

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์

พิมพ์ร งามเหมาะ

12 พ.ค. ๒๕๕๓

361694 TH0024265

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

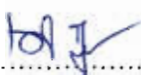
พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ พิมพ์พร งามเหมาะ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ประชา อินัง)

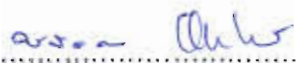

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพฑิพัทธ์ พานิช)


.....กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอ.หญิง ชนิดดา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชุด สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 21 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก คร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน รวมถึงคอยเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรการ ทรัพย์วิระปกรณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา รวมถึงนิสิตที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประดิษฐ์ งามเหมาะ คุณแม่สีสิน ดวงดี และพี่สาวนางสาวนงา งามเหมาะ นางสาวนิรมาลย์ งามเหมาะ ที่คอยให้ความรักความห่วงใย ให้กำลังใจ ในวันที่ท้อแท้ สอนให้รู้จักอดทน ให้มีความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียน คอยอยู่เคียงข้างกัน และคอยสนับสนุนกับทุกอย่างในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามหาศาล และขอขอบคุณ เพื่อน ๆ และพี่ ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษากับผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแด่คุณครู บุคลากร ปรึกษาจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จครบถ้วนทุกวันนี้

พิมลพร งามเหมาะ

54910242: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การพึ่งตนเอง/ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์/ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

พิมลพร งามเหมาะ: ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ (THE EFFECT OF SOLUTION-FOCUS BRIEF THERAPY ON SELF-RELIANCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF FACULTY OF EDUCATION) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ประชา อินัง, Ph.D., เพ็ญญา กุลนภาค, กศ.ค. 152 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกจากนิสิตที่มีคะแนนการพึ่งตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดการพึ่งตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยสร้างเองใหม่ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอโรนี่

ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการพึ่งตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

54910242: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEY WORD: SELF-RELIANCE/ EDUCATION STUDENTS/ SOLUTION-FOCUS BRIEF THERAPY

PIMOLPORN NGAMMOH: THE EFFECT OF SOLUTION-FOCUS BRIEF THERAPY ON SELF-RELIANCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF FACULTY OF EDUCATION. ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D., PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 152 P. 2015.

This experimental research aimed to study the effects of solution-focus brief therapy on self-reliance of undergraduate students of faculty of education. The sample comprised of 16 students who had scores of self-reliance less than 25th percentile. The sample simple random sampling method was adopted to assign sample into two groups equally: an experimental group and a control group with 8 students. The instruments used in this research were the measurement of self-reliance and interventional program for solution-focus brief therapy. The intervention was administered for 8 sessions. Each session lasted about 60 minutes. The research design was two-factor experiment with repeated measures on one factor. The study was divided into 3 phases: the pretest, posttest 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 tested for pair differences by using Bonferroni's method.

The results revealed that interaction between the method and the duration of the experiment was statistically significant at .05 level. The students in an experimental group had higher scores on self-reliance than the students in control groups, statistically significant difference at .05 level in the posttest and follow-up phases. The students in an experimental group had higher scores on self-reliance in the posttest and follow-up phases than in the pretest phase, statistically significant difference at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เน้นทางออกกระยะสั้น.....	21
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	45
การดำเนินการทดลอง.....	47
วิธีดำเนินการทดลอง.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	50
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
สมมติฐาน.....	66
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
อภิปรายผล.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	76
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก.....	87
ภาคผนวก ข.....	138
ภาคผนวก ค.....	142
ภาคผนวก ง.....	144
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	152

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แบบแผนการทดลอง..... 48
2	คะแนนการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 52
3	คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองจำแนกเป็นรายด้าน ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 55
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($n = 16$)..... 61
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 63
6	ผลการทดสอบผลย่อยระยะเวลาของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ($n = 16$)..... 63
7	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอโรโรนี (Bonferroni procedure) ($n = 16$)..... 64
8	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 65
9	ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการพึงตนเอง..... 141

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 9
2	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 53
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 54
4	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิต ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และ กลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 56
5	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิต ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและ กลุ่มควบคุม ($n = 16$)..... 57
6	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่ม ควบคุม ($n = 16$)..... 58
7	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่ม ควบคุม ($n = 16$)..... 58
8	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความรับผิดชอบการกระทำ ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่ม ควบคุม ($n = 16$)..... 59

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความรับผิดชอบการกระทำ ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่ม ควบคุม ($n = 16$).....	60
10 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการพึงตนเอง ของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ ($n = 16$).....	61

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี พลังงาน และสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีความซับซ้อน และส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงมากขึ้นกว่าช่วงที่ผ่านมา โดยพบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกประเทศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ การที่จะแก้ไขและพัฒนาประเทศให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันกับอารยะประเทศ โดยยึดหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน ภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพ พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ควรมุ่งเน้นเกี่ยวกับคุณภาพทางการศึกษา โดยเฉพาะคุณภาพของบัณฑิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้สามารถทำงานเพื่อดำรงชีพของตนและช่วยเหลือสังคม มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีความสุขทั้งทางกายและใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมให้การพัฒนาประเทศมีความเข้มแข็ง สามารถแข่งขันได้ในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลกได้ ดังนั้นการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงต้องสร้างบัณฑิตที่มีความพร้อมในการปรับตัว มีคุณภาพ มีความสามารถที่หลากหลาย และสามารถสื่อสารด้วยภาษาต่างประเทศได้ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้เป็นที่ยอมรับทั้งระดับชาติและนานาชาติ เป็นการเตรียมพร้อมให้บัณฑิตสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2556, หน้า 1-5)

สัดส่วนจำนวนนิสิตรวมต่อจำนวนประชากรวัย 18-24 ปี ทั่วประเทศ พบว่า ในปี พ.ศ. 2551 คิดเป็นร้อยละ 28.88 และในปี พ.ศ. 2559 คิดเป็นร้อยละ 39.59 (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2551) จากสถิติพบว่าในประเทศไทยมีจำนวนนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น การจะสร้างบัณฑิตให้มีคุณภาพนั้น ควรมุ่งเน้นในการพัฒนาให้นิสิตมีความงอกงามทางด้านสติปัญญาและความคิด เพื่อความก้าวหน้าทางด้านวิชาการ และเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น มีความสนใจในบทเรียนที่แปลกใหม่ มีอุดมการณ์ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และให้ความช่วยเหลือแก่สังคมได้ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2544 ก, หน้า 12) ในปีแรกของการเรียนในระดับอุดมศึกษานั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวค่อนข้างมาก เมื่อนิสิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ต้องสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ที่มาจากรองเรียนต่าง ๆ โดยนิสิตแต่ละคนมาจากสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน มีทัศนคติและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะ

พื้นฐานทางด้านวิชาการที่ได้รับมาจากโรงเรียนต่าง ๆ ซึ่งมีความแตกต่างกันมาก จึงเป็นหน้าที่ของนิสิตที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ และวิธีการเรียนของคนให้เข้ากับระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่ง สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด และพบว่า นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคม และนันทนาการ ด้านอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการเงิน และด้านเพศ ซึ่งหากนิสิตไม่สามารถปรับตัวได้ อาจทำให้ต้องพ้นสถานสภาพการเป็นนิสิต เนื่องจากมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ที่สถาบันกำหนดไว้

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา เข้าสู่ระดับอุดมศึกษา มีความเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก ดังนั้น นิสิตของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อที่จะได้เรียนให้สำเร็จตามที่มุ่งหวัง ในส่วนของการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรตามปกติ จะมุ่งเน้นการให้ความรู้เชิงวิชาการเพื่อนำไปประกอบอาชีพ แต่สิ่งที่มีความจำเป็นต้องมีการพัฒนาเพิ่มเติม คือ คุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ ได้แก่ การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะ ความคิด และเชาว์ปัญญา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ การวิเคราะห์และการใช้ชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2552, หน้า 6) ซึ่งการพัฒนาให้นิสิตเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ จะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บัณฑิตสามารถพึงตนเอง มีความสุข สำเร็จการศึกษาตามความตั้งใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของบัณฑิตที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นบัณฑิตที่สามารถพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกได้ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย อยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 17-22 ปี ที่ยังมีลักษณะระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่บุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และสังคม รวมถึงการตอบสนองในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านความรัก ความสนุกสนาน ความเป็นอิสระ การยกย่อง การมีชื่อเสียง การมีอุดมคติ การมีความสนใจในเรื่องเพศ ต้องการร่วมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากผู้ใหญ่ ต้องการอนาคตและความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น โดยประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในช่วงวัยนี้จะเป็นพื้นฐานของชีวิตเมื่อบุคคลเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ในทางกลับกันช่วงวัยนี้ก็เป็นช่วงวัยที่บุคคลประสบปัญหามากมายหลายประการ แม้จะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแล้วทางด้านร่างกาย แต่วัยนี้ยังขาดประสบการณ์การปรับตัวกับสภาพการเรียนในมหาวิทยาลัย ที่มีการให้อิสระมากกว่าสมัยเรียนมัธยม อาจทำให้หลงระเริงจนเสียการเรียน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเช่น ระบบการเรียนการสอนที่มีการพึ่งพาตนเอง การเรียนที่ต้องรับผิดชอบด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ จึงต้องเรียนรู้ในเรื่องการแบ่งเวลาให้

เหมาะสม การสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การพักอยู่กับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานของครอบครัวที่แตกต่างกัน การถูกบังคับให้ปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกเหงา มีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ หรือเกิดความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย (อัฐฉญา แพทย์ศาสตร์, 2552, หน้า 2-3) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพจิตของนิสิต นิสิตจึงต้องปรับตัวและพึ่งตนเองให้ได้ หากนิสิตปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล แยกตัว ซึมเศร้า พุดคุยน้อยลง เหม่อลอย ถามคำ คอบคำ ขังตัวเองอยู่ในห้อง ไม่อยากพบพุดคุยกับใคร เอาแต่นั่งเล่นนอนเล่นอยู่ที่บ้าน หรือติดวิดีโอเกมส์ เล่นตลอดเวลาเลยตื่นสาย ไม่ยอมไปเรียน ทำแต่กิจกรรมของมหาวิทยาลัยโดยไม่สนใจการเรียน มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย (ดวงใจ กสถานติกุล, ม.ป.ป.) ซึ่งปรากฏชัดเจนในนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นที่ 1 ที่มีการเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาเป็นนิสิตในระดับอุดมศึกษา เนื่องจากนิสิตต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ นิสิตบางคนมีภูมิถิ่นกำเนิดอยู่ต่างจังหวัด ต้องจากครอบครัวมาเพื่อศึกษาต่อ ทำให้นิสิตขาดที่ปรึกษาที่ตนเองไว้ใจได้ คิดถึงบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเลี้ยงดูที่มีความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับนิสิตชั้นปีแรก ทั้งนิสิตเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย พบว่า การพุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ระหว่างนิสิตกับพ่อแม่ มีผลต่อการปรับตัวในด้านสังคม อารมณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตได้ดีขึ้น (Wintre and Yaffe, 2000)

ในแต่ละปีมหาวิทยาลัยทั่วประเทศจะมีการรับนิสิตใหม่ระดับปริญญาตรีทุกปี ซึ่งนิสิตที่เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาต้องมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมากมาย ทั้งระบบการเรียน การมีเพื่อนใหม่ การใช้ชีวิตอยู่หอพักโดยไม่มีผู้ปกครองคอยดูแล เป็นต้น ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้นิสิตเกิดการปรับตัว มีการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ด้วยตนเอง การที่นิสิตสามารถปรับตัวได้เหมาะสม สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำให้นิสิตมีสุขภาพจิตที่ดี มีความพร้อมในการเรียนรู้วิชาชีพในระดับที่สูงขึ้น เป็นการส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบ ปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้ามหากนิสิตไม่สามารถปรับตัวได้ อาจจะก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หดหู่ ท้อแท้ ซึ่งส่งผลการดำเนินชีวิตประจำวันและการเรียนของนิสิตได้ ดังเช่นที่ ปวีณา ไชยชมพู่ (2549) กล่าวว่า การที่นิสิตประสบความสำเร็จในการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนาตนเองและเป็นตัวส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหาในอนาคต แต่ถ้านิสิตประสบความล้มเหลวในการปรับตัวทำให้นิสิตเกิดความรู้สึกท้อถอยจนเกิดความเครียด วิตกกังวลในการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การที่นิสิตไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ จึงเป็น

วิกฤตที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนต่อไปจนสำเร็จการศึกษา อาจทำให้ถึงขั้นลาพักการเรียน ลาออก หรือหมดสภาพการเป็นนิสิตเนื่องจากผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนดซึ่งเป็นการสูญเปล่าทางการศึกษา จากปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวของนิสิตนั้น การพึ่งตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถทำให้นิสิตมีการปรับตัวต่อปัญหาได้อย่างเหมาะสม

นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ เป็นผู้ที่จะเป็นครูในอนาคต ซึ่งครูมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการศึกษาในการพัฒนาคุณภาพของคนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า เพื่อเป็นกำลังและมั่นคงมั่งคั่งในการพัฒนาประเทศให้มีความเข้มแข็ง ครูเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ถ่ายทอด วิชาความรู้ วัฒนธรรม สร้างผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักยภาพในการแข่งขันและเท่าทันผู้อื่น ปัจจุบันมหาวิทยาลัยในประเทศมีการผลิตบัณฑิตทางด้านครู ซึ่งแต่ละมหาวิทยาลัยนั้นมีเป้าหมายในการผลิตครูให้เป็นครูที่ดี มีคุณภาพ เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้เรียน นิสิตคณะศึกษาศาสตร์จะต้องตระหนักในหน้าที่ของตนเอง มีความเอาใจใส่ การเรียน ทบทวนบทเรียน ใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ และสร้างจิตสำนึกเกี่ยวกับการพึ่งตนเองเป็นการแสดงความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยไม่สร้างปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น การปลูกฝังการพึ่งตนเองให้กับนิสิตตั้งแต่ปีแรกของการศึกษาเป็นค่านิยมที่สำคัญของผู้ที่เป็นครู ครูต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองต้องเป็นผู้แสวงหา ค้นคว้า และรวบรวมหาความรู้ มีการกำหนดจุด มุ่งหมาย เพื่อนำมาถ่ายทอดให้ผู้เรียน (วิไล ตั้งจิตสมคิด, 2554, หน้า 140-141) ดังนั้นการพึ่งตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้กับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์

การพึ่งตนเอง (Self-reliance) เป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการแก้ปัญหาเป็น รู้จักการเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม บุคคลที่ได้ชื่อว่าพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นคนที่มีรู้จักตนเอง เคารพตนเอง เชื่อมั่นในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น (กนก จันทร์ขจร, 2543, หน้า 266-267) เมื่อนิสิตมีความรับผิดชอบในการพึ่งตนเองและลงมือทำงาน โดยอาศัยความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ หากมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ การพึ่งตนเองทำให้นิสิตเกิดการพัฒนาดตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (ทิสนา แคมมณี และคณะ, 2546, หน้า 7) รวมถึงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ทั้งด้านการศึกษาและการดูแลตนเอง (วิริทธิพล อังควราปิยทัช, 2551, หน้า 15) เนื่องจากการพึ่งตนเองเป็นแนวทางการพัฒนาที่สำคัญอย่างยิ่งที่สามารถนำบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชน และประเทศชาติไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน นิสิตชั้นปีแรกถือว่าเป็นการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยในระยะเริ่มต้น การที่นิสิตมีการพึ่งตนเองได้ จะทำให้นิสิตมีการพัฒนาตนเอง เกิดความตระหนักในคุณค่า ความสามารถ มีความคิดและตัดสินใจ

ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอกหรือบุคคลอื่น มีทักษะในการมองปัญหาต่าง ๆ ได้ สามารถเข้าใจปัญหา รู้ข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง สามารถนำความสามารถของตนเองที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ มีการตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (ปฏิมา ค่านไพบุลย์, 2550, หน้า 19) และประสบความสำเร็จในการศึกษา การพึ่งตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการพัฒนาประเทศและพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีคุณภาพ หากนิสิตพึ่งตนเองได้ก็สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ และยังสามารถเป็นต้นแบบให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม ซึ่งจะส่งผลดีต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ (ดวงธิดา อุดตมะ, ประวิต เอรารวรรณ์ และไพบุลย์ บุญไชย, 2555)

Lauster (1978, p. 51) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบการพึ่งตนเองว่า การที่บุคคลสามารถพัฒนาการพึ่งตนเองได้นั้น ประกอบด้วย การที่บุคคลมีความสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ซึ่งการตัดสินใจนี้เป็นการตัดสินใจที่ขึ้นอยู่กับตัวเองและไม่ขัดแย้งกับบุคคลอื่น การมีความเชื่อมั่นในตนเองโดยบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มั่นใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ เมื่อบุคคลมีความมั่นใจในตนเองจะส่งผลทำให้บุคคลมีความกล้าที่จะตัดสินใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบ รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง สามารถทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการพึ่งตนเองทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตนเองและไม่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน มีอิสระในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ และมีความรับผิดชอบ ซึ่งทำให้บุคคลที่มีการพึ่งตนเองเกิดความสุขและปรับตัวได้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

การให้การปรึกษาน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focus brief therapy) เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาให้บุคคลมีการพึ่งตนเอง โดยมีแนวคิดที่เชื่อว่าบุคคลมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะสร้างทางออก และสามารถยกระดับชีวิตของตนเองได้ ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นไปในสิ่งที่เป็นไปได้ และไม่สนใจที่จะเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา (Corey, 2009, p. 378) ซึ่งสอดคล้องกับ De Shazer (1988, 1999 cited in Corey, 2009, p. 378) กล่าวว่า ไม่จำเป็นต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างสาเหตุของปัญหากับแนวทางการแก้ไข การรวบรวมเกี่ยวกับปัญหา ไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นเพื่อให้สามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสม จึงต้องพิจารณาวิถีแก้ไขหลาย ๆ ทาง ซึ่งทางเลือกที่เหมาะสมกับคนหนึ่งอาจไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่ง การให้การปรึกษาน้นทางออกระยะสั้น ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกเป้าหมายที่พวกเขาต้องการ (Berg & Miller, 1992; De Shazer et al, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003) ดังนั้นการให้การปรึกษาน้นทางออกระยะสั้นจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้นิสิตได้เรียนรู้การพึ่งตนเอง เนื่องจากทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับ

การหาทางออกร่วมกันในการแก้ปัญหา ในระยะ เวลาอันสั้น และเป็นความพยายามในการหาทางออกที่น่าพึงพอใจร่วมกัน โดยผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงพลัง ความเข้มแข็ง ความสามารถของตนเอง มีการเปลี่ยนมุมมองในการมองโลกและการรับรู้ปัญหา จึงทำให้นิสิตจะสามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสมให้กับตนเองในด้านการศึกษาและการดูแลตนเองได้

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำวิธีการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเอง โดยมุ่งให้นิสิตพัฒนาความคิด การเปลี่ยนมุมมองในการแก้ปัญหา เพื่อให้นิสิตรู้จักตนเอง เคารพตนเอง เชื่อมั่นในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จในการศึกษา สามารถปรับตัวอยู่ในมหาวิทยาลัยและสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของ นิสิต ระหว่างนิสิตกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการพึ่งตนเองใน ระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการพึ่งตนเองใน ระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการพึ่งตนเองใน ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการพึ่งตนเองใน ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นิสิตปริญญาตรีเรียนรู้วิธีการพึ่งตนเองได้ และสามารถพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพได้
2. เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการพึ่งตนเอง เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ ได้
3. ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนานิสิตคณะศึกษาศาสตร์ให้มีการพึ่งตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศให้มีความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 400 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 150 คน โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 1.2.1 ผู้วิจัยให้นิสิตทำแบบวัดการพึ่งตนเอง
 - 1.2.2 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดการพึ่งตนเองมาจัดเรียง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการพึ่งตนเองอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
 - 1.2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมทดลอง
 - 1.2.4 ผู้วิจัยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาได้ จำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย (Random assignment) เพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ได้แก่ วิธีการและระยะเวลาในการทดลอง
 - 2.1.1 วิธีการมี 2 วิธี
 - 2.1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษา
 - 2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้
 - 2.2.2.1 ระยะเวลาก่อนทดลอง
 - 2.2.2.2 ระยะเวลาหลังทดลอง
 - 2.2.2.3 ระยะติดตามผล
 - 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variables) คือ การพึ่งตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพึ่งตนเอง (Self-reliance) หมายถึง ความสามารถของนิสิตในการเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการแก้ปัญหาเป็น รู้จักการเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม นิสิตที่ได้ชื่อว่าพึ่งตนเองได้ จะต้องเป็นคนที่รู้จักตนเอง เคารพตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบการกระทำของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง หมายถึง นิสิตมีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเองในการกระทำและกำหนดเป้าหมายตนเอง โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่นแต่ไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่แก้ไขปัญหา มีความหนักแน่นและเชื่อมั่นในผลของการกระทำของตนเอง

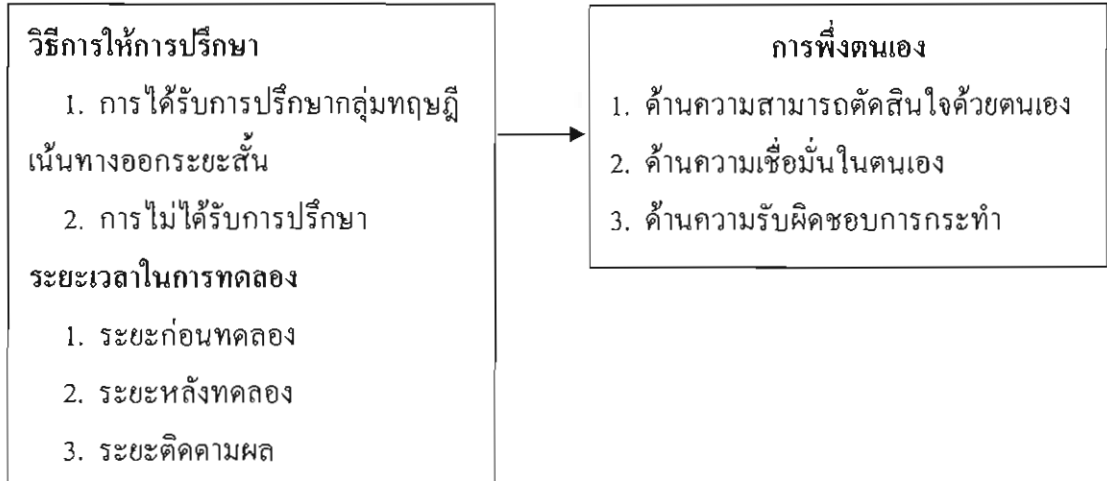
1.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ยอมรับในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.3 ด้านความรับผิดชอบการกระทำ หมายถึง นิสิตตั้งใจศึกษาเล่าเรียน รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง มีเหตุผล ยอมรับความจริง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดสร้างสรรค์ และพยายามทำงานจนสำเร็จ รวมทั้งการตระหนักในผลของการกระทำของตน

2. การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หมายถึง วิธีการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยมุ่งเน้นทางออกของปัญหา กระตุ้นให้เปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหา มาเป็นการมองหาวิธีการที่ทำให้สิ่งที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น นำไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข ประกอบด้วยเทคนิค ดังนี้ คำถามปฎิหาริย์ คำถามบอกระดับ คำถามข้อยกเว้น และหลักเกณฑ์งานครั้งแรก

3. นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

ความหมายของการพึ่งตนเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง พบว่า มีผู้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

เฉลิมชัย หาญกล้า (2537, หน้า 41) การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่นิสิตได้แสดงออกถึงความพยายามที่จะช่วยเหลือตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จด้วยตนเองอย่างมั่นใจ ทั้งในด้านการเรียน ด้านการปฏิบัติการกิจประจำวัน และด้านเศรษฐกิจ

เสภาภคย์ จำรัสชา (2539, หน้า 13) การพึ่งตนเอง หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเองและไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ

บุญเลิศ พูนสุโข (2540, หน้า 19) การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่นิสิตได้แสดงออกถึงความพยายามที่จะช่วยเหลือตนเอง โดยใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่แก้ไขปัญหา แก้ไขอุปสรรคหรือการกระทำใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ ทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติการกิจประจำวันและด้านเศรษฐกิจ

เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง (2545, หน้า 6) การพึ่งตนเอง หมายถึง การยอมรับและเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะกระทำการใด ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกเป็นการพึ่งตนเองโดยตนเอง ได้แก่ การพึ่งตนเองด้านการเรียน การปฏิบัติการกิจ และการพึ่งตนเองโดยการทำงานร่วมกับผู้อื่น

วิริทธิพล อังกว่าปยัทซ์ (2551, หน้า 15) การพึ่งตนเอง หมายถึง พฤติกรรมในการดูแลช่วยเหลือตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ซึ่งการพึ่งตนเองสามารถวัดได้จากพฤติกรรม 2 ด้าน คือ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านการดูแลตนเอง

Thorpe, Clark, and Tiegies (1953) การพึ่งตนเอง หมายถึง ความมีอิสระในการกระทำที่ไม่ขึ้นต่อใคร มีอารมณ์มั่นคง และความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน

Lauster (1978, p. 51) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง ทำให้ตัดสินใจดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน มีอิสระในตนเอง ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง จึงควรมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง การมีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเอง

จากความหมายของการพึ่งตนเองที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่ตัดสินใจแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่ กระทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง มีความเป็นอิสระในการคิดริเริ่มและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อภาระการกระทำของตนเอง และเชื่อมั่นในผลการกระทำด้วยตนเองอย่างมั่นใจ สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคอย่างถูกต้องเหมาะสม ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ความสำคัญของการพึ่งตนเอง

สมพงษ์ พานิชสกุล (2533, หน้า 19) ได้กล่าวถึงการพึ่งตนเองไว้ว่า ค่านิยมในการพึ่งตนเองมีความสำคัญมาก และได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางที่จะนำมาใช้พัฒนาประเทศ แทนการพัฒนาแบบเดิมที่เน้นในด้านปริมาณการเติบโตในด้านต่าง ๆ และการเพิ่มผลผลิต เพราะการพัฒนาในเชิงปริมาณเป็นการไม่ส่งเสริมความสามารถในการพึ่งตนเองในหลาย ๆ ด้าน และยังเกิดความเคยชินที่จะรอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ประเทศที่กำลังพัฒนาจึงมุ่งที่จะพัฒนาประชาชนให้รู้จักการพึ่งตนเอง

อุบลรัตน์ เฟ็งสถิต และสิริวรรณ สาระนาค (2546, หน้า 45-50) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการพึ่งตนเอง ว่าเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของทุกสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เป็นพ่อแม่ ปรารถนาให้ลูกซึ่งอยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น และนิสิตสามารถพึ่งตนเองและช่วยเหลือตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระของพ่อแม่และสังคม ต้องการให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและพึ่งตนเองได้ สามารถดูแลตนเองให้มีความปลอดภัย สามารถวางแผนชีวิตในด้านการใช้เวลาว่าง การเลือกคบเพื่อน การเรียน ตลอดจนการใช้จ่ายเงิน เป็นอย่างดี ทั้งนี้การที่นิสิตจะมีพฤติกรรมพึ่งตนเองและการช่วยเหลือตนเอง โดยไม่เป็นภาระของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้คติน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่นิสิตได้รับจากครอบครัว จากกลุ่มเพื่อนและจากมหาวิทยาลัย

กมลพรรณ โหมดสุวรรณ (2549, หน้า 34) ได้กล่าวถึงการพึ่งตนเองเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง เพราะผู้ที่พึ่งตนเองได้นั้นมักจะเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน และถ้าสมาชิกในสังคมเป็นนิสิตที่มีคุณภาพ ขอมจะส่งผลทำให้ผู้นั้นสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสิ่งสำคัญ คือ ผู้ที่พึ่งตนเองได้นั้นจะไม่เป็นภาระแก่สังคม รวมทั้งเป็นผู้ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้ตามโอกาสอันควร

