อสร้างสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการในการเข้ารับการปรึกษา ได้แก่ จำนวนครั้ง วัน เวลา และสถานที่ และสร้างข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้กระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเน้นเรื่องการรักษาความลับ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ไว้วางใจ สดท้ายเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้ซักถามข้อสงสัย

2. แจกกระดาษ และปากกาคณะหนึ่งชุด ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ใครเป็นใคร” โดยให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อมูลของสมาชิกกลุ่มให้ครบทุกคน คนละ 3 คำถาม ซึ่งแต่ละข้อจะต้องไม่ซ้ำกัน และไม่ซ้ำกันในแต่ละคน ควรเป็นคำถามที่สุภาพ และถามด้วยท่าทีที่ขี้มเข้ม ในขณะพูดคุย

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงข้อมูลที่สอบถามมาที่ละคนจนครบ 8 คน และพูดถึงความรู้สึกของการมีเพื่อนว่าเป็นอย่างไร
4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมอภิปรายซักถาม แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป และยุติการปรึกษาในครั้งนี้ และนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4 ครั้งที่ 2

เรื่อง รู้จักตนเอง

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

พัฒนาจุดเริ่มต้นการรู้จักตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เริ่มต้นรับรู้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. สีไม้ 1 กล่อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2 พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันครั้งที่ 1 ต่อจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาอธิบายความสำคัญและ

ประโยชน์ของการ รู้จักตนเองและชวนให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) คิดถึงประสบการณ์ที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับความรู้จักตนเองเพื่อชักชวนและสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้

2. เมื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) นึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยใช้คำสั่งว่า “ขอให้คุณหลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ปลดปล่อยความสบาย และให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับตนเองเกิดขึ้น ทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้คุณดีใจ ปลื้มใจ เสียใจ เศร้าใจ ไม่พอใจ เกิดอะไรขึ้นกับคุณ คุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น เมื่อคุณนึกถึงได้แล้ว ให้ลืมตาขึ้น”

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เขียนเหตุการณ์ที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) นึกถึงในข้อที่ 1 ทั้งหมด โดยให้เขียนแต่ละเหตุการณ์ลงรูปภาพหัวใจดวงใหญ่ โดยมีคำสั่ง ดังนี้ “ภาพหัวใจนี้เป็นตัวแทนของความคิดทั้งหมด เขียนเหตุการณ์ต่าง ๆ ลงในภาพหัวใจนี้ โดยใช้ดินสอสี แบ่งพื้นที่ภายในภาพหัวใจนี้เท่าจำนวนเรื่องของคุณ ขนาดของแต่ละพื้นที่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์นั้นมีผลกระทบกับคุณมากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกเสียใจมาก ขนาดพื้นที่ใหญ่ รู้สึกเสียความรู้สึกเล็กน้อย พื้นที่เล็ก เป็นต้น” ในขั้นตอนนี้ การเขียนเรื่องราวและระบายสี จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้ตระหนักถึงเหตุการณ์ผ่านกระบวนการคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) พบจุดเริ่มต้นการรู้จักตนเอง

4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เล่าเหตุการณ์ที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้เขียนไว้ ซึ่งขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ประเมินความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) โดยถามว่า “ขอให้คุณบอกคะแนนความต้องการในการเปลี่ยนแปลง โดยที่ 1 เท่ากับ น้อย และ 10 เท่ากับ มาก”

5. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม (Group members) ร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อบอกให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ทราบถึงข้อดีของตนเอง ทำให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการปรึกษาครั้งที่ 2 พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา

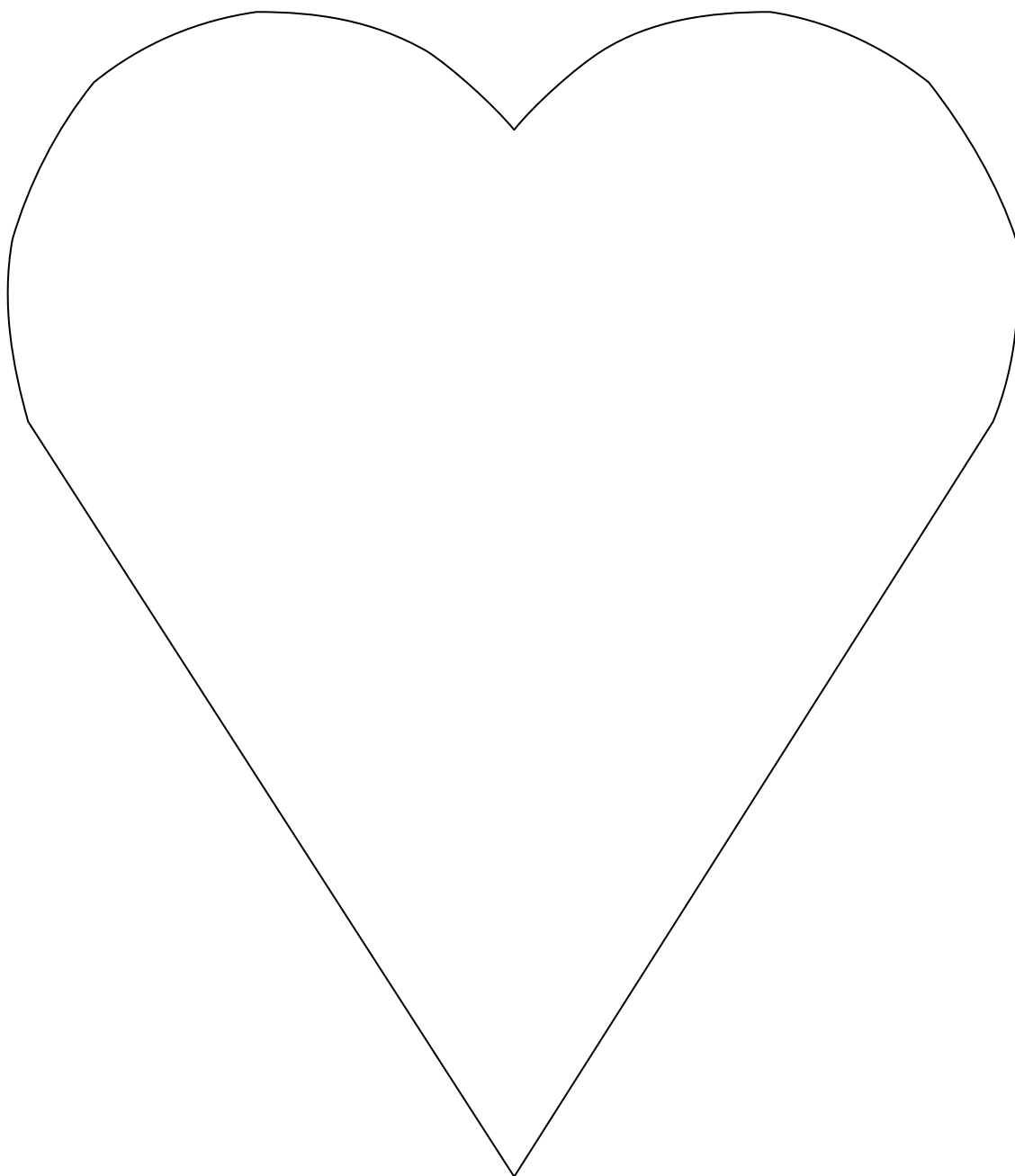
6. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ
2. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา

ใบงานที่ 2

คำสั่ง “ภาพหัวใจนี้เป็นตัวแทนของความคิดทั้งหมด เขียนเหตุการณ์ต่าง ๆ ลงในภาพหัวใจนี้ โดยใช้ดินสอสี แบ่งพื้นที่ภายในภาพหัวใจนี้เท่าจำนวนเรื่องของคุณ ขนาดของแต่ละพื้นที่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์นั้นมีผลกระทบกับคุณมากน้อยเพียงใด เช่น รู้สึกเสียใจมาก ขนาดพื้นที่ใหญ่ รู้สึกเสียความรู้สึกเล็กน้อย พื้นที่เล็ก เป็นต้น”



โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4 ครั้งที่ 3

เรื่อง รับรู้ความคิดภายในตน

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความเคารพในตนเองของสมาชิกกลุ่ม (Group members)
2. เพื่อให้เกิดความความสนใจ ตั้งใจ สำนวญ ทบทวน ตระหนักรู้ เข้าใจ เกี่ยวกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันครั้งที่ 2 เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนเริ่มต้นการปรึกษารั้งที่ 3
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) นั่งหลับตา และนึกถึงเหตุการณ์ หรือช่วงเวลาที่ดีที่เกิดขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น เพื่อนำสมาชิกกลุ่ม (Group members) ให้ทบทวน สำนวญ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทบทวนเหตุการณ์
4. หลังจากที่ได้สำวญ ทบทวน ความคิด ความรู้สึกแล้ว ผู้ให้การปรึกษาหยิบกระจก ขึ้นมาและให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองตัวเองในกระจก และถามสมาชิกกลุ่ม (Group members) ว่า “คุณมองเห็นอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกำลังเห็น” “คุณอยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างหรือไม่” ในขั้นตอนนี้จะเป็นการนำเข้าสู่การพัฒนาความสามารถในการ แก้ไขปัญหาต่อไป
5. หลังจากนั้น ให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ส่องกระจกอีกครั้ง โดยพูดว่า “คราวนี้ ลองมองตัวเองอีกครั้ง แล้วลองมองนัยน์ตาของคุณเอง มองลึกลงไปให้ถึงความคิด ความรู้สึก ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น คุณมองเห็นอะไรบ้าง” ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและทักษะการ ปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกด้วยการใช้คำถามยกเว้น (Exception Questions) จากความเชื่อพื้นฐาน ตามทฤษฎีที่ว่า ทุกปัญหาล้วนมีทางออก ซึ่งการสำวญข้อยกเว้นจะทำให้มองเห็นความแตกต่าง ระหว่างช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา จะทำให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองเห็นทางออกของตัวเองได้ชัดเจน

6. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม (Group members) ร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษา และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงความรู้สึกและซักถามเกี่ยวกับการปรึกษา หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษารั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหของนิสิตชั้นปีที่ 4 ครั้งที่ 4

เรื่อง รับผิดชอบในตนเองและรู้เท่าทันปัญหา

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เกิดการยอมรับ เรียนรู้ เริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง และพัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกัน ในครั้งที่ 3
2. ผู้ให้การปรึกษาใช้วิธีการสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Talk) โดยมุ่งเน้น ไปที่ข้อยกเว้น (Exceptions) เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งของตน และตระหนักว่าอะไรที่ตนต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิต
3. ผู้ให้การปรึกษาใช้วิธีการแสดงความชื่นชม (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการมอบงาน (Talk) ตามทฤษฎีเน้นทางออกเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเป้าหมาย ทำให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เกิดความศรัทธาและกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ต้องการ
4. หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาใช้ เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing Talk) โดยถามว่า “จากการที่ได้รับการปรึกษา 4 ครั้งที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่สมาชิกกลุ่ม (Group members)เปลี่ยนแปลงไป” ซึ่งเทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) พบกับประสบการณ์ของปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิม และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้น การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงความคิดของสมาชิกกลุ่ม (Group members) ที่เชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว ซึ่งสมาชิกกลุ่ม (Group members) จะเกิดการเปลี่ยนแปลงและรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นได้
5. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม (Group members) ร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษา และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้บอกสมาชิกกลุ่ม (Group members) เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม (Group members) ใน

ระหว่างการปรึกษา ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงความรู้สึกที่ได้เข้ารับการปรึกษา พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาคั้งต่อไป และยุติ การปรึกษาคั้งที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงออกตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ

2. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4 ครั้งที่ 5

เรื่อง เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองเห็นตนเองตามจริง และพัฒนาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ ยางลบ
2. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 พร้อมทั้งทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ 4
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) กลับตา และส่งสมาชิกกลุ่ม (Group members) ว่า “ลองสำรวจ ทบทวน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันยังมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ยังรบกวนจิตใจอยู่ ”
3. เมื่อสมาชิกกลุ่ม (Group members) ลืมตาขึ้น ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในกรณีที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) ไม่มีเหตุการณ์ใด ผู้ให้การปรึกษาจะถามถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง “มีอะไรรอบ ๆ ตัวคุณ ที่คุณยังไม่พึงพอใจ และต้องการจะเปลี่ยนแปลงมัน”
4. เมื่อได้เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ประเมินเหตุการณ์หรือสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงโดยใช้เทคนิค คำถามบอกระดับ (Scaling Question) โดยถามว่า “ขอให้คุณบอกคะแนนความต้องการในการเปลี่ยนแปลง โดยที่ 1 เท่ากับ น้อย และ 10 เท่ากับ มาก”
5. หลังจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) โดยพูดว่า “สมมติว่าคืนนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับไป ปัญหาที่มีอยู่ได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะรู้ได้

อย่างไร มีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรบ้างคุณจะสามารถสังเกตเห็นได้ในตอนเช้าที่คุณตื่นมาแล้วพบว่ามีปัญหาเกิดขึ้น แล้วคุณจะบอกคนอื่นว่าอย่างไร” และให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เขียนสิ่งที่ต้องการลงในใบงาน เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) กระตุ้นการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาในมุมมองใหม่

6. เมื่อสมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้บอกสิ่งที่ต้องการแล้ว ผู้ให้การปรึกษายกให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไปและคุณมี... (สิ่งที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) ต้องการ)..... คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) มองเห็นทางออก การเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้

7. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม (Group members) ร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกที่ได้เข้ารับการปรึกษา พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษารั้งต่อไป และผู้ให้การปรึกษายุติการปรึกษารั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียง ความรู้สึก ที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) แสดงออก ตลอดจนความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการให้ความร่วมมือ มีการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงความกระตือรือร้นในการเข้ารับการปรึกษา

2. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 4 ครั้งที่ 6

เรื่อง การปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา

เวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้ทบทวนประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ได้ประเมินผลและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการรับการศึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ 1 ด้าม ยางลบ
2. เส้นลวดความยาว 9 ฟุต 1 เส้น
3. แบบวัดความสามารถในการแก้ไขปัญหา
4. แบบบันทึกประสบการณ์ “สิ่งที่ฉันอยากบอก”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมทั้งทบทวนประสบการณ์การเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เล่าประสบการณ์ความรู้สึกที่ได้รับจากการปรึกษาที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคเส้นลวดประสบการณ์ (The wire experience) โดยผู้ให้การปรึกษาใช้คำสั่งว่า “ให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) หลับตา คิดทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกันในการเข้ากลุ่มปรึกษาตั้งแต่ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3, 4 และ 5 มีเหตุการณ์ใดที่สมาชิกกลุ่ม (Group members) สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ทั้งในเรื่องของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เข้าใจในตนเอง ได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ ให้หักลดชิ้น ช่วงใดสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ให้หักลดลงเมื่อเรียบร้อยแล้วให้ลืมตาขึ้น”
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) เล่าประสบการณ์จากเส้นลวดในขั้นตอนนี้ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น การถามคำถามปลายเปิด การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก จากการรับรู้ความสามารถของตนในการแก้ไขปัญหา และหากสมาชิกกลุ่ม (Group

members) ยังมีสิ่งที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ฝึกการแก้ไขปัญหาในการเข้ากลุ่มครั้งนี้