ความสำคัญของการพึ่งตนเองที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า เป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของทุกสังคม หากนิสิตสามารถพึ่งตนเองและช่วยเหลือตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ทั้งด้านการเรียน การเลือกคบเพื่อน การวางแผนการใช้จ่ายอย่างเหมาะสม สามารถดูแลตนเองให้มีความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เป็นคนดี มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือคนอื่นได้ตามศักยภาพของตน เมื่อนิสิตพึ่งตนเองได้จะไม่เป็นภาระของพ่อแม่และสังคม เป็นบุคคลที่มีคุณภาพและจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

กรมสามัญศึกษา (2529, หน้า 72) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเอง หมายถึง เชื้อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตัวเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือหมู่คณะ และได้กำหนดขอบข่ายการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การพึ่งตนเองด้านการศึกษเล่าเรียน หมายถึง การที่นิสิตพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีปัญหาด้านการเรียน นิสิตสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องและสุจริต ไม่ลอกผลงานของผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นทำ หรือเอาผลงานของผู้อื่นมาส่งอาจารย์เพื่อเอาคะแนน

2. การพึ่งตนเองด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การที่นิสิตพยายามใช้ความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่สร้างปัญหา หรือทำตัวเป็นภาระแก่กลุ่ม สร้างบรรยากาศในการทำงานของกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุผลและเต็มใจ ไม่คิดถึงความได้เปรียบเสียเปรียบในระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

3. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การที่นิสิตพยายามใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ทางสุจริตสำหรับใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาเล่าเรียน เช่น ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนรับจ้างส่งขนม ปลูกผักสวนครัว ตลอดจนรู้จักใช้เครื่องอุปโภคให้มีความคุ้มค่า เช่น พยายามซ่อมแซมเสื้อผ้าให้ใช้ประโยชน์ได้อยู่เสมอ เลือกซื้ออาหารให้พอเหมาะ ไม่เหลือทิ้ง วางแผนการใช้จ่ายเงินและการเก็บออมไว้เป็นส่วน

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2526, หน้า 65-82) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือหมุ่คณะ ได้กำหนดขอบข่ายของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การพึ่งตนเองด้านการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคนให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น เช่น สามารถอาบน้ำ แต่งตัว ได้เอง อยู่ตามลำพังได้ และช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อพ่อแม่ไม่อยู่ รู้จักบริการตนเองในการรับประทานอาหาร สามารถซ่อมแซมเครื่องใช้ที่ชำรุดเสียหายได้ด้วยตนเอง

2. การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง ความสามารถในการศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จลงได้ด้วยตนเอง ขอมรับและเคารพในตนเอง มีความคิด อุดมการณ์ และความเชื่อมั่น รู้จักใช้ความสามารถของคนที่มิอยู่เพื่อการศึกษาค้นคว้า และทำงานให้สำเร็จตามความประสงค์ รวมทั้งพยายามเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น

3. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในด้านการเงิน รู้จักหารายได้ในทางสุจริตสำหรับใช้จ่าย ตลอดจนรู้จักเลือกและใช้เครื่องอุปโภคบริโภคอย่างคุ้มค่าอย่างแท้จริง

Galtung (1981 อ้างถึงใน วิริทธิพล อังกัวรปิยทัช, 2552, หน้า 14) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง

1. ความเป็นตัวของตัวเอง (Independence) หมายถึง ความเป็นอิสระ (Autonomy) ประกอบด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอย่างพอเพียงในทางเศรษฐกิจในระดับสูง และความไม่เกรงกลัว

2. ความช่วยเหลือเกื้อกูล (Interdependence) หมายถึง ความเสมอภาคอันเป็นลักษณะของความร่วมมือกัน ที่ไม่ก่อให้เกิดแบบแผนใหม่ของการพึ่งพา

แนวคิดของ Galtung จึงมีลักษณะของการผสมผสานอย่างกลมกลืนกันระหว่าง ความเป็นตัวของตัวเอง (Independence) กับความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (Interdependence) และความเสมอภาค ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกาญจนา แก้วเทพ (2530) และอุทัย คุลยเกษม (2529 อ้างถึงใน อาภาพร กุลาเพ็ญ, 2553) ซึ่งสรุปได้ว่า

1. การพึ่งตนเอง มีลักษณะเหมือนเหรียญ 2 ด้าน ที่แยกไม่ออก คือ มีทั้งการพึ่งตนเอง และพึ่งผู้อื่นในเวลาเดียวกัน

2. การพึ่งพาดังกล่าวมีลักษณะเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (Interdependence) มากกว่าการพึ่งพา (Dependence)

3. การพึ่งพาอาศัยดังกล่าวตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเองด้วย

4. ลักษณะของการจัดการศึกษาที่จะกระตุ้นให้ประชาชนในสังคมมีการพัฒนาในสิ่งต่อไปนี้

4.1 มีจิตใจใฝ่รู้ (Enquiring mind)

4.2 มีความสามารถในการเรียนรู้จากการกระทำของผู้อื่น

4.3 มีความสามารถในการปฏิเสธ หรือปรับปรุงสิ่งที่เรียนรู้จากผู้อื่นให้เหมาะสมกับความต้องการของตน

4.4 มีความมั่นใจในสภาพความเป็นอยู่หรือฐานะของตน หรือมีความมั่นใจในตนเองว่ามีความสามารถทัดเทียมกับผู้อื่นในการกระทำใด ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองเป็นการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น สิ่งใดที่เกินความสามารถของตนสามารถขอคำแนะนำ และขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้บ้าง ในรูปแบบของการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากกว่าการพึ่งพา

องค์ประกอบของการพึ่งตนเอง

พิเชียน ลิ้มปีหวังอยู่ (2531 อ้างถึงใน วรณี แกมเกตุ, 2545) องค์ประกอบของการพึ่งตนเองออกเป็น 4 ด้าน คือ บังคับทางการเมือง บังคับทางเศรษฐกิจ บังคับทางจิตวิทยา และ บังคับทางสังคมและวัฒนธรรม โดยได้กำหนดตัวบ่งชี้และความหมายในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

1. บังคับทางการเมือง ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการรับข่าว หมายถึง สภาพที่บุคคลเห็นความสำคัญและมีความสามารถติดตามข่าวสาร ความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในระดับชาติ ระดับท้องถิ่น และของโครงการฯ โดยผ่านสื่อมวลชนในรูปแบบต่าง ๆ และการติดต่อสื่อสารระหว่างประชาชนและโครงการฯ

1.2 การมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าไปเกี่ยวข้องในกิจกรรมของชุมชนและสังคม ตลอดจนของโครงการฯ โดยการร่วมแสดงความคิดเห็น ดัดสินใจ ประกอบกิจกรรม และการได้รับประโยชน์ที่เกิดขึ้น

1.3 การรู้จักแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน

2. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

- 2.1 การมีปัจจัยพื้นฐานเพียงพอแก่การดำรงชีพ หมายถึง สภาพที่มีอาหารบริโภคเพียงพอแก่ความต้องการขั้นต่ำของร่างกายและบุคคลทั้งครอบครัว รวมถึงการมีเสื้อผ้า ยารักษาโรค
- 2.2 ความสมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย หมายถึง สภาพที่มีความสมดุลของรายได้ในครอบครัวกับรายจ่ายตลอดทั้งปี โดยไม่รวมรายจ่ายที่ต้องใช้เพื่อการเพาะปลูกในปีถัดไป
- 2.3 การใช้ทรัพยากร หมายถึง การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีพและการผลิต

3. ปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

- 3.1 ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง สภาพที่บุคคลสามารถตัดสินใจและกำหนดเป้าหมายของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
- 3.2 ความรับผิดชอบ หมายถึง ความตระหนักถึงพันธะที่บุคคลจะต้องปฏิบัติ รวมทั้งการตระหนักในผลของการกระทำของตนด้วย
- 3.3 ความคติริเริ่มในการสร้างความร่วมมือซึ่งกันและกัน หมายถึง การเล็งเห็นความสำคัญในการร่วมมือกัน เพื่อแก้ปัญหาของกันและกัน
- 3.4 ความพอใจและภูมิใจในตนเอง หมายถึง สภาพที่บุคคลพึงพอใจกับสถานะความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลง ในฐานะที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ตัดสินใจเลือกแนวทางของตนเอง โดยปราศจากการบีบบังคับ

4. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย

- 4.1 ประชากรเหมาะสมกับการผลิต หมายถึง ขนาดและคุณภาพของคนในวัยแรงงานที่เหมาะสมกับลักษณะงาน และปริมาณงานในการผลิต
- 4.2 มีสถาบันในการแก้ปัญหาาร่วมกัน หมายถึง การมีแบบแผนพฤติกรรม ตลอดจนองค์การในการร่วมกันแก้ปัญหา โดยชุมชนเป็นผู้กำหนดขึ้น และความเชื่อพื้นฐาน อยู่บนความสามารถและศักยภาพของสมาชิกในสังคม
- 4.3 ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการติดต่อกับภายนอก และสามารถปรับใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับทรัพยากรและสภาพแวดล้อมภายใน ซึ่งหมายรวมถึงทั้งวิชาการ เทคโนโลยี และทรัพยากรทางวัตถุอื่น ๆ

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2534, หน้า 49) กล่าวถึงการพึ่งตนเองว่าหมายถึง ความสามารถในการดำรงตน อยู่ได้อย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ การที่จะพึ่งตนเองได้นั้น ต้องมีการพึ่งตนเองได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. พึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural resources self reliance) โดยบุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ มีการรักษาให้ดำรงอยู่ไม่ให้เกิดเสื่อมเสียไป
2. พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ (Economic self reliance) หมายถึง บุคคลสามารถดำรงชีวิตทางเศรษฐกิจ มีรายได้พอเพียง สามารถซื้อปัจจัยหลักเพื่อการดำรงชีพ
3. พึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological self reliance) หมายถึง บุคคลสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเครื่องมือเทคโนโลยีสำหรับการดำเนินกิจกรรม รวมถึงการติดต่อสื่อสารกับภายนอก
4. พึ่งตนเองได้ทางสังคม (Social-cultural self reliance) หมายถึง บุคคลสามารถรวมตัวกันเป็นปึกแผ่นเหนียวแน่น โดยมีปัจจัยทางด้านสังคม วัฒนธรรม การศึกษา การสื่อสารระหว่างกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างกัน การมีภาวะผู้นำที่เข้มแข็ง
5. พึ่งตนเองได้ทางจิตใจ (Psychological self reliance) หมายถึง บุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นใจว่าช่วยตนเองได้ พึ่งตนเองได้ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สามารถหาเลี้ยงชีพและพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนิท สมัครการ (2553, หน้า 32-36) ได้กล่าวว่า ในทางทฤษฎี การศึกษาความพยายามพึ่งตนเอง มักจะพิจารณาถึงมิติต่างๆ ประกอบเข้าด้วยกัน ดังต่อไปนี้

1. คุณภาพเฉพาะตัว (Self-quality) โดยปกติแล้วความพยายามพึ่งตนเองจะเกิดขึ้นต่อเมื่อหน่วยสังคม (Social unit) มีลักษณะ ดังนี้
 - 1.1 อิสรภาพ (Freedom) ในการคิด การพูด การตัดสินใจ หรือการกระทำตามความต้องการภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคม
 - 1.2 ความเสมอภาค (Equality) ในการเรียนรู้ รับรู้ หรือการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ
 - 1.3 ความเป็นไท (Autonomy) ของหน่วยสังคม กล่าวคือ หน่วยสังคมจะต้องไม่ถูกรอบงำโดยผู้หนึ่งผู้ใด หรือจากอิทธิพลภายนอก จนขาดอำนาจในการดำเนินการของตนเอง อย่างเป็นอิสระตามวัฒนธรรม
 - 1.4 ศักดิ์ศรี (Dignity) ในการร่วมมือ ร่วมคิด หรือร่วมปฏิบัติ ความมีศักดิ์ศรีจะเกิดขึ้นต่อเมื่อหน่วยสังคมนั้นมีความเป็นอิสระอย่างเพียงพอ
 - 1.5 ความก้าวหน้า (Progress) หมายความว่า โอกาสในการที่จะพัฒนามีอยู่พอสมควร
2. มีการกระทำอย่างต่อเนื่อง หรือมีความเป็นกระบวนการ (Continuing action/ Process) ทั้งในด้านความคิด และการตัดสินใจในการกระทำ
3. ระดับของการพึ่งตนเอง (Level) การพึ่งตนเองสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับระหว่างประเทศ (Galtung et al, 1980)

ปาฏิมา ค่านไพบุลย์ผล (2550, หน้า 6) ได้กล่าวไว้ว่า การที่นิสิตแสดงออกถึงความพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยคัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของ Lauster (1978, p. 51) มี 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง หมายถึง นิสิตมีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ทั้งในการกระทำและการแสดงความคิดเห็นอย่างที่ท่านต้องการ โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่น แต่ไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่แก้ไขปัญหา มีความหนักแน่นและเชื่อมั่นในผลของการกระทำของตนเอง

2. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ยอมรับในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือความคิด ความรู้สึกของตนเอง ไม่แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น นอกเหนือจากความพึงพอใจของตนเอง

การพึ่งตนเอง (Self-reliance) หมายถึง ความสามารถของนิสิตในการเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการแก้ ปัญหาเป็น รู้จักการเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม นิสิตที่ได้ชื่อว่าพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นคนที่มีรู้จักตนเอง เคารพตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบการกระทำของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น ผู้วิจัยคัดแปลงมาจากแบบวัดบุคลิกภาพของ Lauster (1978, p. 51) มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง หมายถึง นิสิตมีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ในการกระทำและกำหนดเป้าหมายตนเอง โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่น แต่ไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่แก้ไขปัญหา มีความหนักแน่น และเชื่อมั่นในผลของการกระทำของตนเอง

2. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ยอมรับในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ด้านความรับผิดชอบการกระทำ หมายถึง นิสิตตั้งใจศึกษาเล่าเรียน รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง มีเหตุผล ยอมรับความจริง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดสร้างสรรค์และพยายามทำงานจนสำเร็จ รวมทั้งการตระหนักในผลของการกระทำของตน

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการพึ่งตนเอง ประกอบด้วย ปัจจัยทางการเมือง เป็นการร่วมแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจ การรู้จักแก้ปัญหาาร่วมกัน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ

คือ มีรายได้เพียงพอแก่การดำรงชีพ ปัจจัยทางจิตวิทยา คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มีความพอใจและภาคภูมิใจในตนเอง และปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม โดยบุคคลสามารถอยู่รวมกันได้ มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ระหว่างกัน มีอิสรภาพในการคิด การพูด การตัดสินใจ หรือการกระทำตามความต้องการ ภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคม

ประโยชน์ของการพึ่งตนเอง

โคมสมร เหลือ โกลด (2531, หน้า 34) ประโยชน์ของการนำแนวคิดการพึ่งตนเอง จะช่วยให้เกิดการพัฒนาดังนี้ในระดับจุลภาคและในระดับมหภาค ดังนี้

1. ช่วยให้นิสิตตระหนักในคุณค่า ความสามารถ และพลังศักยภาพของตนเอง
2. ช่วยให้นิสิตสามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอกหรือบุคคลอื่น แต่มีได้หมายถึงแยกตนออกจากผู้อื่น การพึ่งพาผู้อื่นไปอย่างรู้เท่าทันและไม่แข่งขัน หรือมุ่งครอบงำที่เหนือกว่า ทั้งไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมาทำกับตนด้วย
3. นิสิตสามารถแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตนเอง สามารถใช้ทรัพยากรหรือสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้
4. การพึ่งตนเองทำให้เกิดการเป็นตัวของตัวเองด้านความคิด เป็นตัวของตัวเองในทรรศนะการมองปัญหาต่าง ๆ
5. ช่วยให้นิสิตอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องยึด หรือมุ่งพึ่งพาระบบภายนอกถ้ามีกิจกรรมทางเศรษฐกิจ เป็นระบบที่ลดระดับการพึ่งพาจากภายนอก ทำให้พออยู่ได้ และนิสิตส่วนใหญ่ได้ประโยชน์

6. การพึ่งตนเองจะทำให้ นิสิตตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพของตน มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์ของสังคมส่วนรวม

เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง (2545, หน้า 15-16) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของแนวคิด “การพึ่งตนเอง” จะช่วยให้เกิดการพัฒนาดังนี้ในระดับจุลภาค และในระดับมหภาค กล่าวคือ

1. ช่วยให้นิสิตตระหนักในคุณค่า ความสามารถ และพลังศักยภาพของตนเอง
2. ช่วยให้นิสิตสามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอกหรือบุคคลอื่น แต่มีได้หมายถึงแยกตนออกจากผู้อื่น การพึ่งพาผู้อื่นอย่างรู้เท่าทันและไม่แข่งขัน หรือมุ่งครอบงำเหนือกว่า ทั้งไม่ยินยอมให้ผู้อื่นมาทำกับตนด้วย
3. การพึ่งตนเองทำให้เกิดความเป็นตัวของตัวเองในทางความคิด เป็นตัวของตัวเองในทัศนศาสตร์การมองปัญหาต่าง ๆ
4. สามารถเข้าใจปัญหา วิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตัวเอง รู้ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด ข้อบกพร่องของตนเอง สามารถใช้ทรัพยากรหรือสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้

5. การพึ่งตนเองทำให้นิสิตตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพของตนเอง มีความสนใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการพึ่งตนเองในทุกระดับ มีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเอง และได้รับผลประโยชน์อย่างมากมาย เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความสามารถวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เมื่อบุคคลมีศักยภาพในตนเอง สามารถนำศักยภาพนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและชุมชนได้ เพราะนิสิตแต่ละคนย่อมมีแรงขับในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

แนวทางการเสริมสร้างการพึ่งตนเอง

Lauster (1978, pp. 51-52) ได้กล่าวถึง 10 กลวิธี เพื่อการพัฒนาตนเองไว้ ดังนี้

1. การจัดทำรายการชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่ตนต้องพึ่งพา หลังจากนั้นจัดทำรายการชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่ตนนั้นไม่ต้องพึ่งพา จะทำให้ทราบถึงสิ่งที่ตนต้องพึ่งพาอย่างเด่นชัด ลองพิจารณาว่าจะเปลี่ยนแปลงสิ่งใดก่อน
2. การมีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลทำให้เกิดการพึ่งตัวเอง
3. การพึ่งตนเองบางครั้งต้องพบกับ การไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้อื่น แต่ควรยืนหยัดในความคิดของตนเองไว้
4. การพึ่งตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงควรมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง
5. ควรมีความยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับกฎระเบียบ ธรรมเนียม สิ่งที่มีอิทธิพลทางความคิดต่าง ๆ โดยความเป็นจริงแล้วจะพบว่า คนเราให้ความสำคัญมากเกินไปกับการได้รับการยอมรับ และต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญ
6. การลดความคิดที่ยึดติดกับแนวคิดในเรื่องคุณค่าของคนในสังคมให้น้อยลง จะช่วยลดความคับข้อง หงุดหงิดทางอารมณ์ เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาซึ่งมีการพึ่งตนเองมากขึ้น จะช่วยให้มีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น
7. การลดความกังวล ความเคร่งเครียดกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองจะช่วยให้อารมณ์ดี
8. ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จงพยายามทำให้เกิดการเป็นตัวของตัวเอง จะช่วยให้ตัวเรานั้นเกิดพลังในการพึ่งตนเองมากขึ้น
9. ประเด็นสำคัญบางประการที่ไม่สามารถมองข้ามไปได้ ได้แก่ การที่ต้องทำงานเพื่อคุณแลรับผิดชอบตนเอง ความคาดหวังของคนในครอบครัว แต่จงพยายามทำให้เกิดความเป็น

ตัวของตัวเองมากขึ้น เช่น อาจจะมีชั่วโมงที่ขี้ดหุ่่นในการทำงาน และควรมีการเคารพสิทธิของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล

10. ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายย่อมมีผลต่อการพึ่งตนเองของบุคคล เพราะต้องอยู่กับร่างกายที่เป็นอยู่ แต่ความคิดนั้นมื่ออิสระและเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาฝึกฝนจิตใจได้ เพราะไม่ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย (ยกเว้นเป็นโรคจิต)

จาก 10 กลวิธีเพื่อเสริมสร้างการพึ่งตนเอง สามารถสรุปได้ว่า การพึ่งตนเองเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง ซึ่งการพัฒนาตนเองอาจจะไม่สอดคล้องกับความคิดของผู้อื่นหรือในสังคม แต่ควรยึดมั่นหรือเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ซึ่งนิสิตที่สามารถพึ่งตนเองได้จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ มีความขี้ดหุ่่นกับปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่การพึ่งตนเองได้เพิ่มขึ้นและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

เฉลิมชัย หาญกล้า (2537, หน้า 68-72) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการพึ่งตนเองสูงขึ้น และนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการพึ่งตนเองไม่แตกต่างกัน

พิชญพร รุโจปการ (2541, หน้า 102-106) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับค่านิยมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มรวมและเฉพาะกลุ่ม ที่จำแนกตามเพศและวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในเขตการศึกษา 7 พบว่า บทบาทของบิดา บทบาทของมารดาโดยรวมและแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับค่านิยมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนทุกกลุ่ม และวัยรุ่นนที่มีเพศและวัยต่างกัน มีค่านิยมในการพึ่งตนเองไม่ต่างกัน

บุญเลิศ พูนสุโข (2540, หน้า 45-49) ศึกษาผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอกุฑมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมการพึ่งตนเองด้านการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพ็ญศรี พุ่มเทียง (2545, หน้า 62-70) ศึกษาบทบาทการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัวสมัยใหม่ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศของนักเรียนมีผลต่อ

การฟังตนเองที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟังตนเองด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ เทพสาร (2546, หน้า 65-71) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เอกลักษณะแห่งคน และพฤติกรรมการฟังตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่างกัน มีพฤติกรรมการฟังตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเอกลักษณะแห่งคนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการฟังตนเองของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากการศึกษาเกี่ยวกับการฟังตนเองข้างต้น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา กับการฟังตนเองในด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจและสังคม แต่ยังไม่พบการศึกษาในนิสิต และมีการใช้แนวทางในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545, หน้า 2) การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) มีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย ซึ่งจัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4-8 คน (Shertzer and Stone, 1981) ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ขอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้อบรบอบรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ มีความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 103-104) การปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นรูปแบบที่นำมาใช้กับผู้ที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง

หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาคำปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 16) การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาว่าเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต ซึ่งแต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญปัญหาในแต่ละสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง และมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ข้อดีของการปรึกษากลุ่ม คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะช่วยสนับสนุนให้กำลังใจ ให้ข้อคิด โดยที่สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น นำมาใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาตนเอง

Nugent (2000, p. 253) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่บุคคล ซึ่งมีจำนวนประมาณ 6-15 คน มีความต้องการที่จะรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองแล้วพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ได้สำรวจตนเองและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคน ได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาคำปัญหาที่ตนเองมีอยู่ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความองอาจทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

Corey (2008, p. 8) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการพัฒนาบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล สร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดยสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมถึงสมาชิกกลุ่มจะได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการตนเอง

จากความหมายการปรึกษากลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เพราะในกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ได้เรียนรู้กันและกัน อันนำไปสู่สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อมุ่งช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มให้สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาคำปัญหาของตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้

เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม

Corey (2008, pp. 5-6) กล่าวถึงเป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. ตระหนักถึงปัญหาของแต่ละบุคคล และรู้สึกรู้ว่าทุกคนก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน
4. เกิดสัมพันธภาพที่ดี สงสาร และเข้าใจบุคคลอื่น
5. เพื่อค้นพบศักยภาพในตัวเอง ในการที่จะขจัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว และสังคมที่เป็นอยู่
6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเรียนรู้วิธีแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและอาทรต่อบุคคลอื่น
9. เพื่อสามารถค้นพบทางเลือก หรือวิธีแก้ปัญหามาจากความขัดแย้งอย่างเหมาะสม
10. เกิดเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต มีการพึ่งพา และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
11. ตระหนักรู้ในทางเลือกที่มี และมองเห็นทางเลือกอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น
12. เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกระทำตามแผนที่วางไว้
13. เรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มมากขึ้น
14. เข้าใจในการกระทำ และความรู้สึกของบุคคลอื่น
15. เรียนรู้ที่จะใส่ใจ ดูแล ซื่อสัตย์ และสามารถให้คำแนะนำบุคคลอื่นได้
16. ตระหนักในคุณค่าของตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

จากเป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม มุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สร้างเสริมให้บุคคลค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล เพื่อพัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่ มาจัดการกับปัญหา การที่บุคคลเรียนรู้ และเข้าใจว่าทุกคนมีปัญหาเช่นเดียวกัน จะช่วยให้บุคคลรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

การปรึกษาสำหรับกลุ่มวัยรุ่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 5-6) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่บางครั้งจะรู้สึกว่าจะต้องเผชิญชีวิตเพียงลำพัง บางครั้งอาจรู้สึกว่าจะไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ บางครั้งเป็นช่วงเวลา

ในการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิต การปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มจะเป็นสถานที่ที่วัยรุ่นจะแสดงออกด้านความรู้สึกที่สับสน ตำรวจความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง เป็นสถานที่ที่จะรับรู้ว่าเขามีกลุ่มเพื่อนที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความกังวล กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นในการเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อ และปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่าง กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ต้นแบบจากผู้นำกลุ่ม ได้ทดลองอยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีเพื่อนร่วมกลุ่มและผู้นำกลุ่มช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง

องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 7-8) ในการปรึกษานุคคลจะมีการเน้นเรื่องสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบต่อตนเอง การตัดสินใจและแนวโน้มจะพัฒนาตนเองของผู้รับคำปรึกษา แต่สำหรับการปรึกษาแบบกลุ่ม มีหลักการบางอย่างที่แตกต่างกัน ดังที่ Corey (1985; Dyer and Vriend, 1975); George and Dustin, 1988) ได้กล่าวถึงหลักการปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1.1 ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกัน หรือสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา

1.2 ปัญหาที่ปรึกษาควรจะเป็นปัญหาจริงของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับการปรึกษา การปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของคนจริง

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมาย และวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิด และคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอด พร้อมทั้งจะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น

1.4 สร้างบรรยากาศในการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือ และหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน

1.5 การโต้ตอบและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมมองที่เคยมีอยู่ และทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป

1.6 การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

1.7 ควรมีการวางแผนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาว เช่น มีการปรึกษากี่ครั้งและค่านึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม

1.8 สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมาก รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับสภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะสมที่จะรับบริการปรึกษากลุ่ม

1.9 สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สี่กplotดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มต้องถือว่าเป็นความลับ

1.10 สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันศึกษาสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวกและดำเนินการ

2. การจัดตั้งกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม มีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การปรึกษาสำรวจปัญหา การสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกัน

วัชรวิ ทรัพย์มี (2550, หน้า 114) กล่าวว่า ขั้นตอนเตรียมการปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นจุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน สถานที่ในการเข้ากลุ่ม ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มเป็นอย่างไร กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผลซึ่งจะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

3. ขนาดของกลุ่ม

วัชรวิ ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) ได้กล่าวว่า ในการปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การพบกลุ่มแต่ละครั้ง (Session) ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละครั้ง กลุ่มใหญ่จะนัดจำนวนครั้งไม่มากนัก อาจนัดพบกัน 4 หรือ 5 สัปดาห์ บางกลุ่มอาจนัดตลอดภาคเรียน ประมาณ 16 สัปดาห์

4. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) ได้กล่าวว่า ระยะเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม ระยะเวลาของการให้การปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับการปรึกษา เด็กเล็กมีช่วงแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้บริการปรึกษาแต่ละครั้งและควรจัดให้ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ หรืออาจจัดกลุ่มในวันเสาร์-อาทิตย์ ต่อเนื่องกัน ส่วนระยะเวลาในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มทั้งหมด ไม่ควรนานเกิน 6 เดือน ถ้าจัดในโรงเรียนไม่ควรเกิน 1 ภาคการศึกษา

5. การจัดสถานที่

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 11) ได้กล่าวว่า สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม จะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มมีสมาชิกประมาณ 5-12 คน ซึ่งต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้น จึงควรพิจารณาถึงสถานที่ โดยคำนึงถึงความสะดวก มีการแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน มีสีเขียว ๆ เก็บเสียงได้ และอากาศถ่ายเทได้สะดวก เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี

จากองค์ประกอบของการปรึกษากลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การจัดตั้งกลุ่มในการปรึกษากลุ่มนั้น ต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของสมาชิก ความสมัครใจของสมาชิก ปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิก ขนาดกลุ่ม ระยะเวลา ความถี่ในการพบกลุ่ม และการจัดสถานที่ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาตามเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มนั้นดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และสามารถช่วยเหลือสมาชิกให้แก่ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 4-5) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่ม อีกทั้งรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิกที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกันด้านอายุ ความสนใจพื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน ปัญหาที่แตกต่างกัน เป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้มุมมองและแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กลุ่มจะให้ความเข้าใจ สนับสนุน และให้กำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทรและการทำทาบ บรรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะได้รับกำลังใจและได้ข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตนและการรับรู้เกี่ยวกับคนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ข้อคิดนำมาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุป คือ สมาชิกมีความเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งใดเป็นข้อจำกัดที่ไม่สามารถทำตามที่ต้องการได้

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 274-275) ลำดับขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มจะยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควร ไม่ควรรีบเร่ง
2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มรู้จักและไว้วางใจกัน แต่ยังคงมีความวิตกกังวล และมีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย
3. ขั้นดำเนินการ ในขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริงร่วมกัน รับฟังและเข้าใจปัญหาของสมาชิก สำรวจตัวเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน
4. ขั้นยุติการให้การปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่าง รู้วิธีแก้ไข และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน เพื่อนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้

ประวัติความเป็นมาของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Corey (2009, pp. 377-378) การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution focused brief therapy) เป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่ม Postmodern พัฒนามาจากแนวคิดการปรึกษาแบบกลยุทธ์ (Strategy model) ในสถาบันวิจัยทางจิต De Shazer and Kim Berg เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดขั้นที่ศูนย์ การปรึกษาระยะสั้นมิลวอกีส์ ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1970 ได้พบว่า ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลังจากการพูดถึงอนาคตที่ตนเองสนใจ โดยไม่ต้องทำการวิเคราะห์ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และผู้รับการปรึกษารู้สึกได้ถึงพลังที่เกิดขึ้นในตนเอง จากการอธิบายอนาคตที่ตนต้องการที่จะให้

เกิดขึ้นกับชีวิตของตน ลักษณะเช่นนี้ คือ ทางออก (Solution) ตามแนวคิดของ De Shazer กล่าวว่า ทางออกไม่จำเป็นต้องเหมาะสมกับปัญหา แต่ทางออกจะต้องเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา การค้นหาทางออกที่ถูกต้องสำคัญกว่าการแก้ไข เนื่องจากแต่ละบุคคลมักพิจารณาหาทางออกที่หลากหลายวิธี และทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับคนหนึ่งอาจไม่เหมาะสมสำหรับอีกคนหนึ่ง ในการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนั้น ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกเป้าหมายตามที่ตนต้องการ (Berg & Miller, 1992; De Shazer et al, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution focus brief therapy)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเชื่อพื้นฐานว่า ทุกคนมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะค้นหาทางออกของคำตอบ หรือสามารถปรับเปลี่ยนชีวิตของพวกเขา ภายใต้สมมติฐาน บุคคลมีความสามารถในการแก้ไขความท้าทายชีวิตที่เข้ามา แต่ในบางครั้งบุคคลอาจจะสูญเสียทิศทาง หรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง Berg เชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะหาทางออกในทุกสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต และบทบาทของผู้ให้การปรึกษา คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสามารถที่เขามี หลักการสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การสร้างความหวังให้กับผู้รับการปรึกษาและมองในแง่บวก โดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไม่ได้ให้ความสำคัญกับปัญหา แต่ให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Berg & Miller, 1992; De Shazer et al, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003)

องค์ประกอบสำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออก

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation)

O'Hanlon (1994, p. 23 cited in Corey, 2009, p. 378) อธิบายการปรับตัวทางบวกว่าเป็นการพัฒนาวิธีแก้ปัญหาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดีขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่น่าแปลกใจก็สามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษามักอยู่ในสภาพของการปรับตัวต่อปัญหา (Problem orientation) ดังนั้นการพิจารณาทางออกจะถูกปิดจากอิทธิพลของการพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา เพราะผู้รับการปรึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิต เขาจะเป็นตัวกำหนดสถานการณ์ในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจะต้องทำทาส่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่ ด้วยการสนทนาทางบวก ซึ่งเชื่อว่าพวกเขาทำได้โดยใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับ

การปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหา ไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นและท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิม ที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009, pp. 378-379)

2. การมองหาสิ่งที่เป็นไปได้ (Looking for what is working)

หลักการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การค้นหาในสิ่งที่ทำให้เกิดผลในชีวิตของผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษามักจะบอกเล่าเรื่องราวของตนให้กับผู้ให้การปรึกษา โดยอ้างเหตุจากความเชื่อของตัวเองว่า ชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งลักษณะเช่นนี้ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษา ออกจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มองเห็นข้อบกพร่องของปัญหามากกว่ารูปแบบของปัญหา เพื่อสร้างให้เกิดความหวัง โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจข้อบกพร่องในกรณีที่ชีวิตมีปัญหาน้อย การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ช่วยค้นหาว่าอะไรที่บุคคลลงมือทำแล้วเกิดผล และสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อขจัดปัญหา ออกไปให้เร็วที่สุด ในระยะเวลาที่เป็นไปได้ ซึ่ง O'Hanlon (1999, p. 11 cited in Corey, 2009, p. 379) ได้กล่าวว่า การกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหา และวิธีการที่ทำให้นำไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไอนั้น มีแนวทางที่หลากหลายที่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่เป็ผลดีกับพวกเขา สอดคล้องกับ De Shazer (1991) ได้เสนอให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วมในการสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้า โดยให้บุคคลสร้างสถานการณ์ที่สามารถไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ พร้อมทั้งได้ยกตัวอย่างบทสนทนา เช่น “บอกฉันเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกดีและเมื่อสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่คุณต้องการ” ลักษณะดังกล่าวเป็นเรื่องราวที่มีคุณค่าสำหรับชีวิต ซึ่งจะเป็นพลังในการปลดปล่อย และสร้างทางออกใหม่ ๆ ที่ชัดเจนและเป็นไปได้ (Corey, 2009, p. 379)

3. เน้นไปที่ทางออก ไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Focus on solution, Not problem)

การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแตกต่างจากการบำบัดแบบเดิม ๆ โดยจะไม่เน้นที่อดีตของปัญหา แต่จะเน้นทางออกของปัญหาเน้นปัจจุบันและอนาคต จึงให้ความสำคัญกับวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ และให้ผู้รับการปรึกษาได้ลองจินตนาการภาพแห่งความสำเร็จ เพราะการทำแบบนี้ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจที่จะทำในครั้งต่อไป (Sklare, 2005 cited in Corey, 2008, p. 425)

ข้อตกลงเบื้องต้น (Basic assumptions guiding practice)

Walter and Peller (1992, 2000) กล่าวว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกเป็นรูปแบบที่อธิบายว่าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และสามารถเข้าถึงเป้าหมายของตนเองได้อย่างไร โดยการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้ (Corey, 2008, pp. 379-380)

1. ผู้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีที่สุด และมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต แม้ว่าประสิทธิภาพนี้จะถูกปิดกั้นชั่วคราวโดยความคิดทางลบ (Negative cognitive) เพราะการคิดแบบเน้นปัญหาทำให้นักลไม่สามารถรับรู้แนวทางที่มีประสิทธิภาพในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้

2. ประโยชน์ของการมุ่งเน้นทางบวกของการสร้างทางออกในอนาคต หากผู้รับการปรึกษามีความเข้มแข็ง และสามารถพบวิธีการค้นหาทางออกทางบวกได้ จะเป็น โอกาสที่จะทำให้การปรึกษานั้นกระชับขึ้น

3. ในทุก ๆ ปัญหาล้วนมีข้อยกเว้น การพูดคุยถึงข้อยกเว้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะสามารถควบคุมและข้ามปัญหาไปได้ ซึ่งการยกเว้นจะช่วยให้บุคคลยอมรับความเป็นไปได้ในการสร้างทาง ออก การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว กระชับ เมื่อผู้รับการปรึกษาระบุข้อยกเว้นในปัญหาของตนเองได้

4. บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษาจะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองเพียงด้านเดียว ผู้ให้การปรึกษา ทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจในด้านอื่น ๆ ของเรื่องราวที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นทางเลือกมากขึ้น

5. การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลง เล็ก ๆ ทั้งหมด มีความสำคัญกับการแก้ไขปัญหา และปัญหาใด ๆ ก็ตามสามารถคลี่คลายได้ในช่วง ระยะเวลาหนึ่ง

6. ผู้รับการปรึกษามีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง และทำสิ่งที่ดีที่สุดในกับตัวเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องมีท่าที ที่อยู่เคียงข้างผู้รับการปรึกษามากกว่าเป็นผู้กำหนดแนวทาง เพื่อควบคุมการต่อต้าน เมื่อผู้ให้ การปรึกษาหาแนวทางที่จะร่วมมือกับผู้รับการปรึกษา การต่อต้านก็จะไม่เกิดขึ้น

7. ผู้รับการปรึกษาสามารถเชื่อในเป้าหมายในการแก้ปัญหาของตนเอง ไม่มีรูปแบบ ทางออกที่ถูกต้องสำหรับปัญหา โดยเฉพาะที่จะสามารถปรับใช้ได้กับทุกคน เนื่องจากบุคคลแต่ละคน มีความแตกต่างกัน ดังนั้นทางออกจึงมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

เป้าหมายของทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้น (Therapeutic goals)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้น สะท้อนให้เห็นถึงความคิดพื้นฐานหลายประการ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการเข้าถึงเป้าหมายที่ชัดเจน ผู้ให้ การปรึกษามีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่มีความหมายที่ดี และมีศักยภาพที่จะแก้ไขปัญหของตนเอง บุคคลมีเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองและที่จะสร้างใน อนาคต (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2009, p. 381) การขาดความชัดเจนเกี่ยวกับ

ความต้องการของผู้รับการปรึกษา เป้าหมาย และความปรารถนาจะส่งผลให้เกิดรอยแยกระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ขั้นตอนแรกของการปรึกษา ควรระบุสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ และอะไรที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลที่พวกเขาต้องการสำรวจ (Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2009, p. 381) ครั้งแรกของการพบกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดในแง่ของความเป็นไปได้

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ และความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่มีแนวโน้มในการสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง เพราะเป้าหมายที่เป็นไปได้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง การใช้ภาษากับผู้รับการปรึกษา ควรใช้คำที่คล้ายกัน มีการเว้นระยะคำพูดและน้ำเสียง ผู้ให้การปรึกษาควรใช้คำถามที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลง คำตอบมีความหลากหลาย มีทิศทางและมีเป้าหมาย ยกตัวอย่างคำถาม เช่น “คุณได้ทำอะไรบ้าง และมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้างตั้งแต่ครั้งล่าสุด” หรือ “อะไรคือสิ่งที่คุณสังเกตเห็นว่าเปลี่ยนไปในทางที่ดี” (Bubbenzer & West, 1993)

Walter and Peller (1992) ให้ความสำคัญกับการประเมินผู้รับการปรึกษาในการสร้างเป้าหมายที่ชัดเจนและกระชับ คือ 1) ภาษาเชิงบวกของผู้รับการปรึกษา 2) กระบวนการหรือทำได้จริง สร้างที่นั่นและเดี๋ยวนี้ 3) เป็นปัจจุบัน ไม่เพื่อฝัน 4) ควบคุมโดยผู้รับการปรึกษา และ 5) ทำด้วยตัวผู้รับการปรึกษาเอง Walter and Peller (2000) กล่าวว่า ข้อควรระวังก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะมีโอกาสที่จะแสดงความวิตกกังวลของเขา ผู้รับการปรึกษาต้องรู้ดีกว่าความวิตกกังวลของพวกเขาจะได้ยินและเข้าใจก่อนที่จะสามารถกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล และหากผู้ให้การปรึกษามีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหามากเกินไป อาจทำให้สูญเสียกลไกของการบำบัด

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเป้าหมายหลายรูปแบบ ได้แก่ เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสถานการณ์ เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ ส่งเสริมความเข้มแข็งและศักยภาพของผู้รับการปรึกษา (O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003 cited in Corey, 2009, p. 381) ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เน้นการพูดถึงทางออกของปัญหามากกว่าพูดถึงปัญหา ซึ่งการพูดถึงปัญหาสามารถสร้างปัญหาอย่างต่อเนื่อง แต่การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้ ผู้ให้การปรึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ประวัติหรือที่มาของปัญหา หรืออะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่ ไม่ให้ความสำคัญกับรายละเอียดของปัญหา แต่จะเน้นที่การสร้างความคิดหวังของผู้รับการปรึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงและทางออกของปัญหา ด้วยชั่วโมงบำบัดที่จำกัด (5-10 ครั้ง) ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยสร้างความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลง และทำให้การบรรลุเป้าหมายมีความเป็นไปได้มากขึ้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นการสนทนาในกิจกรรม 2 ประเภท คือ การสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจน กระชับ และการสร้างทางออกที่สามารถเป็นไปได้ ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสะท้อนความเห็น (Feedback) ในตอนท้ายของชั่วโมงการสนทนา ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายนี้จะถูกตรวจสอบเป็นช่วง ๆ การปรึกษาจะใช้เวลาไม่กี่ครั้ง ซึ่งจะยุติเมื่อปัญหาของผู้รับการปรึกษาบรรเทาบางลง และผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีพลัง มีความคิด หรือมีมุมมองใหม่

กระบวนการการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Berlino and O'Hanlon (2002) ให้ความสำคัญกับการสร้างความร่วมมือในกระบวนการปรึกษา เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรมีความเชี่ยวชาญในการสร้างบริบทเพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยมองว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในปัญหาชีวิตของตนเอง เป็นผู้ที่มีรู้ว่าในอดีตที่ผ่านมาตนเองสามารถทำอะไร ได้หรือไม่ได้ และอะไรที่สามารถทำได้ในอนาคต การปรึกษาในรูปแบบการบำบัดแบบหาทางออกถือว่าเป็นวิธีการทำงานร่วมกันกับผู้รับการปรึกษา ถ้าผู้รับการปรึกษาเกี่ยวข้องกับกระบวนการบำบัดตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงตอนจบ ก็มีโอกาสที่การปรึกษาจะประสบความสำเร็จในระยะเวลาอันสั้น ในการทำงานร่วมกันและสัมพันธ์ภาพแบบเป็นมิตรมีแนวโน้มที่จะมีประสิทธิภาพมากกว่าสัมพันธ์ภาพแบบลำดับชั้นในการปรึกษา

Walter and Peller (1992) ได้อธิบายลักษณะของกระบวนการการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ แทนที่จะค้นหาว่าอะไรที่พวกเขาไม่ต้องการ
2. ไม่มองหาสถานะความเจ็บป่วย และไม่พยายามทำให้ผู้รับการปรึกษาบรรเทาลงด้วยการติตราและวินิจฉัยให้กับพวกเขา แต่มองไปยังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำแล้วเกิดผล และกระตุ้นให้กำลังใจเขากระทำต่อไปในทิศทางนั้น
3. ถ้าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำแล้วไม่ได้ผล ควรกระตุ้นหรือให้กำลังใจเขาทำบางสิ่งที่แตกต่างออกไป
4. การทำกลุ่มแต่ละครั้งพยายามกระชับให้สั้น โดยการปรึกษาแต่ละครั้งทำเหมือนว่าเป็นการบำบัดครั้งสุดท้ายและครั้งเดียว เป็นความร่วมมือของผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในการสร้างทางออก เป็นเรื่องของการเรียนรู้ในไม่กี่เทคนิคถึงขั้นตอนเหล่านี้มองเห็นได้ชัด

De Shazer (1991) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาสามารถหาทางออกให้กับปัญหาของเขา โดยปราศจากการประเมินเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาของเขา กรอบแนวคิดนี้เป็นแนวทางเกี่ยวกับการสร้างทางออก ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดของการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ซึ่งอธิบายได้ ดังนี้ (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, pp. 380-381)

1. ผู้รับการปรึกษาจะได้รับโอกาสที่จะอธิบายปัญหาของเขา ผู้ให้การปรึกษารับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจในการตอบคำถามของผู้รับการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาทำงานกับผู้รับการปรึกษาในการพัฒนาเกี่ยวกับการสร้างเป้าหมายที่ดีที่เป็นไปได้ ยกตัวอย่างคำถาม เช่น “ชีวิตของคุณจะแตกต่างกันไปอย่างไร ถ้าปัญหาของคุณได้รับการแก้ไขแล้ว”
3. ผู้ให้การปรึกษาดถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับช่วงเวลาที่พวกเขาไม่มีปัญหา หรือปัญหามีความรุนแรงน้อยลง ในกรณีนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาถูกช่วยเหลือให้สำรวจข้อยกเว้น ที่ต่อย้ำสิ่งที่จะทำให้เกิดเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น
4. ในตอนสุดท้ายของการสนทนาเพื่อสร้างทางออก ผู้ให้การปรึกษาสรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับผู้รับการปรึกษา ให้กำลังใจ และแนะนำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอาจจะสังเกต หรือทำก่อนที่เขาจะแก้ไขปัญหาในครั้งต่อไป
5. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาประเมินความก้าวหน้าในการหาทางออกด้วยความพอใจ โดยการใช้มาตราส่วน (Rating scale) ผู้รับการปรึกษาถูกถามว่าต้องทำอะไรก่อนที่ปัญหาของเขาจะได้รับการแก้ไข และขั้นต่อไปคืออะไร ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีการใช้คำถามเป็นวิธีการหลักในกระบวนการปรึกษา จะช่วยในการให้ความหมายของบริบททางสังคมต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา ค้นหาจุดแข็งและเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ซึ่งคำถามไม่ได้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพียงอย่างเดียว แต่ใช้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และความคิดใหม่ให้กับผู้รับการปรึกษา (Freeman & Combs, 1996)

สำหรับทฤษฎีการบำบัดแบบหาทางออก กล่าวถึงลักษณะของการสนทนาที่ใช้ในการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. การสนทนาแห่งการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือ การสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ประกอบไปด้วย
 - 1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่ง รวมทั้งความสามารถของตนในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา
 - 1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) เนื่องจากทฤษฎีการปรึกษาดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีแนวคิดหลัก ที่เชื่อว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็นความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหาและช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามข้อยกเว้นที่เกิดขึ้น มักถูกละเลยมองข้ามไป หรือมีความเข้าใจว่าเป็นเหตุ

บังเอิญในทางที่ดี (Flukes) การค้นหาข้อบกพร่องของปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการปรึกษาในทฤษฎีนี้ ซึ่ง Freedman and Comb (1996) อธิบายว่าการค้นหาข้อบกพร่องคือ วิธีการที่บุคคลเรียกประสบการณ์ที่ตนได้เปรียบในสถานการณ์ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญที่แตกต่างกัน นั่นคือ ช่วงเวลาที่ปัญหาไม่เกิดขึ้น หรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถทำได้สำเร็จ หรือล้มเหลวในอดีต ตัวอย่างของคำถามเพื่อหาข้อบกพร่อง เช่น “บอกผม/ ดิฉัน ถึงช่วงเวลาที่ไม่มีเกิดปัญหา หรือช่วงเวลาที่ปัญหาเกิดน้อยลง” (คำถามทั่วไป) ให้คุณอธิบายว่าทำไมครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่มีเกิดปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่าง (คำถามเพื่อขยายข้อบกพร่อง) เป็นต้น

1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing talk) คือ วิธีที่ผู้ให้ การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายของปัญหาที่ประสบอยู่แตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้นำให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นตามแนวคิดนี้การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษาที่เชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

1.4 การทำลายการก่อร่างของปัญหา (Deconstructing the problem) การที่จะทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงกับผู้รับการปรึกษาได้นั้น ส่วนหนึ่งต้องเกิดจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร ควรหลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความซึมเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และ ใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงดังเป้าหมายของตนหรือไม่

2. การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือ วิธีการสนทนาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และ เป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ประกอบไปด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship) สายสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาได้ทำงาน ร่วมกับตนเอง แล้วสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งความร่วมมือร่วมใจนี้ คือ การร่วมมือกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนหาสาเหตุของปัญหา ทำความเข้าใจกับ ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยความร่วมมือร่วมใจ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้การสนับสนุน ส่งเสริม ชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา และการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจ ในฐานะของผู้ให้การปรึกษา

2.2 คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) กล่าวได้ว่าคำถามปาฏิหาริย์เป็นกุญแจ ที่สำคัญของวิธีการปรึกษาดามแนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่ง โดยมากจะใช้ในการรับบริการครั้งแรก และ

การรับบริการในครั้งต่อ ๆ มา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้น และช่วยในการทำความเข้าใจความกระจ่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของผู้รับการปรึกษาจะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปมักใช้คำถามดังต่อไปนี้ “ให้คุณจินตนาการว่าเมื่อคุณนอนหลับลงในคืนนี้ ปาฏิหาริย์ได้บังเกิดขึ้น และปัญหาที่ทำให้คุณเข้ามารับคำปรึกษาได้หายไป แต่คุณหลับอยู่จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าปาฏิหาริย์นั้นได้เกิดขึ้น เมื่อคุณตื่นขึ้นมา อะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากการใช้คำถามนี้แล้ว ผู้ให้การศึกษา จะให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า สิ่งที่แตกต่างกันไปจากเดิมเมื่อปาฏิหาริย์เกิดขึ้น อะไรที่ผู้รับการปรึกษาเห็น รู้สึก หรือ ได้ยินนั้นแตกต่างไปจากเดิม และบุคคลรอบตัวมีการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

2.3 คำถามบอกระดับ (Scaling) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดังเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้ นอกจากนี้คำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการปรึกษา และทำให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจในการแก้ปัญหามากขึ้น

2.4 คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้

3. การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) คือ พันธะสัญญาร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาอันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์มีองค์ประกอบ ดังนี้

3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือ ผู้ให้การศึกษารวบรวมประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะ ความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่ตนปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเลือกกลยุทธ์สำหรับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การศึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ และเสริมแรงให้แก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

3.2 การพัฒนาทางออก (Development of solutions) วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออกนี้ สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งขั้นตอนเกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหา การตอบคำถามปาฏิหาริย์ และการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต

3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) กล่าวได้ว่า ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไร และผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมกันประเมินว่าการกระทำใดที่เกิดประโยชน์ หรือไม่เกิดประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย

3.4 ข้อความและการมอบงาน (Message and task giving) เป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง ให้การเสริมแรง ซึ่งชมในความก้าวหน้าของกระบวนการ และมีการมอบหมายงานที่ชัดเจน แน่นอน ก่อนที่จะยุติการปรึกษา

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1. การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative)

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาในการค้นหาทางออกและการสร้างความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม ถ้าขั้นตอนเหล่านี้ไม่มีการพัฒนาความเป็นมิตรก็ไม่สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญ คือ ผู้ให้การปรึกษาคือเชื่อว่าคุณรับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเองเทคนิคทั้งหมดที่กล่าวมาจะต้องดำเนินภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกัน

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change)

การนัดหมายอย่างเรียบง่าย มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกในครั้งแรกของการบำบัด เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ให้การปรึกษาคือถามว่า “อะไรที่คุณจะทำ ตั้งแต่คุณต้องการให้มีการนัดพบ ที่จะสร้างความแตกต่างในปัญหาของคุณ” (De Shazer, 1985, 1988 cited in Corey, 2009, p. 384) โดยการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถทำให้เกิดขึ้น และขยายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำมาแล้ว โดยวิธีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นในขั้นตอนการปรึกษาคด้วยตัวมันเอง ดังนั้นการถามจะช่วยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาคต้องฟังผู้ให้การปรึกษาน้อยลง และการจะบรรลุเป้าหมายของการบำบัดนั้นต้องใช้แหล่งทรัพยากรที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่ (De Shazer et al, 2007; McKeel, 1996; Weiner-Davis, De Shazer & Gingerich, 1987 cited in Corey, 2009, p. 384)

3. คำถามยกเว้น (Exception questions)

ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีแนวคิดว่า ในช่วงเวลาชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในยามที่ปัญหารุมเร้าก็ต้องมีบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of difference) (Bateson, 1972) ผู้ให้การปรึกษาใน

ทฤษฎีเน้นทางออก จะใช้คำถามยกเว้นกับผู้รับการปรึกษาว่า ในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงเป็นอย่างไร ข้อยกเว้น หมายถึง ประสบการณ์ในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เมื่อไม่ได้มีปัญหากเกิดขึ้น (De Shazer, 1985) โดยการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาระบุและตรวจสอบข้อยกเว้นนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป (Guterman, 2006) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงศักยภาพ ความเข้มแข็ง และหาทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่า การสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Change-talk) (Andrews & Clark, 1996)

4. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question)

คำถามปาฏิหาริย์เป็นเทคนิคที่สำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการถามหาเป้าหมายของการปรึกษา โดยการใช้คำถามปาฏิหาริย์ ตัวอย่างเช่น “สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับ ปัญหาได้ถูกแก้ไขไปแล้ว มีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม” ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้แสดงบทบาท “อะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” ในการรับรู้เกี่ยวกับปัญหา ถ้าผู้รับการปรึกษายืนยันว่าฉันต้องการมีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัยมากกว่านี้ ผู้ให้การปรึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไป แล้วคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O'Hanlon and Weiner-Davis's (2003) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหา ทำให้สามารถเปลี่ยนปัญหาได้

5. คำถามบอกระดับ (Scaling question)

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก จะใช้คำถามบอกระดับเมื่อไม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงในบุคคล หรือเป็นสิ่งที่ยากจะสังเกตเป็นนามธรรม เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือการสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2009, p. 384) ยกตัวอย่าง เช่น ผู้หญิงบอกความรู้สึกตื่นตกใจ หรือวิตกกังวล ใช้คำถามว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึง ความรู้สึกตอนที่คุณเข้ามารับการปรึกษา และ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากมีปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่าความวิตกกังวลของคุณในขณะนี้ เป็นเท่าไร” ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 แสดงว่าเธอดีขึ้น ทำไมเธอถึงทำเช่นนั้น หรือเธอต้องทำอะไรเพื่อเพิ่มระดับขึ้น คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่เขากำลังทำ และวิธีที่พวกเขาสามารถทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ Goldenberg & Goldenberg (2004, p. 354) กล่าวว่า คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวก และเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้

ผู้ให้การปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน และเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลง เทคนิคนี้สามารถใช้ได้บ่อย คำถามบอกระดับจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตัวเลขเหล่านี้ เพื่อจูงใจหรือสนับสนุน วิธีการนี้จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามที่ตั้งใจไว้

6. หลักเกณฑ์งานครั้งแรก (Formula first session task)

รูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากจะให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อให้คุณได้เล่าให้ฉันฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, p. 137) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้น แต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ De Shazer กล่าวว่า วิธีการนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้รับการปรึกษาโดยทั่วไปให้ความร่วมมือในหลักเกณฑ์งานครั้งแรก ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเน้นการเปลี่ยนแปลง หรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการบำบัด (McKeel, 1996; Walter & Peller, 2000) ซึ่ง Bertolino and O’Hanlon (2002) แนะนำว่าการให้งานนี้จะใช้หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราวมันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการปรึกษาที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับกับผู้รับการปรึกษา (Therapist feedback to clients)

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ในการสรุปแต่ละครั้ง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับให้กับผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ ในระหว่างนี้ผู้ให้การปรึกษาควรกำหนดข้อเสนอแนะให้ผู้รับการปรึกษา (De Jong & Berg, 2008) ได้อธิบายเกี่ยวกับการให้ข้อมูลย้อนกลับประกอบด้วย 3 ส่วน คือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการแนะนำงาน (Suggesting tasks)