4. หลังจากฝึกการแก้ไขปัญหาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาดึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม (Group members) เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มรับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) วาดภาพ หัวข้อ “ความรู้สึกต่อการปรึกษา” ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษา ใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projection) โดยสมาชิกกลุ่ม (Group members) จะสื่อสารความรู้สึกผ่านการวาดรูป และการใช้สี เพื่อใช้ประเมินความคิด ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม (Group members) ต่อการปรึกษา

5. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกันทบทวน สรุปและประเมินผลสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตลอด 6 ครั้งที่ผ่านมา โดยใช้ทักษะการทวนความ การสะท้อนความรู้สึกและการสรุปความ

6. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (Group members) ทำแบบวัดความสามารถในการแก้ไข ปัญหา และแจ้งให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าจะทำการติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาในครั้งนี้ไป แล้ว 2 สัปดาห์ และยุติการปรึกษาครั้งที่ 6 พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม (Group members) ที่ให้ความร่วมมือ

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตดีหน้าความรู้สึกและพฤติกรรม ความสนใจ ความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมการทำกิจกรรม
2. แบบวัดการสะท้อนคิดภายในตน
3. แบบบันทึกประสบการณ์การปรึกษา
4. ภาพวาด “ความรู้สึกต่อการปรึกษา” เปรียบเทียบกับภาพวาดในครั้งที่ 1

ภาคผนวก ข

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา

ตารางที่ 11 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
5	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

สอดคล้อง ให้ +1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

ไม่สอดคล้อง ให้ -1 คะแนน

สูตรการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Item Objective Congruence Index)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์หรือนิยาม

$\sum R$ คือ ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรมและแบบวัดในการวิจัย

1. ดร.คลดาว ปุราณนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ง

ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมในการวิจัย

เรียน นิสิตที่เข้าร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวศุภมาส หวานสนิท นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ ผศ.ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 16 คน ที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และเปรียบเทียบความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เนื่องจากความสามารถในการแก้ปัญหานั้นเป็นลักษณะที่สำคัญสำหรับบุคคลที่มีหน้าที่ในการถ่ายทอดวิชาความรู้ เป็นการกระทำที่บุคคลยืนยันกับตนเองว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสามารถ มีจริยธรรม หรือภาพลักษณ์ในทางบวกอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ถูกถาม ซึ่งการที่นิสิตสามารถแก้ปัญหา จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเองว่า เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่นได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จัดการกับอารมณ์และฝึกทักษะต่างๆ เน้นจุดเด่นของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองตลอดจนความสามารถในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย สังคม กฎหมาย และความเสียด้านอื่นๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใดๆ ทั้งสิ้น สำหรับความเสี่ยงทางด้านจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นนั้นเพื่อลดความเสี่ยงผู้วิจัยจะประเมินและดูแลผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นรายบุคคล หากสภาวะจิตใจยังไม่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงจะส่งต่อผู้เข้าร่วมวิจัยให้กับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาต่อไป

ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้นโดยการนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปปรับใช้และส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาเพื่อแก้ปัญหาในลักษณะต่างๆ ได้ และใช้ในการพัฒนานิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาผู้มีความสำคัญในอนาคต ที่จะเป็นผู้ที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีคุณภาพต่อไป

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึง เมษายน 2558 ประกอบด้วย โปรแกรมการปรึกษาทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการให้การปรึกษาทั้งหมด 3 สัปดาห์

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ผู้วิจัยเป็นผู้จัดเตรียมให้ผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วม ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้เข้าถึงความลับได้คือผู้วิจัยเพียงผู้เดียว ไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้วภายใน 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่นิสิตสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนนิสิตพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวนิสิตจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคลและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตรง และหากผู้เข้าร่วมมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัย นางสาวศุภมาส หวานสนิท โทร. 090-909-5881 หรือ E mail: supamas.wan@gmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

.....

(นางสาวศุภมาส หวานสนิท)

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวศุภมาส หวานสนิท)