7.1 คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำ ว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตร แต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจที่สร้างความหวัง และสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา โดยการวาดภาพบนจุดแข็งและความสำเร็จของพวกเขา

7.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา การเชื่อมต่อนี้เป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

7.3. งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ประกอบด้วย งานที่แนะนำให้กับผู้รับการปรึกษาซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน ขอให้สังเกตงานของผู้รับการปรึกษา ให้ความสนใจการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแตกต่างถึงสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาทำอะไรสักอย่างที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์กับพวกเขาในการสร้างทางออก De Jung and Berg (2008) เน้นข้อเสนอแนะของผู้ให้การปรึกษาที่ให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่พวกเขาจำเป็นต้องทำมากขึ้นและเป็นความแตกต่าง เพื่อเพิ่มโอกาสในการถึงเป้าหมาย

8. การยุติ (Terminating)

การสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกตั้งแต่แรก ผู้ให้การปรึกษาดังใจให้การปรึกษาเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจ สัมพันธภาพในการบำบัดสามารถยุติลงได้ ควรเริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question) ที่ผู้ให้การปรึกษามักจะถามว่า “สิ่งที่คุณต้องการให้เกิดความแตกต่างในชีวิตของคุณ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่คุณมาที่นี่ และการมาพบกันครั้งนี้เป็นสิ่งที่คุ้มค่า” คำถามอื่นที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดคือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะทำอะไรที่แตกต่างออกไปจากเดิม” ผ่านการใช้คำถามบอกระดับ ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความก้าวหน้า เพื่อที่จะสามารถยุติการปรึกษาได้ เมื่อพวกเขาไม่จำเป็นต้องมารับการปรึกษาแล้ว (De Jong & Berg, 2008) ช่วงเวลาของการยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุสิ่งที่เขาจะทำต่อการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต (Bertolino & O’Hanlon, 2002) ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการระบุอุปสรรค หรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่ อาจจะเจอได้ในการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ทำ

Guterman (2006, p. 67) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การสิ้นสุดการรักษา เขากล่าวว่าถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่ออก แบบการปรึกษาเชิงรุกในระยะสั้น ๆ ในหลาย ๆ กรณี การปรึกษาจะกลายเป็นช่วงสั้น ๆ จากการผัดผ่อนเพราะรูปแบบของการให้การปรึกษาเป็นแบบสั้น กระชับ เน้นปัจจุบัน และการระบุข้อร้องทุกข์เป็นไปได้มากที่ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาความวิตกกังวลในเวลาต่อมา ผู้รับการปรึกษาสามารถขอรับการปรึกษาอีกเมื่อใดก็ตามที่พวกเขารู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับการติดตาม หรือบอกเล่าเรื่องราวของเขา

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Therapist function and role)

รับการปรึกษาจะรู้สึกมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการปรึกษา หากพวกเขาเห็นว่าเป็นตัวเอง เป็นผู้กำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายของการสนทนา (Walter & Peller, 1996) กระบวนการ

ปรึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับอนาคต และพวกเขาต้องการความแตกต่างในชีวิต ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นอยู่ในตำแหน่งที่ไม่รู้ และให้ผู้รับการปรึกษามาอยู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้เชี่ยวชาญชีวิตของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่คิดตามกรอบของผู้เชี่ยวชาญที่รู้การกระทำและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา (Anderson & Goolishian, 1992) การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกได้ปลดบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแตกต่างกันมากกับการปรึกษาแบบเดิมซึ่งมองว่า ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินและการให้การปรึกษา ตามที่ Guterman (2006) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษามีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง แต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่พวกเขาต้องการเปลี่ยนหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงการชี้ทิศทางในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องบอกสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง

ให้การปรึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างความร่วมมือในสัมพันธภาพ เนื่องจากมีความเชื่อว่าการทำเช่นนี้จะทำให้เกิดความเป็นไปได้สำหรับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและอนาคต (Bertolino & O'Hanlon, 2002) ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศของการเคารพซึ่งกันและกัน บทสนทนา การสอบถาม และผู้รับการปรึกษามีอิสระในการสำรวจและร่วมเขียนเรื่องราวของตนเอง (Walter & Peller, 1996) งานหลักของการปรึกษา ประกอบด้วย การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการให้แตกต่างออกไป และอะไรที่สามารถนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ (Gingerich & Eisengart, 2000) คำถามที่ Walter and Peller ใช้ได้ผลคือ “สิ่งที่คุณต้องการ ในการมาที่นี่” “วิธีที่จะสร้างความแตกต่างให้กับคุณ” และ “สิ่งทีอาจเป็นสัญญาณบางอย่างเพื่อให้คุณทราบการเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องการให้เกิดขึ้น”

สัมพันธภาพในการปรึกษา (The therapeutic relationship)

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจประสิทธิผลของการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพ หรือการตกลง เป็นขั้นตอนพื้นฐานของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทศนคติของผู้ให้การปรึกษามีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษา และเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลับมาอีกในครั้งต่อไป และปฏิบัติตามการบ้านที่มอบหมายไป หากความไว้วางใจไม่ได้เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาจะไม่ทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป (De Jong & Berg, 2008) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาได้แสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าตนเองสามารถใช้ความเข้มแข็งและศักยภาพในตัวเอง เพื่อสร้างทางออกของปัญหาได้ ผู้รับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้ทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลในปัจจุบันและอนาคต

De Shazer (1988) ได้อธิบายความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการปรึกษาหารือระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาไว้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. แบบผู้รับบริการ (Customer) ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาร่วมกันระบุปัญหา และสร้างทางออกเพื่อดำเนินงานต่อไป ผู้รับการปรึกษาตระหนักดีว่าเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขา หรือเธอ เขาต้องพยายามทำด้วยตนเอง

2. แบบร้องทุกข์ (Complainant) ผู้รับการปรึกษาอธิบายปัญหา แต่ไม่เต็มใจหรือคิดว่าตนเองไม่มีบทบาทในการสร้างทางออก โดยมีความเชื่อว่าการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับกระทำการของผู้อื่น ในสถานการณ์แบบนี้ผู้รับการปรึกษาคาดหวังกับผู้ให้การปรึกษาว่า วิธีการสร้างทางออก ต้องมาจากผู้อื่น

3. ผู้มาเยี่ยมเยือน (Visitor) ผู้รับการปรึกษามารับการปรึกษาเพราะว่าผู้อื่น ได้แก่ คู่สมรส บิดามารดา ครู หรือเจ้าหน้าที่คุมประพฤติที่คิดว่าผู้รับการปรึกษามีปัญหาควรมารับการปรึกษา แต่ผู้รับการปรึกษาไม่เห็นว่าตนเองมีปัญหา และอาจไม่สามารถระบุสิ่งที่จะสำรวจในการปรึกษาได้

De Jong and Berg (2008) แนะนำว่าควรมีความระมัดระวัง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ตีกรอบ ผู้รับการปรึกษา รูปแบบความสัมพันธ์ทั้ง 3 รูปแบบที่เกิดขึ้นนี้ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการสนทนา มากกว่าการจัดหมวดหมู่ผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสามารถสะท้อนให้เห็นถึงประเภทของ ความสัมพันธ์ที่กำลังพัฒนา ระหว่างตัวผู้รับการปรึกษาเอง เช่น ผู้รับการปรึกษาแบบร้องทุกข์ ซึ่งมี แนวโน้มที่จะวางปัญหาไว้ที่บุคคลอื่นหรือบุคคลในชีวิตของเขา ผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้ ความช่วยเหลือโดยการฝึกทักษะเพื่อให้เริ่มเห็นบทบาทของตนเอง และมีความจำเป็นสำหรับการ พูดถึงขั้นตอนในการสร้างทางออก ผู้รับการปรึกษาแบบผู้เยี่ยมเยือนอาจจะยินดีที่จะร่วมทำงาน กับผู้ให้การปรึกษา ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรสำรวจสิ่งที่ ผู้รับการปรึกษาต้องการทำเพื่อตอบสนองบุคคลอื่นหรือตนเอง เริ่มแรกผู้รับการปรึกษาบางคน อาจรู้สึกไม่มีพลัง จมอยู่กับปัญหา และที่ไม่สามารถระบุปัญหาได้ สัมพันธภาพที่เป็นมิตรส่งผล ให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีในการพัฒนากระบวนการบำบัด ผู้ให้การปรึกษาต้องตอบสนองต่อพฤติกรรม ที่แตกต่างกันของผู้รับการปรึกษา เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ทั้งแบบผู้ร้องทุกข์ และผู้เยี่ยมเยือนให้สามารถเปลี่ยนเป็นผู้รับการปรึกษาแบบผู้รับบริการได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งทฤษฎีนี้ ให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษาในการหาทางออกของปัญหาด้วยตนเอง โดยเชื่อว่าผู้รับการปรึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญปัญหาชีวิตของตนเองมากที่สุด ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทเพียงสนับสนุนให้ผู้รับ การปรึกษาได้ใช้ความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ของตนเอง โดยการสร้างรูปแบบเป้าหมาย ที่ดี และบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการในอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ (2552) ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติกรณีจับขังเรือนจำเมฆารุ ผลการวิจัย พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีความสุขสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

Osborn (1997) ได้ใช้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับคนไข้ที่ทุกข์ทรมานจากโรคพิษสุราเรื้อรัง Osborn กล่าวว่า เป็นความเข้าใจผิดระหว่างการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกกับความเข้าใจว่าการติดสุราเป็นโรค (Disease) หรือเป็นผลจากระบบการทางชีววิทยาหรือปัจจัยทางพันธุกรรม แต่เป้าหมายของการใช้ทฤษฎีเน้นทางออก คือ ความเข้าใจว่าการติดสุราเรื้อรังเป็นเรื่องของการบังคับใจตัวเอง (Abstinence) จึงเป็นความเข้าใจผิด เนื่องจากทฤษฎี เน้นทางออก เป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาดังเป้าหมายได้ด้วยตนเอง และไม่เน้นสภาพที่เป็นตัวปัญหา (Non-pathological orientation) ผู้ให้การปรึกษาสมาคมโรคพิษสุราเรื้อรังและสารเสพติดแห่งชาติ กล่าวว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับการติดสุราเรื้อรังในมุมมองจิตวิทยาเป็นการเรียนรู้ทางพฤติกรรม และเป็นผลจากปัจจัยด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถทำให้ใช้ทฤษฎีเน้นทางออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Lindfors and Magnusson (1997) ได้ทำการศึกษาการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกระทำผิดซ้ำของนักโทษที่ Stockholm Regional Prison และ Probation Administration at Hageby Prison โดยเริ่มทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม ค.ศ. 1993 นักโทษ 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (SFBT) โดยได้รับการปรึกษารายบุคคล 5 ครั้ง และติดตามผล โดยดูจากอัตราการกระทำผิดซ้ำหลังจากได้ออกจากเรือนจำ 12 เดือน และ 16 เดือน มีอัตราการกระทำผิดซ้ำหลังจากได้ออกจากเรือนจำ 12 เดือน คิดเป็นร้อยละ 53 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 76 ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ($p = .033$) และหลังจาก 16 เดือน กลุ่มทดลองมีอัตราการกระทำผิดซ้ำคิดเป็นร้อยละ 60 กลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 86 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .0188$)

Franklin, Biever, Moore, Clemons, and Scamardo (2001) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียน โดยให้การปรึกษาตั้งแต่ 5-10 ครั้ง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ สามารถช่วยในเรื่องปัญหาการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียนได้

Langer (2012) ได้สังเคราะห์งานวิจัย (Meta analysis) เกี่ยวกับทฤษฎีเน้นทางออก พบว่า มีการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการให้การปรึกษาในหลากหลายบริบทของครอบครัว

คู่สมรส โรคทางจิตเวช การใช้สารเสพติด การบริการสังคม โรงเรียน รวมทั้งการใช้ในแง่ธุรกิจ และมีการศึกษาในกลุ่มประชากร คือ กลุ่มผู้ป่วยติดแอลกอฮอล์ ติดการพนัน นักโทษ คู่สมรส นักเรียนชั้นประถมศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษา ผู้ป่วยในคลินิกจิตเวช และกลุ่มพนักงานที่เจ็บป่วย ส่วนลักษณะปัญหาที่สามารถใช้ทฤษฎีเน้นทางออก ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูก พฤติกรรมเด็ก โรคเบาหวาน พฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง ติดแอลกอฮอล์และสารเสพติด ติดการพนัน มีภาวะซึมเศร้า ประเด็นการศึกษาในโรงเรียน และโปรแกรมการกลับเข้าทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

ด้านสถานที่ที่ใช้ทฤษฎีเน้นทางออก ได้แก่ โรงเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย คลินิกสำหรับกองทัพ โปรแกรมการป้องกันการทำร้ายตนเอง โปรแกรมการช่วยเหลือการติดการพนัน โปรแกรมการบำบัดสารเสพติดแบบผู้ป่วยในและนอก โปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ โปรแกรมช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน โปรแกรมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน การบริการสาธารณะ ศูนย์ให้การปรึกษาครอบครัว

Cynthia, Joan, Kelly, David, and Minica (2001 อ้างถึงใน จิรพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ, 2552) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียน และพฤติกรรมในห้องเรียน โดยให้การปรึกษาดังแต่ 5-10 ครั้ง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ สามารถช่วยเด็กพิเศษเกี่ยวกับอุปสรรคในการศึกษาและพฤติกรรมในห้องเรียนได้

จากการศึกษาข้างต้น พบว่า ผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถช่วยให้เกิดพฤติกรรมทางบวกในผู้ที่มีปัญหาทางด้านการศึกษาและด้านพฤติกรรม และยังส่งผลให้เกิดความสุขได้ แต่การศึกษาที่ผ่านมาศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกคุมประพฤติ ในกรณีจับขังรอขณะเมาสุราและกลุ่มนักเรียน จากประเด็นดังกล่าวควรนำมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มนิสิต นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การศึกษาแก่กลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
7. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 400 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยมีวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ให้นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ทำแบบวัดการพึ่งตนเอง ทั้งหมด 150 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายจาก 8 สาขาวิชาการสอน ได้ 4 สาขาวิชาการสอน ได้แก่ สาขาวิชาการสอนวิชาปฐมวัย สาขาวิชาการสอนนวัตกรรมการเรียนการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา สาขาวิชาการสอนศิลปะ และสาขาวิชาการสอนภาษาจีน

2.2 นำคะแนนที่ได้มาจัดเรียงเพื่อคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนการพึ่งตนเองในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 41 คน

2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการเข้ารับการทดลอง ได้จำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการพึงตนเองที่พัฒนาตามแนวคิดของปีเตอร์ ลาสเตอร์ แบบสอบถาม มีทั้งหมด 26 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามให้เลือกตอบตามความรู้สึก มี 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50-1.00 ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โพรดักโมเมน (Pearson product-moment) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.91 ($\text{Alpha} = 0.91$)
2. โปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยกำหนดให้นิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ เข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 8 ครั้ง

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. แบบวัดการพึงตนเอง
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึงตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการพึงตนเอง โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของปีเตอร์ ลาสเตอร์ ซึ่งพิจารณาจาก 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความรับผิดชอบการกระทำ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการพึงตนเองให้เหมาะสมกับนิสิต
 - 1.2 สร้างแบบวัดการพึงตนเอง โดยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย หลังจากนั้นนำแบบวัดการพึงตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข
 - 1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)
 - 1.4 ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน มาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item objective congruence index) เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.50-1.00 และถ้าข้อใดมีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามใหม่ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง
 - 1.5 นำแบบวัดการพึงตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปทดลอง (Try out) ใช้กับนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คือ นิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ราชภัฏราชชนครินทร์ จากนั้นนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91 (ภาคผนวก ข)

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองแบบวัดการพึ่งตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดของ ปีเตอร์ ลาสเตอร์ มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) ของลิเคิร์ต 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีลักษณะข้อคำถามด้านบวกและข้อคำถามด้านลบ จำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ 1 ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง จำนวน 8 ข้อ เป็นข้อความด้านบวกจำนวน 7 ข้อ คือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 ข้อความด้านลบ 1 ข้อ คือ ข้อ 6

องค์ประกอบที่ 2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 8 ข้อ เป็นข้อความด้านบวก จำนวน 4 ข้อ คือ ข้อ 9, 14, 15, 16 ข้อความด้านลบ 4 ข้อ คือ ข้อ 10, 11, 12, 13

องค์ประกอบที่ 3 ด้านความรับผิดชอบการกระทำ จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความด้านบวก จำนวน 6 ข้อ คือ ข้อ 17, 18, 22, 23, 24, 26 ข้อความด้านลบ 4 ข้อ คือ ข้อ 19, 20, 21, 25 กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลคะแนน ดังนี้

ระดับ	ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
	คะแนน	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยปานกลาง	3	3
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อการพึ่งตนเองของนิสิต โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม เพื่อการพึ่งตนเองของนิสิต

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรม 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีรายละเอียดการปรึกษาแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 สายธารแห่งการตัดสินใจ

ครั้งที่ 3 ทางเลือก

ครั้งที่ 4 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง

ครั้งที่ 5 เป้าหมายของฉัน

ครั้งที่ 6 สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ

ครั้งที่ 7 คินมหัสจรรย์

ครั้งที่ 8 การประเมินตนเอง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้การปรึกษา

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาวัตถุประสงค์ และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการ และระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุง โปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเอง ที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) (Winner, Brown, & Michels, 1991, p. 509) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลทำให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเอง ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ทำการเก็บรวบรวมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง (Winner et al, 1991, p. 509)

	Subject	b_1	b_j	b_q
a_1	S_1	X_{111}	X_{1j1}	X_{1q1}
	S_2	X_{112}	X_{1j2}	X_{1q2}

	S_{10}	X_{110}	X_{1j10}	X_{1q10}
	S_{11}	X_{211}	X_{2j11}	X_{2q11}
	S_{12}	X_{212}	X_{2j12}	X_{2q12}

	S_{20}	X_{2120}	X_{2j20}	X_{2q20}

ความหมายสัญลักษณ์

a_1 แทน กลุ่มทดลอง

a_2 แทน กลุ่มควบคุม

b_1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

b_j แทน ระยะหลังการทดลอง

b_q แทน ระยะติดตามผล

S แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

X แทน ผลคะแนนการพึงตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อน

การทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

เพื่อตรวจสอบการทดลองมิให้มีผลต่อสิทธิและเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือจากบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาถึงคณบดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยขอความร่วมมือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ระดับปริญญาตรีทำแบบวัดการฟังตนเอง แล้วนำคะแนนที่ได้มาคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนการฟังตนเอง ในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ และวิธีการดำเนินการในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง และแบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 1 กลุ่ม โดยดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์ และวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการฟังตนเอง ในการปรึกษาครั้งที่ 8 เพื่อเป็นการวัดผลหลังการทดลอง (Post-test) หลังจากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังการวัดหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการฟังตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-up) โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทางสถิติ

3. ระยะเวลาในการทดลอง

ตั้งแต่ 1 มกราคม พ.ศ. 2558 ถึง 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการพึงตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการพึงตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni procedure)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ตระหนักถึงการเคารพสิทธิในมนุษยชน โดยผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขอบเขตการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัย การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับทั้งสิทธิในการปฏิเสธ และอธิบายให้เข้าใจว่าการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียง การมีสิทธิที่จะตอบไม่ตอบคำถาม การรักษาความลับของข้อมูล จึงดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

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 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการฟังตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การทดสอบผลหลัก การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการฟังตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อย การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการฟังตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการฟังตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปฎิษากกลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม

1. คะแนนการฟังตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการฟังตนเองเท่ากับ 84.25 และ 81.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.58 และ 2.64 ในระยะหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการฟังตนเองเท่ากับ 101.12 และ 85.5 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.33 และ 5.09 สำหรับในระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการฟังตนเองเท่ากับ 101.87 และ 85.12 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.17 และ 6.17 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

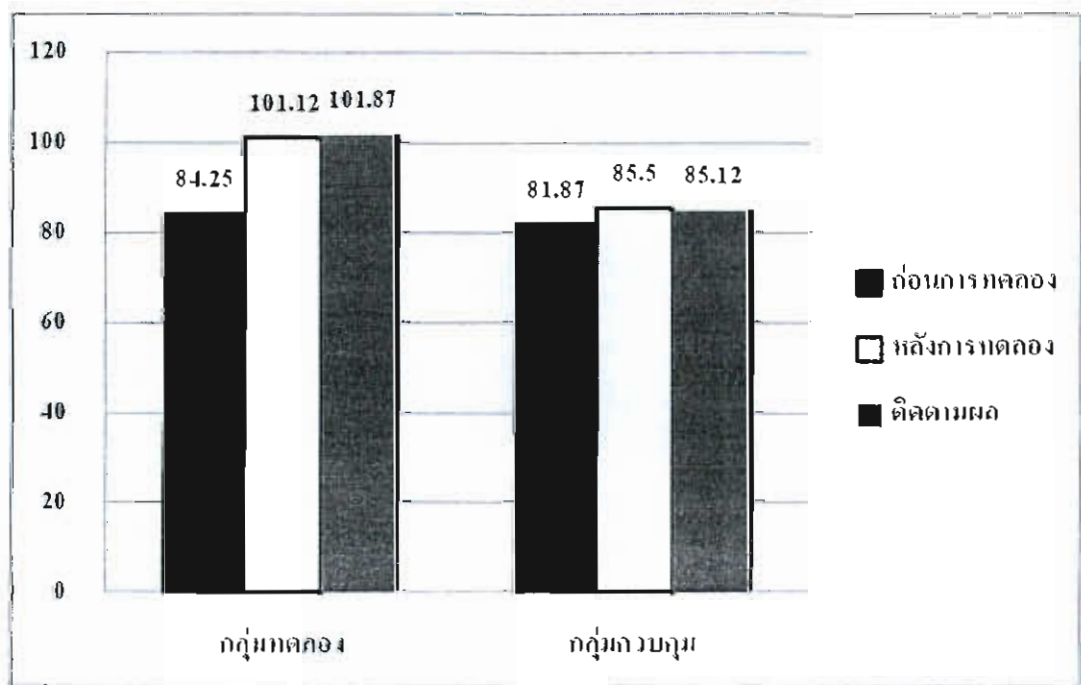
ตารางที่ 2 คะแนนการฟังตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปฎิษากกลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

คนที่	กลุ่มทดลอง ($n = 8$)			คนที่	กลุ่มควบคุม ($n = 8$)		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	84.00	111.00	116.00	1	86.00	83.00	81.00
2	86.00	101.00	95.00	2	84.00	82.00	83.00
3	82.00	97.00	91.00	3	81.00	86.00	89.00
4	83.00	98.00	91.00	4	84.00	87.00	89.00
5	84.00	99.00	97.00	5	80.00	78.00	74.00
6	83.00	89.00	92.00	6	82.00	89.00	88.00
7	86.00	103.00	115.00	7	80.00	95.00	83.00
8	86.00	111.00	118.00	8	78.00	84.00	94.00
รวม	674.00	809.00	815.00	รวม	655.00	684.00	681.00
\bar{X}	84.25	101.12	101.87		81.87	85.5	85.12
SD	1.58	7.33	12.17		2.64	5.09	6.17

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

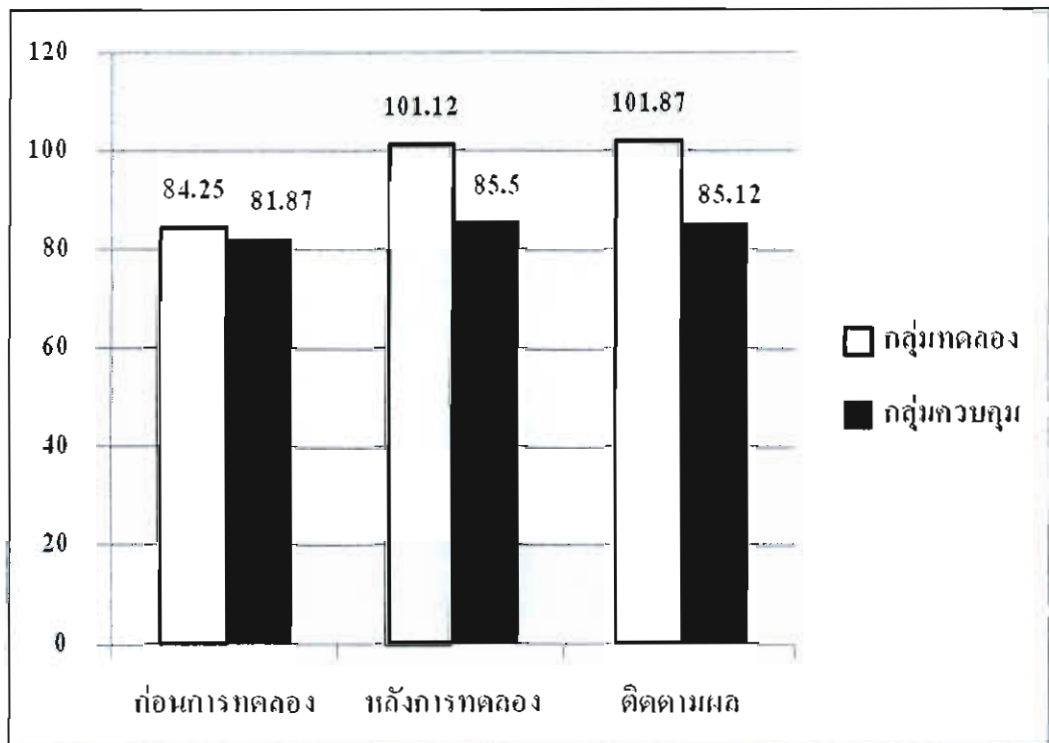
เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึงตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.25 101.12 และ 101.87 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 16.87 และ 17.62 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.75

สำหรับนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการการพึงตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 81.87 85.5 และ 85.12 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 3.63 และ 3.25 ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.38 ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม (n = 16)

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึงตนเอง
สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
เท่ากับ 2.38 15.62 และ 16.75 ตามลำดับ ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม
($n = 16$)

4. คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองจำแนกเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถ
ตัดสินใจด้วยตนเองในระยะก่อนการทดลอง ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง
ที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.50 กลุ่มควบคุมเท่ากับ
23.75 ซึ่งในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่าเล็กน้อย ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของนิสิต
ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.87 และ 30.87 ตามลำดับ และ

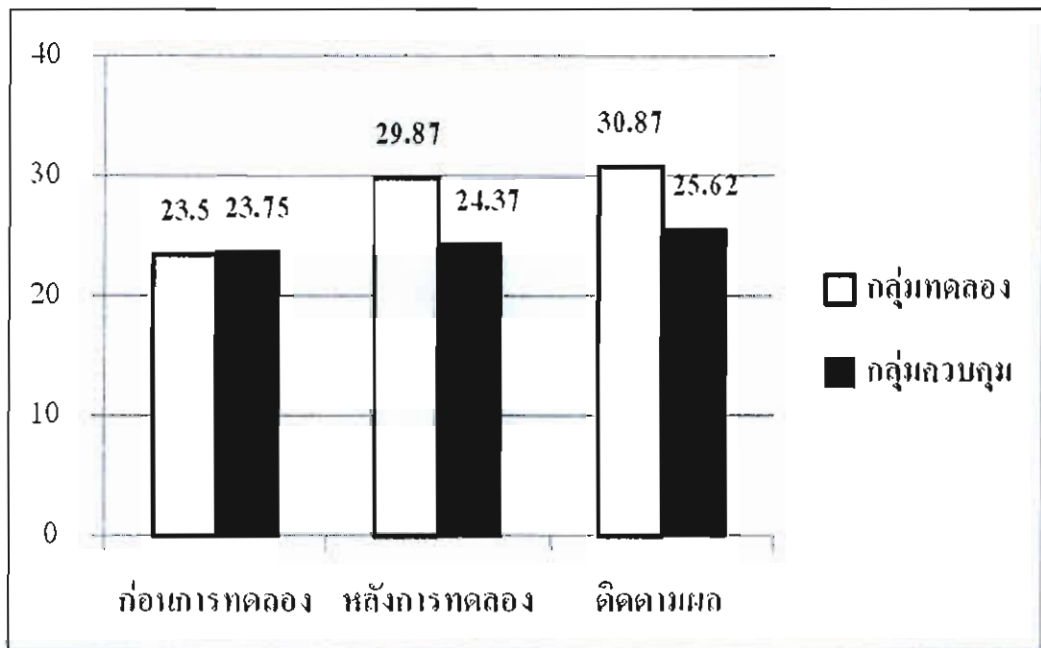
กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 24.37 และ 25.62 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 ระยะ คะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.37, 29.87 และ 30.37 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.87 25.12 และ 25.75 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยด้านความรับผิดชอบการกระทำ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.37 41.37 และ 40.62 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.25 36 และ 33.75 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองจำแนกเป็นรายด้าน ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

การพึงตนเอง	ระยะเวลาของการทดลอง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
		\bar{X}	\bar{X}
ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง	ก่อนการทดลอง	23.50	23.75
	หลังการทดลอง	29.87	24.37
	ติดตามผล	30.87	25.62
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนการทดลอง	25.37	23.87
	หลังการทดลอง	29.87	25.12
	ติดตามผล	30.37	25.75
ด้านความรับผิดชอบการกระทำ	ก่อนการทดลอง	35.37	34.25
	หลังการทดลอง	41.37	36
	ติดตามผล	40.62	33.75

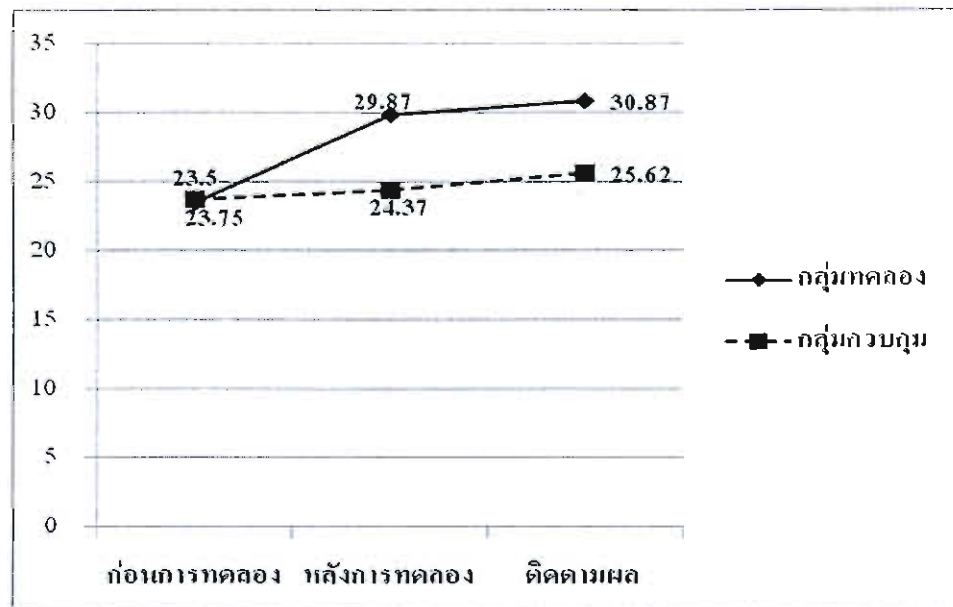
5. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเองของ
 นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านความสามารถตัดสินใจ
 ด้วยตนเองในระยะก่อนการทดลองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการ
 ปรึกษาการปรึกษาวิทยุเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.25 สำหรับ
 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง
 ที่ได้รับการปรึกษาการปรึกษาวิทยุเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 5.50
 และ 5.25 ตามลำดับ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี
 คณะศึกษาศาสตร์ที่ได้รับการปรึกษาการปรึกษาวิทยุเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุม
 ($n = 16$)

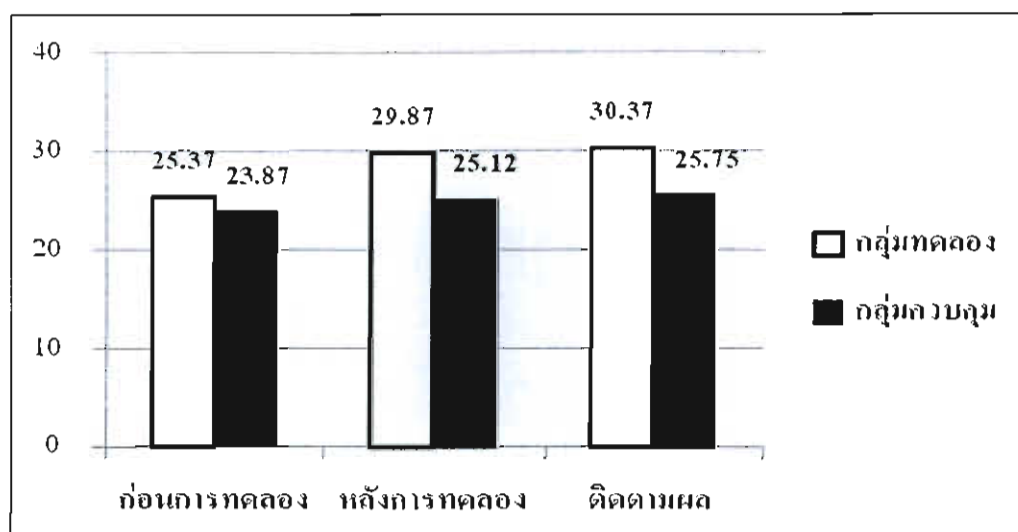


ภาพที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

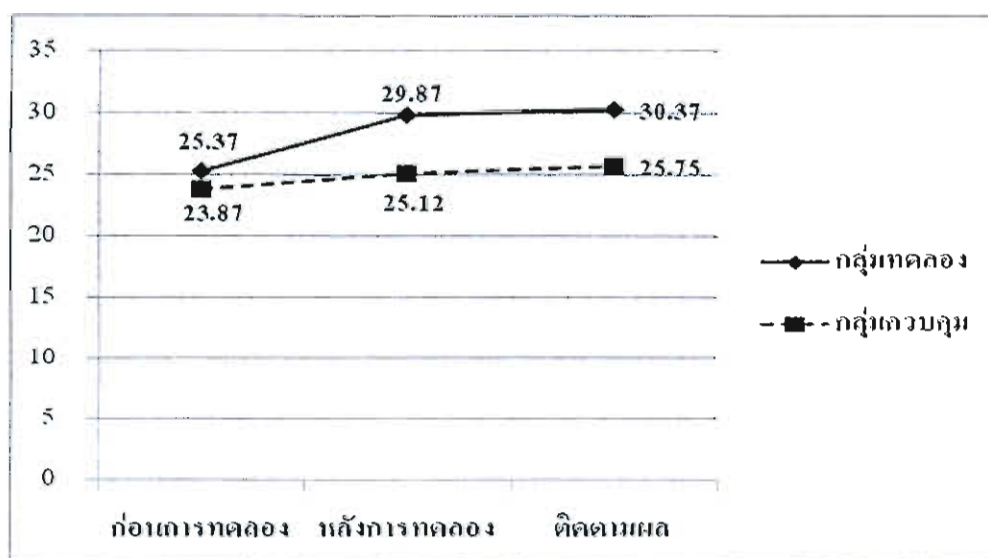
จากภาพที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเองใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 ระยะ

6. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.50 4.75 และ 4.62 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

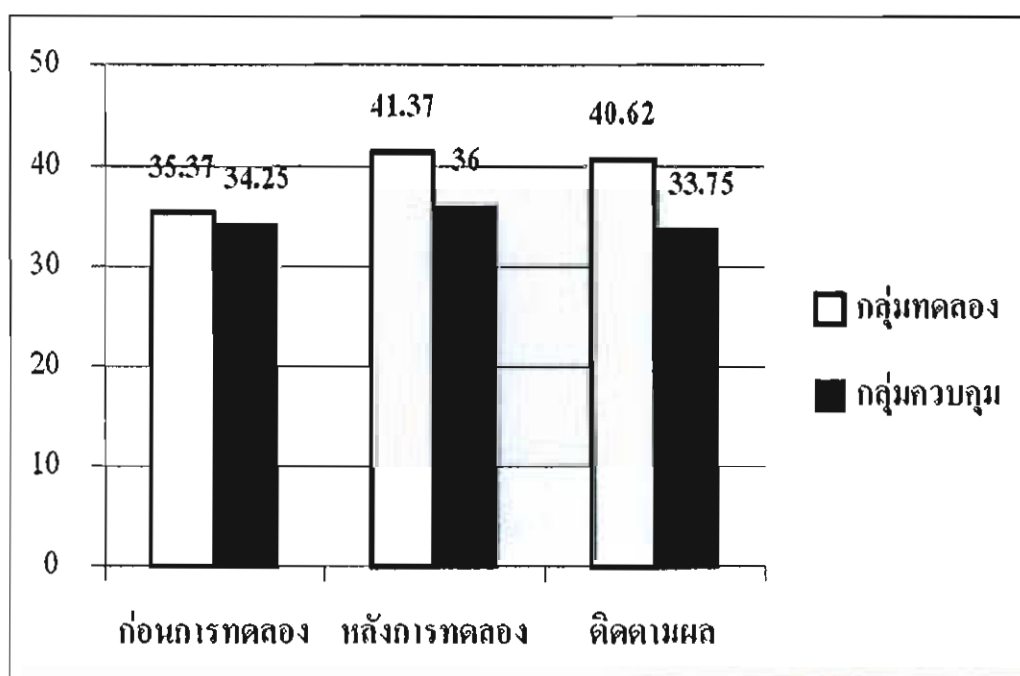


ภาพที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

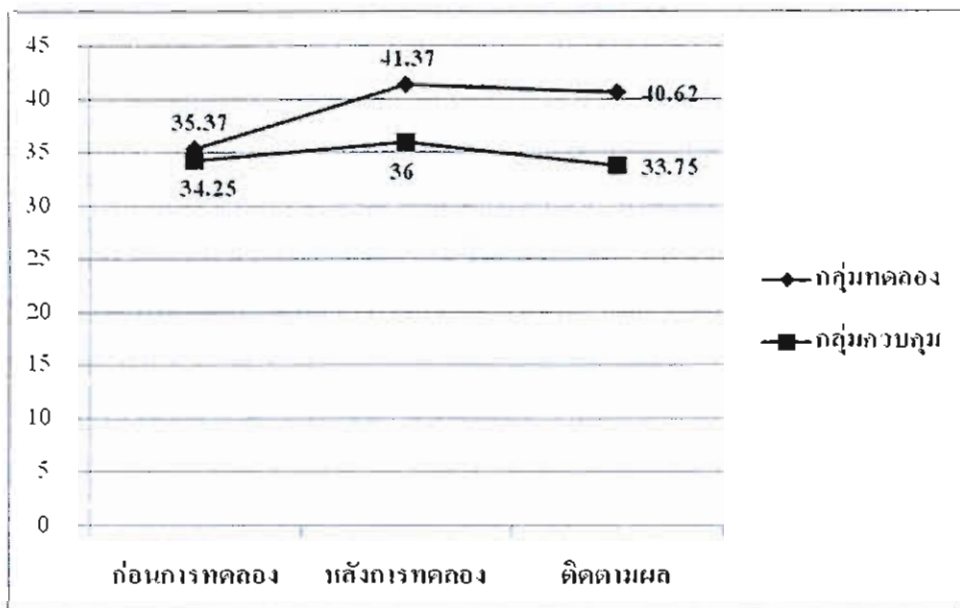
จากภาพที่ 7 พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ

7. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเอง ด้านความรับผิดชอบการกระทำของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองด้านความรับผิดชอบการกระทำ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.12 5.37 และ 6.87 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ ดังแสดงในภาพที่ 8



ภาพที่ 8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเอง ด้านความรับผิดชอบการกระทำ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)



ภาพที่ 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความรับผิดชอบการกระทำ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

จากภาพที่ 9 พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ด้านความรับผิดชอบการกระทำ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ

ตอนที่ 2 การทดสอบผลหลัก การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

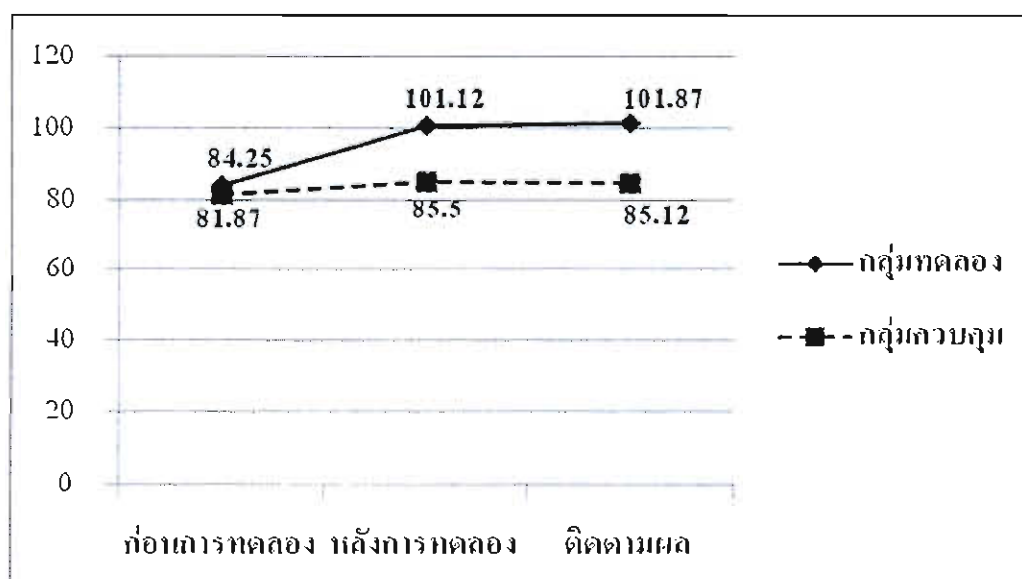
ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($I \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (Interval) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม (Group) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($n = 16$)

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
Between subjects	15	2729.25			
Group (G)	1	1610.083	1610.083	20.141	0.001
SS w/in Groups	14	1119.167	79.940		
Within subjects	32	2462.667			
Interval (I)	2	1141.542	570.771	19.734	0.000
I x G	2	511.292	255.646	8.839	0.001
I x SS w/ in Groups	28	809.833	28.923		
Total	47	5191.917			

* $p < .05$

แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อการพึงตนเองของ
นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของ
การทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยการนำเสนอในภาพที่ 7



ภาพที่ 10 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการพึงตนเอง
ของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ ($n = 16$)

จากภาพที่ 10 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองใกล้เคียงกับกลุ่มควบคุม แต่ในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 ระยะ

แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลต่อการพึ่งตนเองร่วมกัน จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ย การพึ่งตนเองสูงขึ้น

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อย การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการพึ่งตนเองของ นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนิสิตกลุ่มทดลองที่ ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของ นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของนิสิตกลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ย = 84.25) และกลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ย = 81.87) ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของนิสิต ปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและ กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 101.12) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ย = 85.5) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการ ปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 101.87) สูงกว่า กลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ย = 85.12) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

	Source of variation	df	SS	MS	F
Pre-Test	Between group	1	22.563	22.563	4.759
	Within group	42	66.375	4.741	
Post-Test	Between group	1	976.563	976.563	205.982*
	Within group	42	66.375	4.741	
Follow Up	Between group	1	1122.250	1122.250	236.711*
	Within group	42	66.375	4.741	

* $p < .05$ ปรับค่า df ได้ค่า $F_{.05}(1, 33) = 4.15$ ด้วยวิธีการของ Welch and Satterthwaite (Howel, 2007, p. 459)

ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลา ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงนำมาเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ (Multiple comparison: Bonferroni) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยระยะเวลาของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ($n = 16$)

Source of variation	df	SS	MS	F	sig
กลุ่มทดลอง					
- Between subjects	7	921.833			
- Interval	2	1582.250	794.625	21.838	0.000
- Error	14	509.417	36.387		
Total	23	3020.500			

* $p < .05$

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni procedure) พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง และไม่พบความแตกต่างกันในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni procedure) ($n = 16$)

Pairwise comparisons	Mean difference	Std. error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	16.875*	2.318	0.000
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	17.625*	3.964	0.009
ติดตามผล-หลังทดลอง	0.750	2.491	1.000

* $p < .05$

ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>sig</i>
กลุ่มควบคุม					
- Between subjects	7	197.333			
- Interval	2	63.583	31.792	1.482	0.261
- Error	14	300.417	21.458		
Total	23	561.333			

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 ทำแบบวัดการพึ่งตนเอง โดยผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตที่มีระดับคะแนนจากการทำแบบวัดการพึ่งตนเอง ในระดับที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสุ่มอย่างง่าย จากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาและมีความสมัครใจ จำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลาก เพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการพึ่งตนเองและ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยจะให้นิสิตดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ และผู้วิจัยใช้แบบวัดการพึ่งตนเองสำหรับเก็บข้อมูลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007, pp. 449-452) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของบอนเฟรโรนี (Bonferroni procedure)

สมมติฐาน

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการฟังตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟังตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการฟังตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟังตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟังตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟังตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการฟังตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกัน ซึ่งในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการฟังตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนการฟังตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากนิตกลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นตามที่ถูกวิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง โดยนิตกลุ่มทดลองจะเข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองนี้ ได้มีการพัฒนาการฟังตนเองอย่างต่อเนื่อง จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถเปิดเผย

ตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และจุดเด่นของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเชื่อพื้นฐานว่า ทุกคนมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะค้นหาทางออกของคำตอบ หรือสามารถปรับเปลี่ยนชีวิตของพวกเขาภายใต้สมมติฐาน บุคคลมีความสามารถในการแก้ไขความท้าทายชีวิตที่เข้ามา มีความสามารถที่จะหาทางออกในทุกสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต มีการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไม่ให้ความสำคัญของปัญหา แต่ให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอและปัญหาของผู้รับการปรึกษา (Berg & Miller, 1992; De Shazer et al, 2007; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003) ในขณะที่นิสิตกลุ่มควบคุมนั้นจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เรียนหนังสือและดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ซึ่งนิสิตกลุ่มนี้จึงไม่ได้เรียนรู้วิธีการพัฒนาการพึ่งตนเอง ส่งผลให้คะแนนการพึ่งตนเองของกลุ่มควบคุมลดลงจากระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สรุปได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ในขณะที่นิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองเพียงเล็กน้อย

2. สมมติฐานที่ 2 ผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 101.12 และ 85.5 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 15.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองในด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบการกระทำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.87 29.87 และ 41.37 ตามลำดับ สำหรับในระยะหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 24.37 25.12 และ 36 ตามลำดับ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้าน

ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถพัฒนาการพึ่งตนเองได้ โดยผู้รับการปรึกษามีการปรับตัวทางบวก (Positive orientation)

ซึ่ง O'Hanlon (1994, p. 23 cited in Corey, 2009, p. 378) ได้อธิบายการปรับตัวทางบวกว่าเป็นการพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดีขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่น่าแปลกใจก็สามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษามักอยู่ในสภาพของการปรับตัวต่อปัญหา (Problem orientation) ดังนั้นการพิจารณาทางออกจะถูกปิดจากอิทธิพลของพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา เพราะผู้รับการปรึกษามักจะมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิต เขาจะเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ในอนาคต ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจะต้องทำทาส่งที่ผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จด้วยการสนทนาเชิงบวก ซึ่งเชื่อว่าพวกเขาทำได้โดยใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถกระตุ้นและท้าทายผู้รับการปรึกษาได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009, pp. 378-379) ในยามที่ปัญหารุมเร้าก็ควรมีบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่า ข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of difference) (Bateson, 1972) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงศักยภาพ ความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่า การสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Change-talk) (Andrews & Clark, 1996) เช่น ผู้รับการปรึกษาได้กล่าวถึงความคิดความรู้สึก และการกระทำในการพึ่งตนเองว่า ก่อนเข้ากลุ่มรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความมั่นใจในตนเองจมอยู่กับปัญหาหลาย ๆ อย่าง ทั้งเรื่องการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ซึ่งในบางกิจกรรมไม่อยากทำแต่ไม่มีความกล้า แม้กระทั่งจะบอกความต้องการของตนเอง อยากเรียนคณะอื่นแต่ไม่กล้าขจัดใจพ่อแม่ บางคนมีความรู้สึกที่เรียนจบไปไม่รู้จะไปทำงานอะไร ไม่มีความสุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน เป็นต้น การเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งนี้ทำให้มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกมากขึ้น ยังมีคนที่ปัญหาหนักกว่าตนเองจึงไม่ยึดติดกับปัญหา และพยายามค้นหาศักยภาพในตนเอง ดึงศักยภาพของตนเองมาใช้เพื่อหาทางออกที่เป็นไปได้ เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการพึ่งตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งผลการศึกษาที่สอดคล้องกับ Franklin et al. (2001) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียน โดยให้การปรึกษาดังแต่ 5-10 ครั้ง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ สามารถช่วยในเรื่องปัญหาการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียนได้

3. สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึงตนเอง ในระยะระยะคิดตามผล และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 101.87 และ 85.12 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะคิดตามผลในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 16.75 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะคิดตามผลของกลุ่มทดลอง ในด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบการกระทำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.87 30.37 และ 40.62 ตามลำดับ สำหรับในระยะคิดตามผลของกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.62 25.75 และ 33.75 ตามลำดับ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองในระยะ คิดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ด้าน เนื่องจากนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อการพัฒนาการพึงตนเองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์นั้น ช่วยพัฒนา ให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางความคิด ด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น คำถาม ปาฏิหาริย์ (Miracle question)

คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เป็นเทคนิคที่สำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง เช่น คุณก๊กไก่อ่ (นามสมมุติ) อยากมีความสุข กับการเรียนและการอยู่ร่วมกับเพื่อนมากกว่านี้ ทุกวันนี้ดิฉัน I วิชาภาษาจีน และรู้สึกว่าเป็นในกลุ่ม ไม่เข้าใจเรา รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ จนต้องถอยห่างออกจากกลุ่ม เมื่อใช้คำถามปาฏิหาริย์ “สมมติว่า คินนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับไป ตอนเช้าที่คุณตื่นขึ้นมา สิ่งที่คุณต้องการได้เกิดขึ้นแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม” คุณก๊กไก่อ่ (นามสมมุติ) ยิ้มและตอบว่า สามารถ แก่ I ให้เป็น D ในวิชาภาษาจีนได้ และสามารถคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนจนเกิดความเข้าใจกัน และพูดคุยกันได้ตามปกติ ได้ยิ้ม ได้หัวเราะกับเพื่อน ๆ รวมถึงทำให้มีความสุขใจมากขึ้น ดิฉัน ที่จะต้องแยกตัวออกจากกลุ่ม “จะมีวิธีไหนบ้างที่ปาฏิหาริย์ของคุณจะเกิดขึ้นได้จริง” เราต้องคิดใหม่ ว่าเรามาเรียนหนังสือต้องมีความตั้งใจเรียนมากกว่านี้ เพื่อนก็มีความสำคัญ เราควรรู้จักเอาใจเขา มาใส่ใจเรา ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีปัญหาให้พูดคุยกัน ผ่านไป 2 สัปดาห์ คุณก๊กไก่อ่ (นามสมมุติ) สามารถยิ้มและหัวเราะได้ บอกว่าเข้าใจจุดมุ่งหมายในการเรียนหนังสือของตนเองมากขึ้น และ มีความเข้าใจกับเพื่อนมากขึ้นกว่าเมื่อก่อน และเมื่อประเมินด้วยคำถามบอกระดับ (Scaling question) ให้คะแนนกับตนเองเท่ากับ 8 ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับจิรพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ (2552) ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมประพฤติ กรณี ขับขี่รถขณะเมาสุรา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีความสุขสูงกว่า กลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะคิดตามผล ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการกระตุ้นใด ๆ

การสร้างเรื่องราวให้กับตนเองใหม่ด้วยคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) นั้นทำให้นิสิตสามารถค้นพบทางออกให้กับตนเอง เป็นอิสระจากปัญหา ซึ่งการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีพื้นฐานแนวคิดที่มุ่งให้ความสนใจกับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ไม่มุ่งเน้นการวิเคราะห์สภาพปัญหา หรือเน้นการแก้ไขเรื่องราวที่เกิดขึ้น แต่เน้นการสร้างเรื่องราวใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม จากลักษณะที่กล่าวมาจะช่วยให้ นิสิตสามารถพัฒนาเป้าหมายของตนเองที่ปรารถนาได้ และเหมาะสมกับตนเอง ตามที่ O'Hanlon and Weiner-Davis (2003) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสถานการณ์ เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ปัญหา ส่งเสริมความเข้มแข็ง และศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

4. สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึ่งตนเองในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.25 และ 101.12 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 16.87 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะก่อนการทดลอง ในด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบการกระทำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.50 25.37 และ 35.37 ตามลำดับ สำหรับในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.87 29.87 และ 41.37 ตามลำดับ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองทั้ง 3 ด้าน

จากผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 4 เป็นผลมาจากองค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและองค์ประกอบของการพึ่งตนเองของนิสิต โดยเริ่มต้นตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจประสิทธิผลของการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ หรือการตกลง เป็นขั้นตอนพื้นฐานของการปรึกษา และเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับการปรึกษา การให้ความร่วมมือในการทำบ้านที่ได้รับมอบหมาย หากความไว้วางใจไม่เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาจะไม่ทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป (De Jong & Berg, 2008) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาได้แสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าตนเองสามารถใช้ความเข้มแข็งและศักยภาพในตัวเองเพื่อสร้างทางออกของปัญหาได้ ผู้รับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้ทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลในปัจจุบัน และอนาคต

ผู้วิจัยเริ่มต้น โปรแกรมด้วยการสร้างบรรยากาศของความร่วมมือกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้วิจัย โดยการกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้การปรึกษาที่ 1.1 “การ์ดชื่อใจฉัน สัมผัสถึงใจเธอ” โดยเขียนชื่อจริง ชื่อเล่น สาขาวิชา นุคคลที่สมาชิกพึงพามากที่สุดพร้อมด้วยเหตุผล และพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มการศึกษา กำหนดการในการเข้ารับการปรึกษา ได้แก่ จำนวนครั้ง วัน เวลา สถานที่ สร้างข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม โดยใช้ใบการปรึกษาที่ 1.2 ข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม พร้อมชี้แจงรายละเอียด และประโยชน์ที่ได้รับเพื่อให้กระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเน้นเรื่องการรักษาความลับ รวมถึงขออนุญาตสมาชิกในการบันทึกภาพและเสียง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย รวมถึงมีการเน้นย้ำเรื่องความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยอีกครั้งว่า นิสิตมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนิสิต ประโยชน์ของการปรึกษารุ่นนี้เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและการสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative)

การพึ่งตนเองของ Lauster (1978, p. 51) กล่าวว่า การพึ่งตนเองทำให้นิสิตดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน มีอิสระในตนเอง ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง มีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเอง ในการปรึกษาสาขาธารแห่งการตัดสินใจ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ทำให้นิสิตรู้สึกว่าเป็นผู้กำหนดทิศทางในการดำเนินการปรึกษาได้ด้วยตนเอง เช่น มดตะนอย (นามสมมติ) กำลังมีปัญหา กับเพื่อนร่วมห้องที่พักอยู่ปัจจุบัน รู้สึกไม่พอใจในการกระทำของเพื่อน แต่ไม่รู้จะบอกเพื่อนอย่างไร นิสิตได้วาดภาพสายน้ำแต่ละแขนงของการตัดสินใจ เช่น พุดไปตรงๆ ไม่ทำอะไรอยู่เฉยๆ บอกด้วยสายตา ปรับความเข้าใจกัน เปลี่ยนทัศนคติเราเอง ในการปรึกษารุ่นนี้ผู้วิจัยให้นิสิตบอกระดับการพึ่งตนเอง เนื่องจากการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling question) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นิสิตตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้นอกจากนั้นคำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยน แปลงตนเองและความมั่นใจของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2009, p. 384) รวมถึงมีการมอบหมายงานให้สมาชิกบันทึกการตัดสินใจด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยให้เริ่มทำตั้งแต่วันนี้จนถึงวันก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษารุ่นต่อไป การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้แก่ผู้รับการปรึกษาทำ ในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากจะให้คุณสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อให้คุณได้เล่าให้ฉันฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985,

p. 137) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังเพิ่มขึ้น และในการปรึกษาที่ 3 นี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกคู่มือ โยธินาไทยประกันชีวิต 2014 Unsung hero สมาชิกในกลุ่มเห็นด้วยกับการกระทำของ Unsung hero ว่า “การให้มันมีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ อีกมาก อยากเป็นจุดเริ่มต้นของการให้บ้าง คงจะมีความสุขทางใจมาก อยากให้สังคมเรามีแต่คนดี ๆ และจะนำสิ่งที่ดี ๆ นี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้รู้ว่าเราสามารถตัดสินใจทำอะไรก็ได้ขอให้เป็นเรื่องที่ถูกต้อง ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนหลังจากตัดสินใจไปแล้ว”

ในการพัฒนาเรื่องกลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง นิสิตมีการยอมรับในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีผลต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Lauster, 1978, p. 51) ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกเล่า “6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง” ให้สมาชิกในกลุ่มฟังจนครบทุกคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับตัวทางบวก และการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ ผู้วิจัยจะระบุและทำให้นิสิตมีความมั่นใจในความเข้มแข็ง ความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และการเสริมแรงพลังทางบวกแก่นิสิต และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกในกลุ่มกลับไปเขียนบันทึกลงใน “สมุดบันทึกความสำเร็จ-จุดแข็ง” ทุกวัน หากทำเช่นนั้นจนกลายเป็นนิสัย นิสิตจะพบว่าตนเองมีระดับความเชื่อมั่นและความสุขสูงอยู่เสมอ เช่น คุณพีพี (นามสมมติ) บอกว่าจุดแข็งของตนเอง คือ “เป็นคนยิ้มง่าย สนุกสนาน ร่าเริง มีระเบียบ เข้ากับคนอื่นได้ง่าย ออกทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดี” ความสำเร็จของตนเอง คือ “สอบได้คะแนนสูง นอนคนเดียวได้ พูดภาษาอังกฤษกับชาวต่างชาติได้ ทำงานที่ยาก ๆ ได้ อยู่ต่อหน้าคนหมู่มากได้ สามารถปรับความเข้าใจกับเพื่อนได้” ซึ่งคุณพีพี (นามสมมติ) บอกว่าทุกวันนี้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

การพัฒนาเรื่องเป้าหมายของฉันท นิสิตมีการพัฒนาด้านความเชื่อมั่นในตนเองในครั้งที่ 2 โดยการคิดถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตว่าจริง ๆ แล้วอะไรสำคัญที่สุดและอะไรที่สมาชิกต้องการ จุดมุ่งหมายของชีวิตเปรียบเสมือนเข็มทิศให้กับชีวิต เป็นจุดกำเนิดของทุกความเชื่อมั่นที่มีเป็นเหตุผลสำคัญให้กับทุกการตัดสินใจที่สำคัญในชีวิต เป็นความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ ในการปรึกษาครั้งนี้ใช้คำถามบอกระดับ (Scaling question) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดังเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า จัดลำดับความสำคัญของการกระทำ ค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และความมั่นใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน เช่น คุณรักจิง (นามสมมติ) ตั้งเป้าหมายว่า “เขียนนิยายให้จบและผ่านการพิจารณาจากสำนักพิมพ์

สิ่งที่จะต้องทำคือ มีความตั้งใจแน่วแน่ อดทนต่อความขี้เกียจ ขอมรับคำวิจารณ์ แล้วนำมาปรับปรุง หากำลังใจ แรงผลักดัน หมั่นเพิ่มความรู้รอบตัวเพื่อประกอบการเขียน หาประสบการณ์ใหม่ ๆ มาใส่เนื้อเรื่องเสมอ หากคิดไม่ออกอย่าเพิ่งท้อ พยายามกำหนดเป้าหมายว่า 1 เดือนต้องได้อย่างน้อย 1 ตอน แล้วทำให้ได้ อ่านหนังสือมาก ๆ” คุณรักจิง (นามสมมติ) บอกว่าเขามีเป้าหมายในชีวิตชัดเจนขึ้น มีระดับความเชื่อมั่นจาก 2 คะแนนเป็น 7 คะแนน

การพัฒนาเรื่องสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ด้านความรับผิดชอบต่อภาระทำสำหรับนิสิต คือ การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง มีเหตุผล ขอมรับความเป็นจริง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพยายามในการทำงานจนสำเร็จ รวมทั้งตระหนักในผลของการกระทำของตน มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกที่สามารถทำได้ การปรึกษานี้ใช้เทคนิคข้อยกเว้น (Exception talk) ข้อยกเว้นเปรียบเหมือนกับบริเวณที่กระจกใส สามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจน วิธีการนี้ผู้รับการปรึกษาจะพบกับประสบการณ์ที่ตนได้สร้างขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญกับสถานที่แตกต่างกัน นั่นคือ ในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถเป็นไปได้สำเร็จ และเทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing talk) เช่น คุณรักจิง (นามสมมติ) สิ่งที่ต้องรับผิดชอบคือ “ดูแลตัวเอง สุขภาพ เรื่องเรียน การบ้าน งานในมหาวิทยาลัย การบริหารการเงินให้พอ จากการเข้ากลุ่มมา 6 ครั้งทำให้รู้ว่าเราต้องทำอะไรบ้าง ร่วมกับคนมีโรคประจำตัวจึงต้องดูแลตนเองให้มากขึ้น เพราะอยากเรียนให้จบ ได้รับปริญญา ได้ถ่ายรูปร่วมกับเพื่อน ๆ และครอบครัว”

การพัฒนาเรื่องค่านิยมทัศนคติ การพัฒนาด้านความรับผิดชอบต่อภาระทำในครั้งที่ 2 เน้นการค้นหากการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองไปสู่วิธีการใหม่ ๆ โดยการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ ซึ่งกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่ของปัญหา รับรู้ความคิดใหม่ ๆ มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกใหม่ ๆ ที่สามารถทำได้ คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) มีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออก และช่วยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของตนเองจะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O’Hanlon and Weiner-Davis’s (2003) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาทำให้สามารถเปลี่ยนปัญหาได้

โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา ทำให้นิสิตที่เข้ารับการปรึกษามีโอกาสได้สำรวจเรื่องราวที่มีผลกระทบต่อความรู้สึก การกระทำ สามารถเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาอย่างชัดเจน จึงทำให้มี

การสำรวจความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องราวนั้น ๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการเขียนบันทึกประจำวัน การทำกรบ้าน ทำให้นิสิตได้สำรวจ วิเคราะห์เหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่งทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะเน้นทางออกของปัญหา ส่งผลให้นิสิตเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ตลอดจนค้นพบทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง ด้วยความรู้สึกเป็นอิสระจากปัญหา ทำให้นิสิตมีความเข้มแข็งในตนเอง เกิดการพัฒนาการพึ่งตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ที่ว่านิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. สมมติฐานที่ 5 ผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการพึ่งตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 5 สนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากจุดเด่นของทฤษฎีนี้เน้นการสร้างทางออกในระยะเวลาที่กระชับและรวดเร็ว โดยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดมุมมองใหม่ ไม่ยึดติดกับความคิดในอดีต สร้างทางออกให้กับตนเอง ได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึ่งตนเองในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.25 และ 101.87 ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 17.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะก่อนการทดลองในด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบการกระทำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.50 25.37 และ 35.37 ตามลำดับ สำหรับในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.87 30.37 และ 40.62 ตามลำดับ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองทั้ง 3 ด้าน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับเล็กน้อย แต่ในทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น ตามที่ Walter and Peller (2000) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ จากโปรแกรมที่ให้ ทำให้นิสิตเกิดพฤติกรรมใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการพึ่งตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะทำให้นิสิตเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการปรับตัวที่ดี สามารถรับมือกับการคุกคามที่เกิดขึ้นได้ กระบวนการของกลุ่มที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้รับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นว่ามีความคล้ายคลึงกับตนเอง (Corey, 2008, pp. 5-6) การให้กำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกทำให้มีแรงเสริมทางบวก สามารถวิเคราะห์ความเข้มแข็ง

จุดเด่นของตนเองได้ นิสิตเกิดการเรียนรู้การพัฒนาการพึ่งตนเองได้ดี และการคงอยู่ของโปรแกรมการศึกษา แม้ว่าระยะเวลาในระยะติดตามผลจะผ่านไป 2 สัปดาห์ แต่คะแนนการพึ่งตนเองของนิสิตปี 1 คณะศึกษาศาสตร์ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ได้ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิตคณะต่าง ๆ ได้
2. การที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ กระบวนการ เทคนิคต่าง ๆ และควรฝึกฝนให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยสามารถพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ได้ เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นิสิตชาวต่างชาติที่เข้ามาเรียนในประเทศไทย นิสิตที่มาจากครอบครัวที่ย่ำแย่ ปัญหาอื่น ๆ ได้แก่ ความเครียด การปรับตัว ความเชื่อมั่น เป็นต้น และสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปพัฒนาเป็นแนวทางในการให้การปรึกษารายบุคคลได้

การใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ในการปรึกษากลุ่มทำได้ยาก ผู้รับการปรึกษามีจำนวนหลายคน ทำให้สังเกตพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกไม่ทั่วถึง ควรใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ในการปรึกษารายบุคคลจะมีความเหมาะสมมากกว่า

บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ขจร. (2543). *คู่มือวัฒนธรรมวิถีชีวิตไท*. กรุงเทพฯ: พิษณุการพิมพ์.
- กมลพรรณ โหมตสุวรรณ. (2549). *บรรยากาศในครอบครัว และพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา พระนครศรีอยุธยา เขต 1*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กรมสามัญศึกษา. (2529). *การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในโรงเรียนมัธยมศึกษา เล่มที่ 2 การปลูกฝังและเสริมสร้างค่านิยมในการพึ่งตนเอง*. กรุงเทพฯ: หน่วยงานนิเทศก์.
- กันยา พลานมี. (2553). *การพัฒนาแบบวัดความรับผิดชอบ ตามพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2530). *มรดกทางวัฒนธรรมและศาสนาหลังสร้างสรรค์ในชุมชนชนบท*. กรุงเทพฯ: สถาปัตย์แห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- การวีร์ หว่างพันธ์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณะกรรมการผลิตและบริหาร. (2551). *ชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- โครงการตำรามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2526). *การสอนค่านิยมและจริยธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: พิมพ์.
- จิรพัฒน์ อุ่มมบุญชาติ. (2552). *ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีจับขังรัถขณะเมาสุรา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- เฉลิมชัย หาญกล้า. (2537). *การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิต สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- โคมสมร เหลือโกศล. (2531). *ค่านิยมพื้นฐานการพึ่งตนเองกับการอบรมเลี้ยงดู. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- ดวงใจ กษานติกุล. (ม.ป.ป.). *นิสิตใหม่วัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก http://www.teenrama.com/dad_mam/old_dad_mam15.htm*
- ดวงริตา อุดมมะ, ประวีต เอรารวรรณ และไพบุณย์ บุญไชย. (2555). *การวิเคราะห์องค์ประกอบการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานองบัวลำภู.วารสารการวัดผลการศึกษา, 17(1), 175-185.*
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).*
- ทรศनिया กัลยาณมิตร. (2530). *เรียนเป็น: กลการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.*
- ทิตนา เขมมณี. (2546). *กิจกรรมการปลูกฝังค่านิยมเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยและประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: เมธีทิปส์.*
- นฤมล สมศรี. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยนเรศวร.*
- นฤมิตร รอดโสภา. (2552). *ผล โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- นิยม คำนวนมาสก. (2523). *รายงานการวิจัยการสูญเสียเปล่าอันเนื่องมาจากความล้มเหลวทางการเรียนของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก.*

- บุญเลิศ พูนสุโข. (2540). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ที่มีต่อการพึ่งตนเองทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประกอบ คูปรัดน์. (2533). โครงการวางแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี (2531-2545) โครงการวิจัยที่ 4.1 เรื่อง บทบาทอุดมศึกษาเอกชน. กรุงเทพฯ: สำนักบริการวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทุม แป้นสุวรรณ. (2545). การให้คำปรึกษากลุ่มด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- ปวีณา ไชยชมพู่. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปาฎิมา ค่านไพบูลย์ผล. (2550). การศึกษาและพัฒนาการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรจันทร์ โพธิภาค. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรพินิจ นาเมืองรักษ์. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระมหาพีรพัฒน์ พันศิริ. (2553). การวัดภาวะการพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) ของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสหพันธ์ ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พัชรินทร์ เทพสาร. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล เอกถัถยณ์แห่งตน และพฤติกรรมการพึ่งตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- พิชญพร รู ใจปการ. (2541). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับค่านิยมการพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญศรี พุ่มเที่ยง. (2545). *บทบาทการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัวสมัยใหม่เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- มานพ ทับทิมเมือง. (2544). *รายงานการวิจัยคุณลักษณะนักศึกษาที่พึงประสงค์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*. นครปฐม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มานิณี วงศ์ทองสงวน. (2550). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2545). *การพัฒนาตัวบ่งชี้ความสามารถในการพึ่งตนเองของครอบครัวและชุมชนชนบท*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2544 ก). *การพัฒนาการเรียนการสอนทางอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2544 ข). *การพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิริทธิพล อังแก้วรายพิทักษ์. (2551). *การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่นำไปสู่การพัฒนาการพึ่งตนเองตามหลักนาถกรรมธรรมสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไล ตั้งจิตสมคิด. (2554). *ความเป็นครู (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: โอเคียนสโตร์.
- สมพงษ์ พานิชสกุล. (2533). *ค่านิยมในการพึ่งพาตนเองของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- สร้อยหาวย พัดเงิน. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับค่านิยมในการพึ่งตนเองของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาวิชาพาณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร เขต 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2534). การพัฒนาชุมชน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2537). ตัวแบบเชิงซ้อนการพึ่งตนเองของชุมชนชนบท. กรุงเทพฯ: พัฒนาชุมชน 33.
- สันต์ชัย รามะนพ. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการพึ่งตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2551). กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 และแนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2526). คู่มือปลูกฝังค่านิยมกลุ่มนักวิชาการ. กรุงเทพฯ: กราฟฟิคอาร์ต.
- สินินาญ สุทิน. (2548). การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.

- สุพรรณณี ไชยอำพร และสนธิท สมัครการ. (2553). การวิเคราะห์ทางสังคมเพื่อการพัฒนาแนวความคิดและวิธีการ (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุมาลี สุวรรณภักดี. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสาวภาคย์ จำรัสชา. (2539). ค่านิยมพื้นฐานด้านการพึ่งตนเองของนักศึกษา: กรณีศึกษาวิทยาลัยสาธารณสุข สิรินคร จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิเคราะห์และวางแผนสังคม, คณะพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). การศึกษากลุ่ม: เอกสารคำสอนวิชา 416621 (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). การศึกษากลุ่ม (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรพรรณ ลีบุญธวัชชัย. (2553). การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรพิน ศิริสัมพันธ์ และภัทรพล มหาจันทร์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 4, 1-17.
- อัญญา แพทย์ศาสตร์. (2552). ผลการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาภาพร กุลาเพ็ญ. (2553). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการพึ่งตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสติดี และสิริวรรณ สารณะนาค. (2546). การอบรมเลี้ยงดู การบรรลู่ตามขั้นพัฒนาการ และพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. *Therapy as Social Construction*, 25-39.

- Andrews, J., & Clark, D. (1996). In the case of a depressed woman: Solution-focused or narrative therapy approaches?. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 4(3), 243-250.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology*. New York: University of Chicago Press.
- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: W.W. Norton.
- Bertolino, B., & O'Hanlon, B. (2002). *Collaborative, competency-based counseling and therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bubbenzer, D. L., & West, J. D. (1993). William hudson O'Hanlon: On seeking possibilities and solutions in therapy. *The Family Journal*, 1(4), 365-379.
- Corey, G. (1985). *Theory and practice of group counseling* (2nd ed.). Monterey, Calif: Brooks/Cole Pub.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- Cunanan, E. D. (2003). *What works when learning solution focused brief therapy: A qualitative analysis of trainees' experiences*. Unpublished master's thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solutions* (3rd ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: W.W. Norton.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: W.W. Norton.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: W.W. Norton.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (1997). What works?' Remarks on research aspects of solution focused brief therapy. *Journal of Family therapy*, 19(2), 121-124.
- De Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25, 207-221.

- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Haworth Press.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. (1975). *Counseling techniques that work: Applications to individual and group counseling*: APGA Press.
- Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D., & Scamardo, M. (2001). The effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice, 11*(4), 411-434.
- Freeman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy*. New York: W.W. Norton.
- Galtung, J., O'Brien, P., & Preiswerk, R. (1980). Self-reliance in different areas of development. n.p.
- George, R. L., & Dustin, D. (1988). *Group counseling: Theory and practice*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process, 39*(4), 477-498.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2004). *Family therapy an overview* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Guterman, J. T. (2006). *Mastering the art of solution-focused counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hoerger, M., Quirk, S. W., & Weed, N. C. (2011). Development and validation of the delaying gratification inventory. *Psychological Assessment, 23*(3), 725.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/ Wadsworth.
- Lauster, Peter. (1978). *The personality test* (2nd ed.). London: Pen books.
- Lindfors, L., & Magnusson, D. (1997). Solution focused therapy in prison. *Contemporary Family Therapy, 19*(1), 89-103.
- McKeel, A. J. (1996). A clinician's guide to research on solution-focused brief therapy. *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy, 251-271*.
- Merle, M. O. (1977). *Group counseling*. Harcourt College Publishers.
- Nugent, F. A. (2000). *Introduction to the profession of counseling* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. New York: Norton.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Osborn, C. J. (1997). Does disease matter? incorporating solution-focused brief therapy in alcoholism treatment. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 43(1), 18-30.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. (2007). *Systems of psychotherapy: A trans-theoretical analysis*. Belmont, CA: Thomson.
- Sharry, J. (2006). *Solution-focused group work*. London: Sage.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1981). *Fundamentals of guidance* (4th ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Thorpe, L. P., Clark, W. W., & Tiegs, E. W. (1953). *California test of personality*. California: Test Bureau.
- Trepper, T. S., Dolan, Y., McCollum, E. E., & Nelson, T. (2006). Steve De Shazer and the future of solution focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 133-139.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Brunner/ Mazel.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1996). Rethinking our assumptions: Assuming a new in a postmodern world. *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*, 9-26.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (2000). *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. New York: W.W. Norton.
- Weiner, J. L., Davis, M., Shazer, S., & Gingerich, W. J. (1987). Building on pretreatment change to construct the therapeutic solution: An exploratory study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(4), 59-363.
- Winner, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistic principles in experimental design* (3th ed.). USA: McGraw-Hill.
- Winter, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15, 19-37

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบวัดการพึ่งตนเอง
- โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

แบบวัดการฟังตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบวัดชุดนี้ใช้วัดความคิด ความรู้สึก ตลอดจนประสบการณ์ที่เกี่ยวกับตัวนิสิต ซึ่งคำถามในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบถูกผิด จึงใคร่ขอความกรุณาให้นิสิตตอบแบบวัดการฟังตนเอง ให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ตัวนิสิตให้มากที่สุด
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการฟังตนเองนี้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานในภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
3. คำตอบของนิสิตจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ประโยชน์ในการประมวลผลได้

แบบวัดการฟังตนเองนี้ ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดการฟังตนเอง คำถามมีทั้งหมด 26 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการฟังตนเอง และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง

นางสาวพิมลพร งามเหมาะ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดการฟังตนเอง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือเติมเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่าง ()

หน้าข้อความตามความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวนิสิต

ชื่อ.....สกุล.....ชื่อเล่น.....อายุ.....ปี

รหัสประจำตัวนิสิต.....หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

เพศ () ชาย () หญิง กำลังศึกษาในสาขาวิชา.....

ตอนที่ 2 แบบวัดการฟังตนเอง

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าในแต่ละข้อความเป็นความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตหรือไม่ คำถามมีทั้งหมด 26 ข้อ โดยที่คำถามแต่ละข้อไม่มีผิดหรือถูก ซึ่งคำตอบมีให้เลือก 5 คำตอบ คือ

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตเลย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตค่อนข้างมากแต่ไม่ทั้งหมด

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความประโยคนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตเพียงครั้งเดียว

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความประโยคนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตมากแต่ไม่ทั้งหมด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความประโยคนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตมากที่สุดหรือทั้งหมด

คำชี้แจง โดยให้เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดไว้เพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	บ่อยครั้งที่ฉันต้องถามคนอื่น เมื่อต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					
2.	ฉันเป็นคนมีความสามารถ					
3.	ฉันมีความมั่นใจที่จะเลือกทุกอย่างด้วยตนเอง					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
.					
25.	ฉันจะปฏิเสธทันทีเมื่อฉันทำผิด					
26.	เมื่อฉันทำงานไม่สำเร็จ ฉันจะพยายามแก้ไขปัญหา					

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
ต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ เวลา 60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิก ให้เกิดความรู้สึกรู้สึกคุ้นเคย มีความไว้วางใจกัน ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความอบอุ่นระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของการเข้ากลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้น ระยะเวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม 	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การสรุปความ
2	สาธิตแห่งการตัดสินใจ เวลา 60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้น สร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ เป็นมิตร และสร้างความคุ้นเคยให้มากขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกทบทวน และวิเคราะห์องค์ประกอบต่าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางในการเลือกตัดสินใจเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ อย่างเหมาะสม 	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การทวนความ - การสรุปความ - การให้กำลังใจ เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
		3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการกระทำและการแสดงความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในการแก้ไขปัญหาได้	- คำถามข้อยกเว้น - การสร้างงานครั้งแรก (Formula first)
3	ทางเลือก เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ในการเลือกกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน 2. สมาชิกสามารถวิเคราะห์แนวทางการตัดสินใจ โดยการใช้หลักเหตุผลที่มีความเหมาะสมในการแก้ไขปัญหา	ทักษะการให้การศึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การให้กำลังใจ - การสรุปความ เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น - การสร้างงานครั้งแรก (Formula first)
4	กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกเสริมสร้างความมั่นใจของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และพัฒนาจุดเด่นของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ส่งเสริมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง	ทักษะการให้การศึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การให้กำลังใจ - การสรุปความ เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น - การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) - การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
5	เป้าหมายของฉัน เวลา 60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ระดับความเชื่อมั่นของตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แนวทางในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตน 	ทักษะการให้ การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การให้กำลังใจ - การสรุปความ เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น - คำถามบอกระดับ (Scaling question)
6	สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ เวลา 60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รับผิดชอบต่อความสำคัญ และความจำเป็นของความรับผิดชอบ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์การรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองและการวางแผนที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ 	ทักษะการให้ การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การให้กำลังใจ - การตีความ - การสรุปความ เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น - ข้อยกเว้น (Exception talk) - เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลง (Context-changing talk)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
7	<p>คินนมหัตถกรรม</p> <p>เวลา 60 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้นและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ พัฒนาประสบการณ์และมุมมองใหม่ในการดำเนินชีวิต 	<p>ทักษะการให้การศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถาม - การให้กำลังใจ - การตีความ - การสรุปความ <p>เทคนิคการปรึกษากลุ่ม</p> <p>ทฤษฎีเน้นทางออก</p> <p>ระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question)
8	<p>การประเมิน ปัจจัยนิเทศ และยุติการให้การศึกษา</p> <p>เวลา 60 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มการศึกษา จนยุติกลุ่มการศึกษา และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น 2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ระดับการฟัง ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนำแนวทางที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตน 4. เพื่อยุติการให้การศึกษา 	<p>ทักษะการให้การศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การใช้คำถาม - การฟังอย่างตั้งใจ - การให้กำลังใจ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การสรุปความ <p>เทคนิคการปรึกษากลุ่ม</p> <p>ทฤษฎีเน้นทางออก</p> <p>ระยะสั้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีแนวทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจ ประสิทธิภาพของการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ หรือการตกลง เป็นขั้นตอนพื้นฐานของการปรึกษา และเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับการปรึกษา การให้ความร่วมมือ ในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย หากความไว้วางใจไม่เกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาจะไม่ทำตามข้อ เสนอแนะที่ให้ไป (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 382) วิธีการหนึ่งของการสร้าง ความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพคือ ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุนผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ว่าตนเอง มีความเข้มแข็งและมีศักยภาพในการสร้างทางออกของปัญหาได้

หลักการสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2550) ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีความมั่นคง จริงใจ มีความน่าเชื่อถือ ไม่แสวงหาผลประโยชน์ส่วนตน สามารถแสดงหรือสะท้อนความรู้สึกของคน คุณสมบัติในด้านเหล่านี้ ทำให้ ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงอุดมคติ ค่านิยม ความคิดเห็น และความประพฤติ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับ คำปรึกษายอมรับผู้ให้การปรึกษา เกิดความไว้วางใจ เชื่อถือ และศรัทธา
2. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจความรู้สึก ประสบการณ์ และร่วมรับอารมณ์ของผู้มารับ คำปรึกษาได้อย่างถูกต้อง ตรงจุด ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง ได้มากขึ้น ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึก และสามารถรับรู้ได้อย่างถูกต้อง ตรงตามเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการสื่อให้เข้าใจ
3. ผู้ให้การปรึกษาต้องต้อนรับและมองผู้รับคำปรึกษาในแง่ดี โดยการติดต่อสื่อสารกับ ผู้รับคำปรึกษาด้วยความเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง อบอุน มีทัศนคติที่ดีต่อเขา ให้การยอมรับและคำนึงถึง ศักดิ์ศรีแห่งความเป็นบุคคล และให้ความสำคัญแก่เขาให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเห็นด้วยกับความคิด หรือการกระทำของเขาหรือไม่ก็ตาม

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกให้เกิดความรู้สึกรุ่นเคย มีความไว้วางใจกัน ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความอบอุ่น ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา บทบาทหน้าที่ของการเข้ากลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้น ระยะเวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. การ์ดคนละ 1 ใบ “การ์ดสื่อใจฉันสัมผัสถึงใจเธอ”
2. ใบกิจกรรมที่ 1.2 ข้อปฏิบัติและข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม
3. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1
4. ดินสอ 8 แท่ง
5. ยางลบ 3 อัน

วิธีดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการให้การศึกษา เพื่อให้สมาชิกได้คุ้นเคย สามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างสบายใจ และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ให้กับสมาชิกและผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย

เป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มการศึกษา กำหนดการในการเข้ารับการปรึกษา ได้แก่ จำนวนครั้ง วัน เวลา สถานที่ สร้างข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับ เพื่อให้กระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเน้นเรื่องการรักษาความลับ รวมถึงขออนุญาตสมาชิกในการบันทึกเสียง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

ขึ้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “การ์ดสื่อใจฉันสัมผัสถึงใจเธอ” โดยผู้วิจัยแจกการ์ดสี่เหลี่ยมให้สมาชิกคนละ 1 ใบ แล้วให้สมาชิกเขียนชื่อจริง

ชื่อเล่น สาขาวิชา บุคคลที่สมาชิกพึงพามากที่สุดพร้อมด้วยเหตุผล ใช้เวลาประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกคืนการ์ดให้กับผู้วิจัย

2. ผู้วิจัยสลับการ์ดทั้งหมด แล้วขออาสาสมัครหนึ่งคน เป็นผู้เลือกการ์ดรายชื่อขึ้นมาจำนวน 1 ใบ แล้วให้สมาชิกจดจำชื่อและสาขาวิชาของเพื่อน พร้อมทั้งเรียกชื่อเพื่อนที่อยู่ในการ์ดใบนั้นและส่งคืนให้กับเจ้าของการ์ด หลังจากนั้นเจ้าของการ์ดแนะนำตนเองอีกครั้ง แล้วจึงเริ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลที่ตนเองพึงพามากที่สุดพร้อมกับเหตุผล เมื่อเล่าเรื่องจบแล้วจึงเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกซักถาม เพื่อทำความรู้จักกันให้มากขึ้น จากนั้นจึงให้สมาชิกคนต่อไปแนะนำตนเองโดยสมาชิกคนที่เล่าเรื่องแล้วจะเป็นคนเลือกการ์ด ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 1.2 ข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม พร้อมชี้แจงรายละเอียดของข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อใช้เป็นข้อตกลงและข้อปฏิบัติร่วมกัน ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งหมด 8 ครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ซักถามรายละเอียดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่

ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความสนใจกับการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1

เอกสารประกอบการปรึกษา ครั้งที่ 1
ชุดกิจกรรม การ์ดสื่อใจฉันสัมผัสใจเธอ

การ์ดสื่อใจฉันสัมผัสใจเธอ



ชื่อ-นามสกุล



.....

ชื่อเล่น



.....

สาขาวิชา

.....



บุคคลที่ฉันฟังพามากที่สุด

.....



ใบกิจกรรมที่ 1.2 ข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม



ข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม



1. ในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง สมาชิกทุกคนควรเก็บข้อมูลทุกอย่างไว้เป็นความลับ
2. เมื่อสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่งกำลังเสนอความคิดเห็น สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงี่ยบและรับฟัง
3. สมาชิกควรเปิดเผยตนเองให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ทราบว่าตนเองคิดอย่างไร และควรรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือไม่แสดงออก ต่อสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วย
5. สมาชิกทุกคนมีโอกาสนในการพูดและใช้เวลาแสดงความคิดเห็นเท่าเทียมกัน ไม่ควรมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดคนเดียว หรือใช้เวลาในการพูดมากเกินไป
6. สมาชิกสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกได้ ด้วยการให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหา การให้ข้อมูลของตนเอง ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
7. ขณะที่เข้ากลุ่มขอความร่วมมือในการงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 2

เรื่อง สาขาฯ แห่งการตัดสินใจ

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

นิสิตมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ในการกระทำและกำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่น และไม่ขัดแย้งกับใคร ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในการแก้ไขปัญหา มีความหนักแน่น และเชื่อมั่นในผลของการกระทำของตนเอง (Laster, 1978, p. 51)

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้น สร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ เป็นมิตร และสร้างความคุ้นเคยให้มากขึ้น ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบต่าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางในการเลือกตัดสินใจ เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการกระทำและการแสดงความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในการแก้ไขปัญหาได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 2.1 วัดระดับการพึ่งตนเองของฉันทัน (เป้าหมายก่อนทำกลุ่ม)
2. ใบกิจกรรมที่ 2.2 สาขาฯ แห่งการตัดสินใจ
3. ใบกิจกรรมที่ 2.3 บันทึกการตัดสินใจของฉันทัน
4. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2
5. ดินสอ 8 แท่ง
6. ยางลบ 3 อัน
7. สีไม้ 2 กล่อง

วิธีดำเนินการ

การรักษาสัมพันธภาพและการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิค การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การให้กำลังใจ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่

คำถามขกเว้น (Exception questions) ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีแนวคิดว่าในช่วงเวลาชีวิตของเรา โดยเฉพาะในยามที่ปัญหาหอรุมเร้า ก็ต้องมีบางขณะที่มีปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of difference) (Bateson, 1972) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงศักยภาพ ความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่า การสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Change-talk) (Andrews & Clark, 1996)

การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling question) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้ นอกจากนั้นคำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองและความมั่นใจของผู้รับการปรึกษา เกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะใช้คำถามบอกระดับเมื่อไม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงในบุคคลหรือเป็นสิ่งที่ยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือ การสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2009, p. 384)

การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้แก่ผู้รับการปรึกษาทำ ในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากจะให้คุณสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง ที่คุณยังอยากจะทำให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อให้คุณ ได้เล่าให้ฉันฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, p. 137) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังเพิ่มขึ้น

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 2 พร้อมทั้งทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 1 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการตัดสินใจด้วยตนเอง รวมถึงสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 2.1 “ระดับการพึ่งตนเองของฉัน” โดยใบกิจกรรมนี้จะให้สมาชิกบอกระดับการพึ่งตนเองว่าอยู่ในระดับไหนและบอกเหตุผล คนละ 2 นาที พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกถ่ายทอดเหตุการณ์ ณ ปัจจุบัน ที่สมาชิกไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยถ่ายทอดเป็นภาพลงในใบกิจกรรมครั้งที่ 2.2 สายธารแห่งการตัดสินใจ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ในปัจจุบันที่สมาชิกต้องตัดสินใจ เป็นเหตุการณ์ที่คิดว่าตัดสินใจยากที่สุด หรือตัดสินใจไม่ได้ด้วยตนเองมา 1 เรื่อง และมีอุปสรรคอะไรบ้างที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ด้วยกิจกรรม “สายธารแห่งการตัดสินใจ” ซึ่งสายน้ำนี้อาจมีสายน้ำเส้นต่าง ๆ แฉกแขนงไปกับสายน้ำเส้นหลัก ขึ้นอยู่กับทางเลือกของสมาชิก ใช้เวลาในการวาดรูป 5 นาที

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเรื่องสายธารแห่งการตัดสินใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ซักถามและให้กำลังใจ

4. หลังจากนั้น ให้สมาชิกหลับตาลง และให้คิดว่าตนเองกำลังส่องกระจก ผู้วิจัยพูดว่า “คราวนี้ลองมองตัวเองอีกครั้ง แล้วลองมองนัยน์ตาของคุณเอง มองลึกลงไปถึงความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น คุณมองเห็นอะไรบ้าง” ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคและทักษะการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ด้วยการใช้คำถามยกเว้น (Exception questions) จากความเชื่อพื้นฐานตามทฤษฎีที่ว่าทุกปัญหาล้วนมีทางออก ซึ่งการสำรวจข้อยกเว้นจะทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา จะทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นทางออกของตัวเองได้ชัดเจน

5. ผู้วิจัยใช้คำถามกับสมาชิกว่า มีวิธีการใดที่ทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ วิธีที่สมาชิกใช้ในการตัดสินใจนั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้หรือไม่อย่างไร หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปข้อยกเว้นของวิธีที่สมาชิกเล่าให้ฟัง ความสามารถในการแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

6. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมในครั้งนี้
ขั้นสรุป

1. หลังจากสมาชิกทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง และให้สมาชิกร่วมสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ตามสมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 หลังจากนั้นผู้วิจัยและสมาชิกร่วมสรุปกิจกรรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 2.3 กิจกรรม “บันทึกการตัดสินใจของฉัน” เพื่อมอบหมายงานให้สมาชิกกลับไปทำที่บ้าน ด้วยการเขียนบันทึกการตัดสินใจด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยให้เริ่มทำตั้งแต่วันนี้จนถึงวันก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยนัดหมายการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2


การประเมินผล

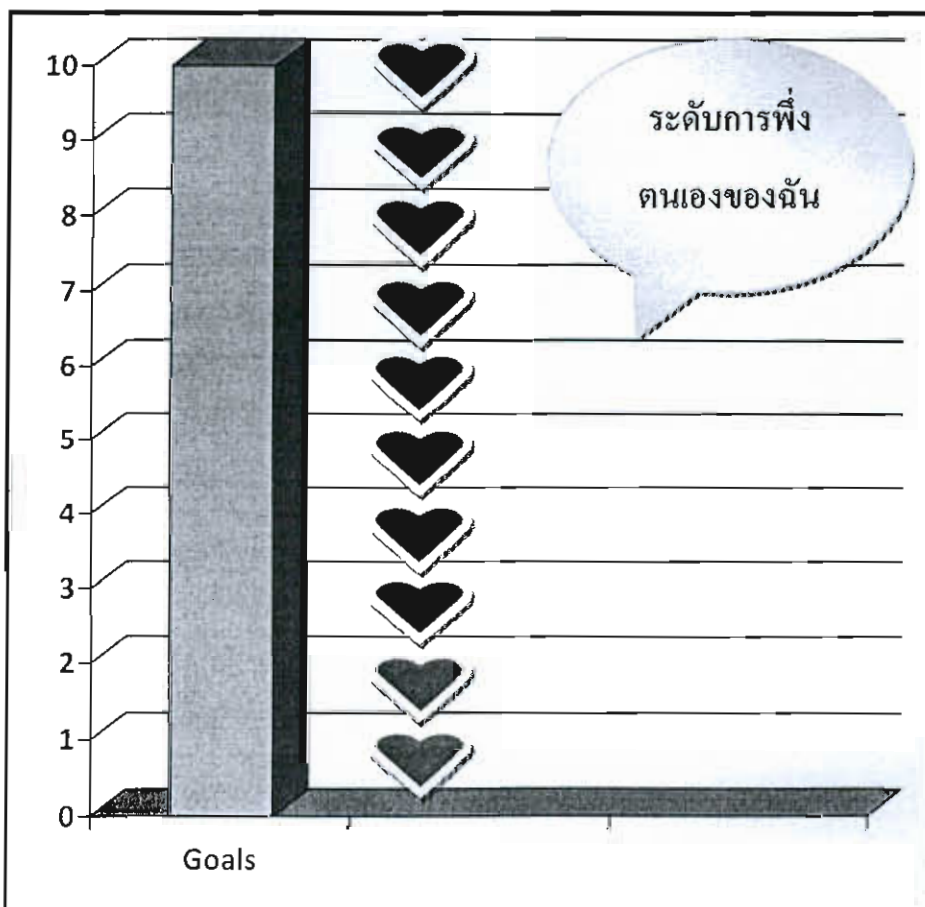
1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความสนใจกับการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 2.1 ระดับการพึ่งตนเองของฉัน
แบบฟอร์มการตั้งเป้าหมายในการทำกลุ่มครั้งแรก

ชื่อ-สกุล.....วันที่.....

แบบสอบถามนี้มีส่วนช่วยให้ฉันได้ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนขึ้น เป็นประโยชน์กับสมาชิกทุกคนในการทำกลุ่มร่วมกัน ในการทำกลุ่มครั้งนี้ฉันจะรับรู้เกี่ยวกับ อะไรคือเป้าหมายของฉัน? อะไรที่ฉันอยากจะทำให้สำเร็จ? โดยสมาชิกในกลุ่มพร้อมที่จะช่วยเหลือให้ฉันได้รับสิ่งต่างๆ จากกลุ่มให้ได้มากที่สุด

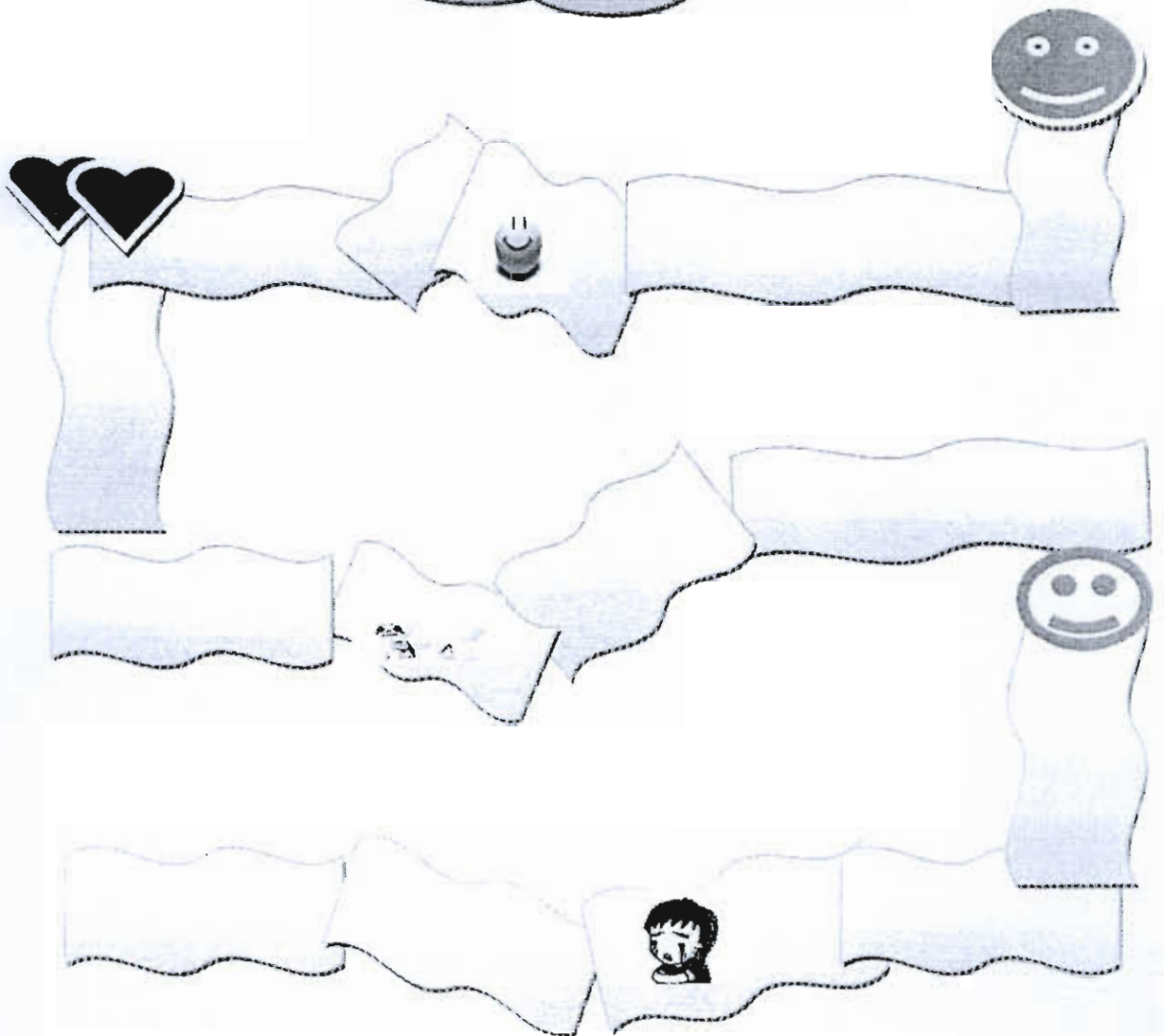
กรุณาให้คะแนนตัวเองว่าคุณเข้าใกล้เป้าหมายเพียงใด (มีคะแนน 0-10 โดยที่ 1 หมายถึง คุณอยู่ห่างจากเป้าหมายไกลที่สุด และ 10 หมายถึง คุณได้บรรลุเป้าหมายแล้ว) โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน  ที่เลือก



ใบกิจกรรมที่ 2.2 สายธารแห่งการตัดสินใจ

ให้สมาชิกวาดรูปสถานการณ์ที่ตนเองต้องตัดสินใจ และมีอุปสรรคอะไรบางอย่างที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ด้วยกิจกรรม “สายธารแห่งการตัดสินใจ” โดยให้สมาชิกวาดสายน้ำที่เป็นเส้นทาง พร้อมทั้งเล่าเรื่องราว สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ซึ่งสายน้ำนี้อาจมีสายน้ำเส้นต่าง ๆ แยกแขนงไปกับสายน้ำเส้นหลัก ขึ้นอยู่กับการเลือกของสมาชิก และการแยกของสายน้ำนั้นได้พบกับอุปสรรคอะไรบ้าง ใช้เวลาในการวาดรูป 5 นาที (ดังตัวอย่างข้างล่าง)

สายธารแห่งการของฉัน



กิจกรรมที่ 2.3 บันทึกการตัดสินใจของฉัน

ให้สมาชิกบันทึกการตัดสินใจด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยให้เริ่มทำตั้งแต่วันนี้จนถึงวันก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งต่อไป (การบ้าน)



บันทึกการตัดสินใจของฉัน



วันที่.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการฟังตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 3

เรื่อง ทางเลือก

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

นิสิตมีการพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์การตัดสินใจด้วยตนเองในครั้งที่ 2 โดยใช้การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้แก่สมาชิกทำในการพบกันครั้งที่ 2 (De Shazer, 1985, p. 137) สมาชิกจะถูกถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้สมาชิกมีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองเพิ่มขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ในการเลือกกระทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน
2. สมาชิกสามารถวิเคราะห์แนวทางการตัดสินใจ โดยการใช้หลักเหตุผลที่มีความเหมาะสมในการแก้ไขปัญหา

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 3.1 การตัดสินใจของ Unsung hero
2. You tube โฆษณาไทยประกันชีวิต 2014 Unsung hero ความยาว 3.05 นาที
3. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3
4. ดินสอ 8 แท่ง
5. ยางลบ 3 อัน

วิธีดำเนินการ

การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การให้กำลังใจ การสรุปความ และการสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task)

ชั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งที่ 3 พร้อมทั้ง ทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญและประโยชน์ของ การตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อชักชวนและสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนางงานที่ได้รับมอบหมายในครั้งที่แล้ว “บันทึกการตัดสินใจของฉัน” มาเล่าให้เพื่อน ในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถาม หลังจากที่สมาชิกได้เล่า เรื่องที่ตนเองได้รับมอบหมายครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชย และให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคน ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าเกิดความแตกต่างอย่างไรบ้าง เมื่อสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง หากสมาชิก สามารถตัดสินใจด้วยตนเองในการกระทำ และกำหนดเป้าหมายชีวิต โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่นและไม่เกิด ความขัดแย้งกับใคร มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา จะทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ดีและไม่เป็น ภาระแก่บุคคลอื่น

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต 2014 Unsung hero ใช้เวลา 3.05 นาที จากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3.1 การตัดสินใจของ Unsung hero ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่า เห็นด้วยกับการตัดสินใจของผู้ชายในเรื่องหรือไม่ เพราะอะไร ใช้เวลาคนละ 3-5 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการศึกษาในครั้งนี้ จากสมุด บันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3
2. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ และยุติกลุ่มการศึกษาครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความสนใจกับ การทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3

ใบกิจกรรมที่ 3.1 การตัดสินใจของ Unsung hero



เห็นด้วยกับการตัดสินใจเพราะ 

1.....

2.....

3.....

4.....

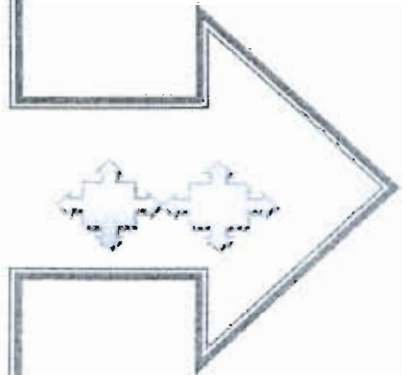
5.....


6.....

7.....

8.....

9.....



ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจเพราะ 

1.....

2.....

3.....

4.....

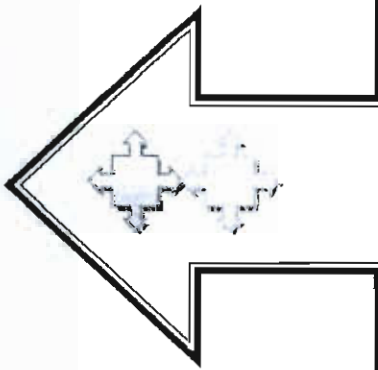
5.....

6.....

7.....

8.....

9.....



รายละเอียดโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 4

เรื่อง กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง นิสิตมีการยอมรับในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีผลต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของคนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Laster, 1978, p. 51)

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเสริมสร้างความมั่นใจของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และพัฒนาจุดเด่นของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ส่งเสริมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 4.1 “6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง”
2. ใบกิจกรรมที่ 4.2 บันทึกความสำเร็จ-จุดแข็ง
3. วีดีโอ วิธีสร้างความมั่นใจ ความยาว 4.13 นาที
4. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4
5. ดินสอ 8 แท่ง
6. ยางลบ 3 อัน

วิธีดำเนินการ

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการศึกษากลุ่ม ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การให้กำลังใจ การสรุปความ และ เทคนิคการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) เป็นการพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดีขึ้น และการเปลี่ยนแปลงที่น่าแปลกใจก็สามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ประโยชน์ของการมุ่งเน้นทางบวก ของการสร้างทางออกในอนาคต หากผู้รับการศึกษามีความเข้มแข็ง และสามารถพูดถึงวิธีการค้นหาทางออกทางบวกได้ จะเป็นโอกาสที่จะทำให้การศึกษานั้นกระชับขึ้น

2. การสนทนาเกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้การศึกษาระบุและทำให้ผู้รับการศึกษามั่นใจในความแข็งแกร่ง รวมทั้งความสามารถของตน ในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการศึกษาดังนี้

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง และอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษา ในครั้งที่ 4 พร้อมทั้งทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อชักชวนและสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดพร้อมยกตัวอย่างเหตุการณ์ในห้องเรียนที่ทำให้ นิสิตไม่มีความมั่นใจมาคนละ 1 เหตุการณ์

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มคู่วิดีโอ เรื่อง วิถีสร้างความมั่นใจ เป็นเวลา 4.13 นาที หลังจาก คู่วิดีโอจบ ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงเหตุการณ์ที่คล้ายกับในเรื่องหรือเรื่องอื่นที่ทำให้สมาชิก เกิดความไม่มั่นใจ คนละไม่เกิน 2 นาที พร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มรวมกันเสนอความคิดเห็น ช่วยกัน หาแนวทางแก้ไข

3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมครั้งที่ 4.1 “6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง” โดยให้สมาชิก เขียนอธิบาย ขั้นตอนในการสร้างความมั่นใจของตนเอง จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเขียนไว้ในวงกลม ตามหัวข้อที่กำหนด ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่า “6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง” ให้สมาชิกในกลุ่มฟังจนครบทุกคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับตัวทางบวกและการสนทนาเกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Competence talk)

4. ผู้วิจัยให้ข้อสรุปเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในตนเองและขั้นตอนการสร้าง ความมั่นใจ หากทำซ้ำอีกส่งผลให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

5. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกในกลุ่มกลับไปเขียนบันทึกลงใน “สมุดบันทึกความสำเร็จ” และ “สมุดบันทึกความสำเร็จ-จุดแข็ง” ทุกวัน หากทำเช่นนี้จนกลายเป็นนิสัย คุณจะพบว่า ตัวเองมีระดับความเชื่อมั่นและความสุขสูงอยู่เสมอ ชีวิตคุณจะเต็มไปด้วยความมหัศจรรย์

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้อย่างสมบูรณ์ที่การเข้ากลุ่มครั้งที่ 4
2. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความสนใจกับการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4

ใบกิจกรรมที่ 4.1 “6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง”

ให้สมาชิกเขียนอธิบาย ขั้นตอนในการสร้างความมั่นใจของตนเอง จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวัน โดยเขียนไว้ข้างในวงกลมตามหัวข้อที่กำหนด



ใบกิจกรรมที่ 4.2 สมุดบันทึกความสำเร็จ - จุดแข็ง

<p data-bbox="258 504 586 547">“สมุดบันทึกความสำเร็จ”</p>  <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 	<p data-bbox="833 504 1102 547">“สมุดบันทึกจุดแข็ง”</p>  <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> 
--	--

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 5

เรื่อง เป้าหมายของฉัน

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

นิสิตมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในครั้งที่ 2 โดยการคิดถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต
ว่าจริง ๆ แล้วอะไรสำคัญที่สุดและอะไรที่สมาชิกต้องการ จุดมุ่งหมายของชีวิตเปรียบเสมือนเข็มทิศ
ให้กับชีวิต เป็นจุดกำเนิดของทุกความเชื่อมั่นที่มี เป็นเหตุผลสำคัญให้กับทุกการตัดสินใจที่สำคัญ
ในชีวิต เป็นความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ระดับความเชื่อมั่นของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์แนวทางในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 5.1 เป้าหมายของฉัน
2. ใบกิจกรรมที่ 5.2 ระดับความเชื่อมั่นของฉัน
3. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5
4. ดินสอ 8 แท่ง
5. ยางลบ 3 ก้อน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ
การให้กำลังใจ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่
เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาใน
ครั้งที่ 5 พร้อมทั้งทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 4

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 5.2 “ระดับการความเชื่อมั่นของฉัน” โดยใบกิจกรรมนี้จะให้สมาชิกบอกระดับความเชื่อมั่นของตนเองก่อนการเริ่มกิจกรรมว่าอยู่ในระดับใด

2. ขอให้คุณหลับตา หายใจเข้า ออกช้า ๆ ปล่อยตัวตามสบาย และให้นึกถึงชีวิตของการศึกษา มีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้น ทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้คุณดีใจ เสียใจ เศร้าใจ แต่คุณยังมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถเรียนจบและได้ทำงานในอาชีพที่คุณตั้งใจไว้ เมื่อสมาชิกตั้งเป้าหมายและมีแนวทางที่จะถึงซึ่งเป้าหมายไว้แล้ว ให้ลืมตาขึ้น

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่ม เขียนสิ่งที่ต้องทำและมั่นใจว่าสามารถทำได้ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยให้สมาชิกเขียนลงในใบกิจกรรมที่ 5.1 เป้าหมายของหนูฉัน ใช้เวลา 5 นาที และเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง แล้วร่วมกันพิจารณาวิธีการ เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ และเจ้าของเรื่องอาจเลือกวิธีที่เสริมสร้างความมั่นใจจากสมาชิกในกลุ่มมาใช้กับตนเองได้

4. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 5.2 “ระดับการความเชื่อมั่นของฉัน” (ใบเดิมอีกครั้ง) โดยใบกิจกรรมนี้จะให้สมาชิกบอกระดับความเชื่อมั่นของตนเองหลังการทำกิจกรรมไปแล้วว่าตอนนี้ความมั่นใจของสมาชิกเพิ่มขึ้น หรือลดลงอยู่ในระดับใด

5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงวิธีการในการส่งเสริมความมั่นใจ โดยชี้ให้สมาชิกเห็นวิธีการสร้างความมั่นใจของสมาชิกแต่ละคนว่าสามารถนำไปใช้กับตนเองได้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5

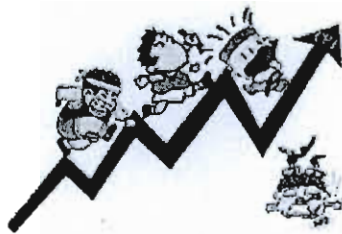
2. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและชุดิกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความสนใจกับการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5

ใบกิจกรรมที่ 5.1 เป้าหมายของฉัน




ฉันจะต้องทำสิ่งต่อไปนี้

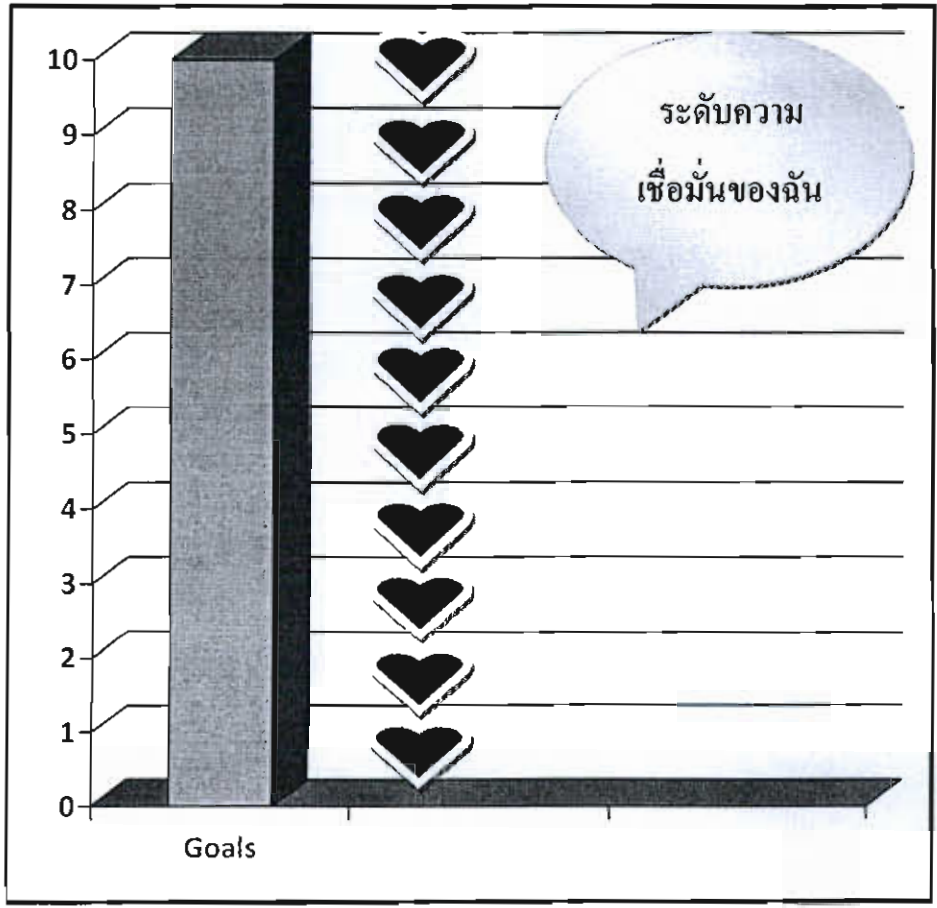
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ฉันเชื่อว่าฉันทำได้แน่นอน

ใบกิจกรรมที่ 5.2 ระดับความเชื่อมั่นของฉัน

ชื่อ-สกุล.....วันที่.....

กรุณาให้คะแนนตัวคุณเองว่า คุณมีระดับความเชื่อมั่นในระดับใด โดยมีระดับการประเมิน
ดังนี้ กำหนดให้คะแนน 0-10 โดยที่ 1 หมายถึง มีระดับความเชื่อมั่นน้อยที่สุด และ 10 หมายถึง
มีระดับความเชื่อมั่นมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน  ที่เลือก



**รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 6**

เรื่อง สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

ความรับผิดชอบการกระทำสำหรับนิสิต คือ การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง มีเหตุผล ขอมรับความเป็นจริง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพยายามในการทำงานจนสำเร็จ รวมทั้งตระหนักในผลของการกระทำของตน มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกที่สามารถทำได้

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รับผิดชอบต่อความสำคัญ และความจำเป็นของมารับผิดชอบต่อ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์การรับผิดชอบต่อในชีวิตของตนเอง และการวางแผนที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 6 “6 สิ่งที่ต้องรับผิดชอบต่อในร่วมมหาวิทยาลัย”
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6
3. เอกสารประกอบการปรึกษา ครั้งที่ 6 ชุดกิจกรรม คุณมองตนเองอย่างไรในกระจก
4. กระจก 8 บาน
5. แป้งฝุ่น 1 กระป๋อง
6. ดินสอ 8 แท่ง
7. ยางลบ 3 ก้อน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การให้กำลังใจ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่

1. ข้อยกเว้น (Exception talk) ข้อยกเว้นเปรียบเสมือนกันบริเวณที่กระจกใส สามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจน วิธีการนี้ผู้รับการปรึกษาจะพบกับประสบการณ์ที่ตนได้สร้างขึ้นใหม่ โดยให้ความสำคัญสถานที่แตกต่าง นั่นคือช่วงเวลาปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถระบุทางออกที่สามารถใช้ได้สำเร็จ

2. เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing talk) ซึ่งเทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพบกับประสบการณ์ของปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้้นำให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นการใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษาที่เชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 5

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกดูรูปภาพชายคนหนึ่งที่กำลังมองเห็นตัวเองเป็นบัณฑิตในวันรับปริญญาอยู่ในกระจก และถามว่า “สมาชิกมองภาพนี้แล้ว รู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับภาพนี้”

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกส่องตัวเองในกระจก โดยที่กระจกบานนั้นมีแบ่งผืนเคลือบอยู่บนบานกระจกทำให้มองเห็นไม่ชัด แต่มีบริเวณที่ไม่มีแบ่งติดอยู่พื้นที่ 1 ส่วน 4 ของบานกระจก และถามสมาชิกว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อส่องกระจกบานนี้มองเห็นอะไรบ้าง และกระจกนั้นบอกอะไรกับสมาชิกบ้าง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk)

3. หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context-changing talk) โดยถามว่า “จากการที่ได้รับการปรึกษา 6 ครั้งที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่สมาชิกเปลี่ยนแปลงไป” โดยผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่ม ลองคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องรับผิดชอบ เมื่อเข้ามาเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย ผ่านใบกิจกรรมที่ 6 “6 สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ” ใช้เวลาในการเขียน 5 นาที เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกในกลุ่มเล่าให้เพื่อนฟังถึงสิ่งที่ตนเองต้องรับผิดชอบ โดยใช้เวลาคนละ 2 นาที

4. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ จากสมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6

2. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันอีกครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและยุติกลุ่มการปรึกษาครั้งที่ 6

การประเมินผล

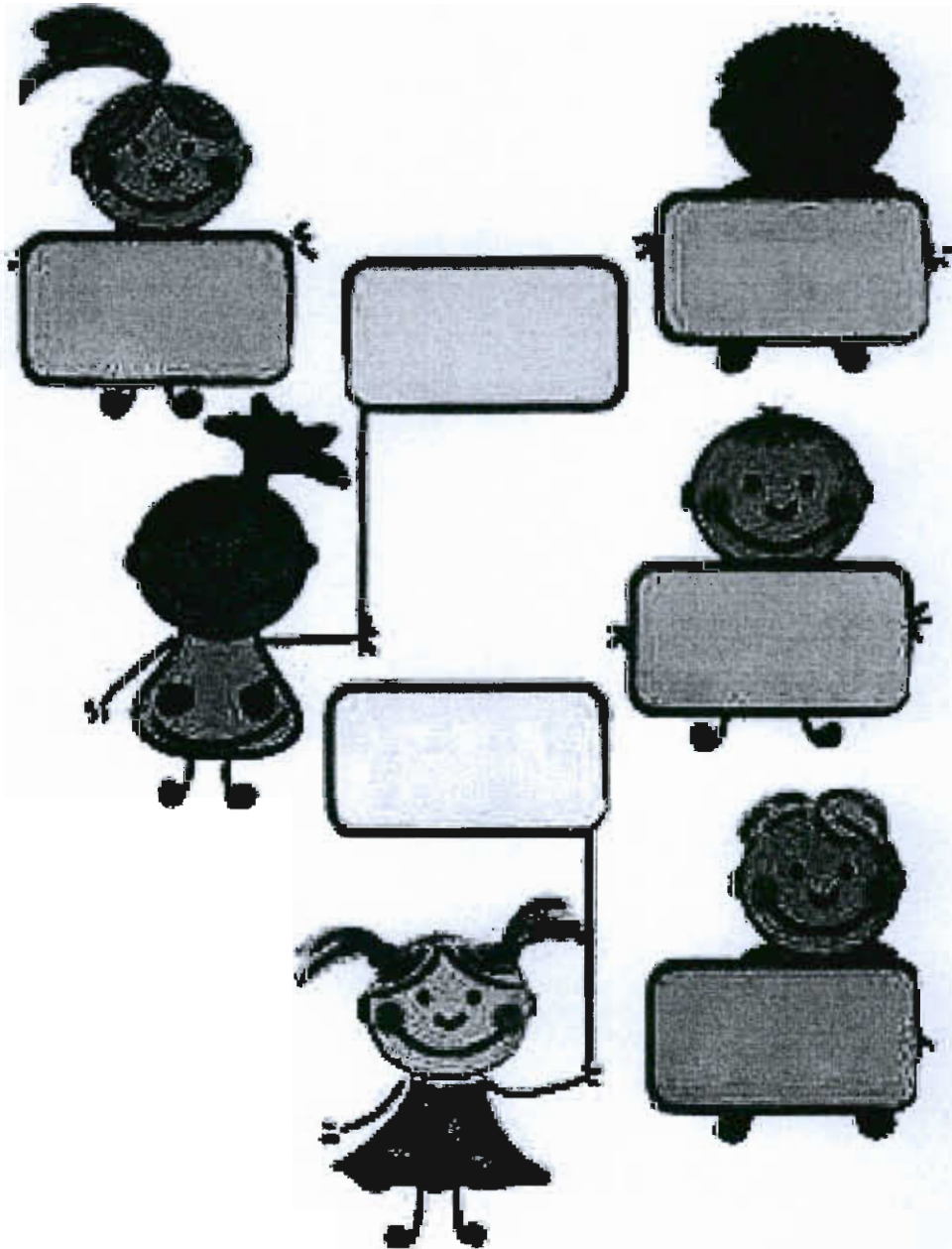
1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น ให้ความสนใจกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6

เอกสารประกอบการปฐษา ครั้งที่ 6
ชุดกิจกรรม คุณมองตนเองอย่างไรในกระจก



ใบกิจกรรมที่ 6 “6 สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ”

ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองต้องรับผิดชอบ โดยใช้เวลา 5 นาทีในการเขียน



รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต
ครั้งที่ 7

เรื่อง คินมหัสจรรย์

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การพัฒนาความรับผิดชอบการกระทำในครั้งที่ 2 เน้นการค้นหาคำถามเปลี่ยนแปลงภายในตนเองไปสู่วิธีการใหม่ๆ โดยการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ ซึ่งกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่ของปัญหา ได้รับความคิดใหม่ๆ มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจน และการสร้างทางออกใหม่ๆ ที่สามารถทำได้

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้นและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ พัฒนาประสบการณ์และมุมมองใหม่ๆ ในการดำเนินชีวิต

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 7 คินมหัสจรรย์
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7
3. ดินสอ 8 แท่ง
4. ยางลบ 3 ก้อน

วิธีดำเนินการ

การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยการกระทำ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การตีความ การให้กำลังใจ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่

คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) มีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออก และช่วยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของตนเองจะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหา

ได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O'Hanlon and Weiner-Davis (2003 cited in Corey, 2009, p. 384) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหา ทำให้สามารถเปลี่ยนปัญหาได้

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 6

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา และสั่งว่า “ลองคิด ทบทวน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สมาชิกต้องรับผิดชอบ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สมาชิกไม่สามารถแก้ไขได้ หรือยังมีเหตุการณ์ใดบ้างที่ยังรบกวนจิตใจอยู่”
2. เมื่อสมาชิกลืมตาขึ้น ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อได้เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินเหตุการณ์หรือสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงโดยใช้เทคนิค คำถามบอกระดับ (Scaling question) โดยถามว่า “ขอให้คุณบอกคะแนนความต้องการในการเปลี่ยนแปลง โดยที่ 0 เท่ากับ น้อย และ 10 เท่ากับมาก”
3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 7 “คืนมหัศจรรย์” คนละ 1 แผ่น ผู้วิจัยใช้เทคนิค คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) โดยพูดว่า “สมมติว่าคืนนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับในตอนเช้าที่คุณตื่นขึ้นมา คุณพบว่าปัญหาที่มีอยู่ได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรบ้างที่คุณจะสังเกตเห็นได้ในตอนเช้าที่ตื่นขึ้นมา แล้วพบว่าปาฏิหาริย์เกิดขึ้น รวมถึงคุณจะบอกคนอื่นอย่างไรว่ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น” และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ต้องการลงในใบกิจกรรมที่ 7 เทคนิคนี้จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกมีการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาในมุมมองใหม่
4. เมื่อสมาชิกได้บอกสิ่งที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยบอกให้สมาชิก “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี่ไปและคุณมี....(สิ่งที่สมาชิกต้องการ)..... คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นทางออก การเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหา สามารถเปลี่ยนปัญหาได้

5. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุป กิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ จากสมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7
2. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและชุดกิจกรรมการปรึกษารั้งที่ 7

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความกระตือรือร้น ให้ความสนใจกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7

ใบกิจกรรมที่ 7 คินนหัตถ์จรรยา

“เมื่อคุณนอนหลับลงในคืนนี้ สมมติว่าคืนนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับ ในตอนเช้าที่คุณตื่นขึ้นมา คุณจะพบว่าปัญหาที่มีอยู่ได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรบ้างที่คุณจะสังเกตเห็นได้ในตอนเช้าที่ตื่นขึ้นมา แล้วพบว่ามิปาฏิหาริย์เกิดขึ้น รวมถึงคุณจะบอกคนอื่นอย่างไรว่ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น”



1. สิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้วคืออะไร



.....

.....

.....

2. มีอะไรบ้างที่คุณเห็น รับรู้ หรือได้ยิน ที่มีความแตกต่างไปจากเดิม



.....

.....

.....

3. คุณจะบอกคนอื่นอย่างไรว่ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น



.....

.....

.....



ปาฏิหาริย์ยังมี.....อยู่ในตัวเราทุก ๆ เวลา เพียงแค่เราไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ

เพื่อพัฒนาการฟังตนเองของนิสิต

ครั้งที่ 8

เรื่อง การประเมินตนเอง ปัจจัยนิเทศและยุติการให้การปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การยุติ (Terminating) จากการสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในตอนแรก ผู้ให้การปรึกษา ตั้งใจในการทำงานต่อจุดหมายปลายทาง เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจ สัมพันธภาพในการบำบัดสามารถยุติลงได้ เริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question) ที่ผู้ให้การปรึกษามักจะถามว่า “สิ่งที่ต้องการให้แตกต่างในชีวิตของคุณ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่คุณมาที่นี่ แล้วจะพูดได้ว่าการมาพบผมเป็นสิ่งที่คุ้มค่า” คำถามอื่นที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษา ได้คิด คือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะทำอะไรที่แตกต่างออกไปจากเดิม” ผ่านการใช้คำถาม บอกระดับ ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดตรวจสอบความก้าวหน้า เพื่อที่จะสามารถ ยุติการปรึกษาได้ เมื่อพวกเขาไม่จำเป็นต้องมารับการปรึกษาแล้ว (De Jong & Berg, 2008) ช่วงเวลา ของการยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุสิ่งที่เขาจะทำต่อการเปลี่ยนแปลง ที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต (Bertolino and O’Hanlon, 2002) ผู้รับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือ ในการระบุอุปสรรค หรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่อาจจะเจอได้ในการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ทำ

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มการปรึกษา จนยุติกลุ่มการปรึกษา และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการกลุ่มการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ระดับการฟังตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนำแนวทางที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตน
4. เพื่อยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดการฟังตนเอง
2. ใบกิจกรรมที่ 8.1 การฟังตนเองของฉันมีระดับ (เป้าหมายก่อนปิดกลุ่ม)

3. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8
4. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา
5. ดินสอ 8 แท่ง
6. ขางลบ 3 ก้อน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายอบอุ่น และอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งที่ 8 พร้อมทั้งให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของ การเข้ากลุ่มครั้งที่ 7

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงตนเองตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มการศึกษาจนถึงวันนี้ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบตนเองด้วยการกระทำ อย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 8.1 การฟังตนเองของฉันมีระดับ (เป้าหมายก่อนปีตกกลุ่ม) โดยใบกิจกรรมนี้จะให้สมาชิกบอกระดับการฟังตนเองว่าอยู่ในระดับไหนและบอกเหตุผล คนละ 2 นาที พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกในการเข้าร่วมการพัฒนาการ ฟังตนเองโดยการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
3. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิก และให้สมาชิกได้ให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เพื่อเป็น แรงสนับสนุนในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำแบบวัดการฟังตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการศึกษา และแนวทาง ที่สมาชิกรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อนสมาชิกว่ามีอะไรบ้าง จากสมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกในการร่วมมือเข้ากลุ่มการศึกษามาโดยตลอด และยุติ การศึกษากลุ่ม


การประเมินผล

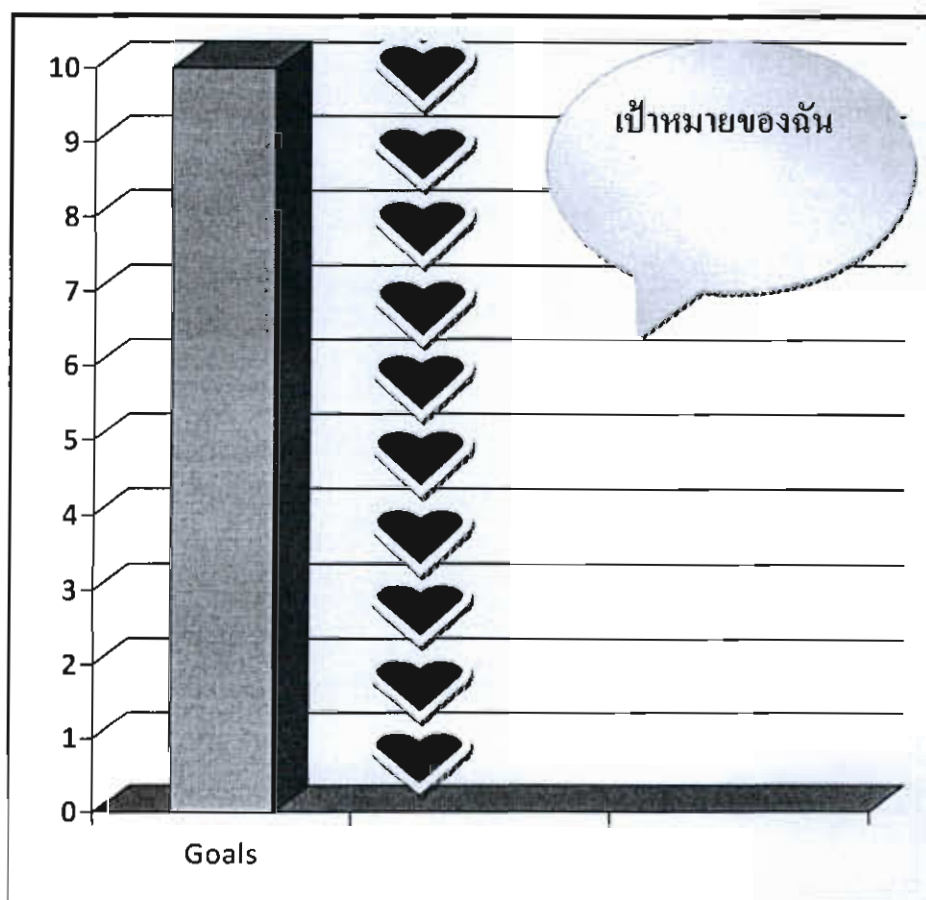
1. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และความตั้งใจของสมาชิกในการทำกิจกรรม ท่าทางที่แสดงความรู้สึก การให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนสมาชิก
2. สมุดบันทึกการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8
3. แบบวัดการฟังตนเอง

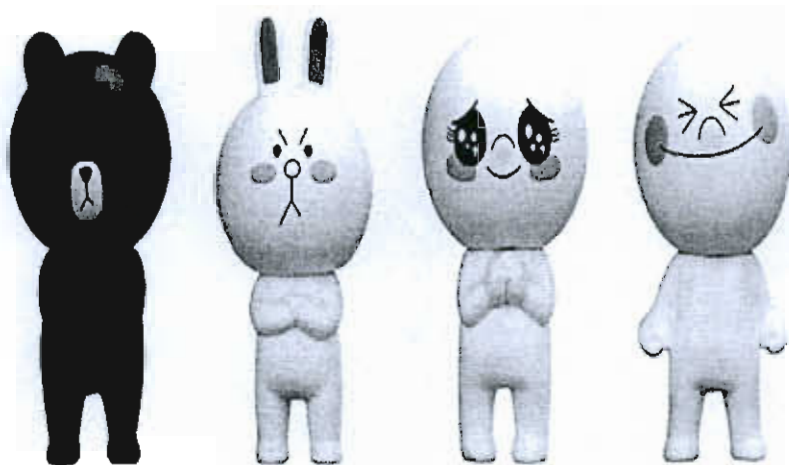
ใบกิจกรรมที่ 8.1

แบบฟอร์มการประเมินเป้าหมายก่อนปิดกลุ่ม

ชื่อ-สกุล..... วันที่.....

กรุณาให้คะแนนตัวคุณเอง ว่าคุณเข้าใกล้เป้าหมายเพียงใด (มีคะแนน 0-10 โดยที่ 1 หมายถึง คุณอยู่ห่างจากเป้าหมายไกลที่สุด และ 10 หมายถึง คุณได้บรรลุเป้าหมายแล้ว) โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน  ที่เลือก





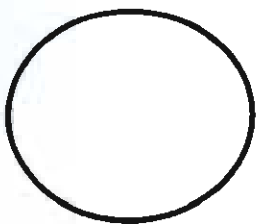
สมุดบันทึกของ.....

เอก.....เบอร์โทร.....



การเข้ากลุ่มครั้งที่.....

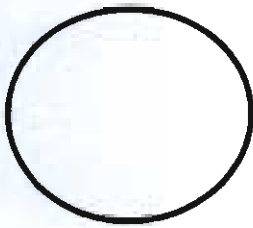
ความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม



ประโยชน์ที่ฉันได้รับจากเข้ากลุ่ม

การเข้ากลุ่มครั้งที่.....

ความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม



ประโยชน์ที่ฉันได้รับจากเข้ากลุ่ม

ตัวอย่างสมุดบันทึกประสบการณ์

การเขียนสมุดบันทึกประสบการณ์ ผู้ใช้ประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองร่วมกับ
การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ความรู้ดีในการเข้ากลุ่ม




วันนี้เจออีก ๓ คน แง
การคิดสั้นใจ ก็โล่งใจเวลา เพื่อนคนแรก
บ่นหาซื้ออาหารมาก พอได้ก็รีบร้อน
ซื้อขนมมาให้กิน พี่เลยรีบวิ่งซื้อขนม
มาให้ใจมาก

ประโยชน์ที่ฉันได้จากเข้ากลุ่ม

- ได้กำลังใจ เป็นเพื่อน เพื่อนใจมาก ถึงใจฉันมาก
- อยากรู
- ได้คำแนะนำมาก ใจดีมาก

ความรู้ดีในการเข้ากลุ่ม




หนูฝึกทำอาหาร ตอนเช้าพอมีคนคุยกับ
คุณครู ตอนทำข้าวเหนียว คุณครูชม
หนูที่ใจเย็นๆ ได้บุญก็ได้ ผดุงคุณ
คุณครูที่ใจเย็นๆ หนูฝึกทำข้าว

ประโยชน์ที่ฉันได้จากเข้ากลุ่ม

ได้ทราบน คนรู้จัก เพื่อนๆในห้องที่คิดสั้นใจกับ
คนที่คุยกับเราเยอะๆ ใจเย็นๆ ใจดี
ใจกว้างๆ ตอนทำข้าวเหนียว ใจดี
ใจกว้างๆ ตอนทำข้าวเหนียว ใจดี
ใจกว้างๆ ตอนทำข้าวเหนียว ใจดี

ความรู้ดีในการเข้ากลุ่ม




สนุก ไม่เหนื่อย มีคนคอยปลอบใจ
ตอนเหนื่อยๆ ตอนทำ

ประโยชน์ที่ฉันได้จากเข้ากลุ่ม

รู้สึกดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี
ใจดีใจดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี
ใจดีใจดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี
ใจดีใจดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี

ความรู้ดีในการเข้ากลุ่ม



สนุก ได้เรียน ได้เจอเพื่อนๆ ใจดี
ที่สนใจเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี

ประโยชน์ที่ฉันได้จากเข้ากลุ่ม

ได้เจอเพื่อนๆ คนดีใจดี เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี
ใจดีใจดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี
ใจดีใจดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี
ใจดีใจดีที่เจอเพื่อนๆ เพื่อนๆ + ในคนที่ใจดี

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถาม ข้อสงสัย และแสดงความรู้สึก										
นิสิตที่เข้าร่วมการพัฒนาการพึ่งตนเอง										
1. นิสิตมีความไว้วางใจและให้การยอมรับ การให้การปรึกษา										
2. นิสิตมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. นิสิตมีความหวังในการเปลี่ยนแปลง ตนเองที่ดีขึ้น										
4. นิสิตตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ ในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี										
5. นิสิตแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. นิสิตรู้สึกว่าคุณเองมีพลังใน การเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. นิสิตรู้สึกว่าคุณเองมีการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก การกระทำไปในทางที่ดีขึ้น										
8. นิสิตรู้สึกว่าคุณเองกล้าแสดงพฤติกรรม ใหม่ที่สร้างสรรค์และเหมาะสมได้										
9. นิสิตรู้สึกว่าคุณเองได้รับประโยชน์จาก การให้การปรึกษา										
10. นิสิตคิดว่าการพึ่งตนเองเป็นสิ่งสำคัญ										
11. นิสิตรู้สึกว่าคุณเองมีการเปลี่ยนแปลง การพึ่งตนเองในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม

.....

.....

.....

1
~~150~~

ภาคผนวก ข

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการฟังตนเอง
- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการฟังตนเอง

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการฟังตนเอง

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
11.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12.	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
13.	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
14.	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
15.	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
16.	0	1	1	2	0.67	ปรับปรุง
17.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
21.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
22.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
23.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
24.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
25.	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
26.	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

ตารางที่ 9 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการพึงตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)
1.	0.595	14.	0.246
2.	0.337	15.	0.776
3.	0.337	16.	0.753
4.	0.365	17.	0.793
5.	0.291	18.	0.588
6.	0.709	19.	0.597
7.	0.470	20.	0.630
8.	0.380	21.	0.647
9.	0.307	22..	0.791
10.	0.297	23.	0.264
11.	0.439	24.	0.795
12.	0.798	25.	0.726
13.	0.426	26.	0.426

หมายเหตุ: ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Reliability coefficients $\alpha = 0.91$

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง
ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์
พานิช | อาจารย์วิทยาลัยนาฏศิลป์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร
ทรัพย์วิระปกรณ์ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ
จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |

ภาคผนวก ง

วอ.ด.ร.ท.ท. ๖

- สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ต้นฉบับไม่ปรากฏหน้า 145-148



ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมในการวิจัย

เรียน นิสิตที่เข้าร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวพิมพ์พร งามเหมาะ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 16 คน ที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น และเปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ที่ได้รับการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เนื่องจากการพึ่งตนเองเป็นลักษณะที่สำคัญสำหรับบุคคลที่มีหน้าที่ในการถ่ายทอดวิชาความรู้ เป็นการกระทำที่บุคคลยืนยันกับตนเองว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีจริยธรรม หรือ ภาพลักษณ์ในทางบวกอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง กับสิ่งที่ถูกถาม ซึ่งการที่นิสิตสามารถพึ่งตนเอง จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเองว่า เป็นผู้ที่มีคุณประโยชน์ เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้เรียน ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ โดยการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเหลือนิสิตแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จัดการกับอารมณ์และฝึกทักษะต่าง ๆ เน้นจุดเด่นของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ตลอดจนการพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสม การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น สำหรับ ความเสี่ยงทางด้านจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นนั้นเพื่อลดความเสี่ยงผู้วิจัยจะประเมินและดูแลผู้เข้าร่วมวิจัย เป็นรายบุคคล หากสภาวะจิตใจยังไม่ดีขึ้น ผู้วิจัยจะส่งต่อผู้เข้าร่วมวิจัยให้กับผู้เชี่ยวชาญ ด้านจิตวิทยาต่อไป ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยการนำ ผลการวิจัยมาเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปปรับใช้และส่งเสริมการพึ่งตนเอง

เพื่อแก้ปัญหาในลักษณะต่าง ๆ ได้ และใช้ในการพัฒนานิสิตคณะศึกษาศาสตร์ผู้มีบทบาทสำคัญในอนาคตที่จะเป็นผู้ที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีคุณภาพต่อไป

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระหว่างเดือนมกราคม ถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 ประกอบด้วยโปรแกรมการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการให้การปรึกษาทั้งหมด 4 สัปดาห์

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้วิจัยเป็นผู้จัดเตรียมให้ผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ค่อผู้เข้าร่วมวิจัย ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วม ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้เข้าถึงความลับ ได้คือผู้วิจัยเพียงผู้เดียว ไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้วภายใน 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่นินิตสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนนินิตพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวนินิตจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคลและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตรง และหากผู้เข้าร่วมมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย

นางสาวพิมลพร งามเหมาะ โทร. 087-481-0856 หรือ E mail: a2n_crazythaita@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

.....

(นางสาวพิมลพร งามเหมาะ)

ผู้วิจัย



ตัวอย่างใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเอง ของนิสิตปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....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
(นางสาวพิมพ์พร งามเหมาะ)