

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหา
เชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1

กุลวิณ ชุ่มฤทัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สิงหาคม 2561
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ กุลวิณ ชุ่มฤทัย ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

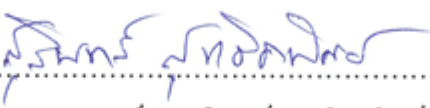

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ประชา อินัง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)


.....กรรมการ
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)


..... กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่..... 19 เดือน..... กรกฎาคม พ.ศ. 2561

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ได้มอบความรู้ และกรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ยิ่ง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ และได้ให้มุมมองเพิ่มเติมจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย ขอบพระคุณ ดร.ศกดินา บุญเปี่ยม ผู้สอนวิชาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ ช่วยให้ผู้วิจัยได้นำความรู้มาใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ดร.คลดาว ปุรณานนท์ อาจารย์ที่สอนให้รู้จักกับวิชาการปรึกษาเบื้องต้น และทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาต่อด้านจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งยังเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญญา กุลนภาคล อาจารย์ผู้ให้คำสอนและคำชี้แนะแก่ข้าพเจ้าเพื่อพัฒนาตนเองเมื่อออกปฏิบัติการภาคสนาม

ขอขอบคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ ดร.เด่นชัย ปรารบจันดี ดร.พรธมลชัย เกวะระ และอาจารย์ชลิตา ภิบาลชนม์ ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจคุณภาพเครื่องมือพร้อมชี้แนะเพื่อพัฒนาปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ บิดาและมารดาผู้ให้กำเนิด และเลี้ยงดูด้วยความรักอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ ตลอดจนเป็นแรงสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีความรู้ ความเข้าใจในชีวิต และแนะแนวทางตลอดชีวิตของข้าพเจ้า ขอบคุณเพื่อน พี่ และน้องทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ตลอดมา ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามมาได้หมด ณ ที่นี้

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือในการตรวจทานและอนุมัติวิทยานิพนธ์เล่มนี้

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่ บุพการี บูรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีต และปัจจุบัน จนทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จจนทุกวันนี้

กุลวิณ ชุ่มฤทัย

56920562: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ : การแก้ปัญหา/ นิสิตชั้นปีที่ 1/ การปรึกษากลุ่ม/ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

กุลวิณ ชุ่มฤทัย: ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 (THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY ON SOCIAL-PROBLEM SOLVING OF FRESHMEN UNIVERSITY STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, Ph.D., ประชา อินัง, Ph.D. 118 หน้า. ปี พ.ศ. 2560

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ต่อผลการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกจากนิสิตที่มีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบทดสอบก่อน หลัง และติดตามผล โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคม จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการแก้ปัญหาเชิงสังคม และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูล

ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีผลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้

56920562 : MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING
PSYCHOLOGY)

KEY WORD: SOCIAL PROBLEM SOLVING/ FRESHMEN UNIVERSITY STUDENTS/
GROUP COUNSELING/ SOLUTION-FOCUS BRIEFED THERAPY

KOONLAWIN CHOOMRUETAI: THE EFFECT OF GROUP COUNSELING WITH
SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY ON SOCIAL PROBLEM SOLVING OF
FRESHMEN UNIVERSITY STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE: CHOMPHUNUT
SRICHANNIL, Ph.D., PRACHA INANG, Ph.D. 118 P. 2017.

This experimental research aimed to study the effect of solution-focused brief group therapy on social problem-solving of freshmen university students. The subjects of this study were freshmen university students at Burapha University who had scored below the 30th percentile on the Social problem solving test. The subjects were randomly assigned into the intervention group (8 students) and the control group (8 students). The design of this study was pretest, posttest, and follow-up with the intervention group and the control group. Subjects in the intervention group received six, ninety-minute sessions of group solution-focused brief therapy, and those in the control group received no treatment. The social problem solving inventory-revised (SPSI-R) was used for data collection. Data of this research were analyzed by the method of repeated measures analysis of variance (one between-subjects variable and one within-subjects variable), and the differences between particular pairs of intervention and control groups were examined by the Newman-Keuls test.

The results showed that there was an interaction between the method and the duration of the experiment at the significance level $p > .05$. There was a significant difference between subjects in the intervention and control groups in terms of mean score of SPSI-R in the posttest and follow-up phases ($p > .05$). In the intervention group, a significant difference was found between pre-test, post-test and follow-up test scores ($p > .05$). According to these results, solution-focused brief group counseling was effective in increasing the social problem solving levels of freshmen university students.

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	7
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา และการแก้ปัญหาเชิงสังคม.....	10
นิสิตไทยในศตวรรษที่ 21	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT.....	18
สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม.....	33
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	36
การดำเนินการวิจัย.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	52
สรุปผลการวิจัย.....	52
อภิปรายผลการวิจัย.....	52
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	61
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	68
ภาคผนวก ก.....	69
ภาคผนวก ข.....	86
ภาคผนวก ค.....	91
ภาคผนวก ง.....	110
ภาคผนวก จ.....	113
ภาคผนวก ฉ.....	116
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	118

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลอง.....	40
2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	42
3 คะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	45
4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหา ที่เพิ่มขึ้น ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง.....	48
5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	50
6 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	51
7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิต เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Newman – Keuls.....	52

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 วิธีการแก้ปัญหาตามแนวคิดการแก้ปัญหาเชิงสังคมของดิซูริลล่า.....	16
3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิต ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	46
5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของการทดลอง ต่อคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิต.....	49

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงชีวิตก่อนเข้าสู่วัยทำงาน ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยเป็นสิ่งแปลกใหม่สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งจะก้าวขึ้นมาจากชั้นมัธยมศึกษา เป็นช่วงที่เด็กวัยรุ่นบางส่วนจำเป็นต้องออกมาพักอาศัยในหอพักที่ไกลจากครอบครัวมากขึ้น สิ่งที่ตามมาคือการเปลี่ยนแปลงสังคมและสภาพแวดล้อมรอบตัว การเปลี่ยนผ่านไปสู่สังคมใหม่ ๆ ในที่แห่งใหม่ พบเจอกับผู้คนมากหน้าหลายตาที่มีนิสัยแตกต่างกัน อาจจะพบเจอปัญหาการปรับตัวต่าง ๆ กันมากมาย อาทิ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับที่อยู่ใหม่ได้ หรือขาดทักษะมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น นิสิตมหาวิทยาลัยมักต้องการมีความสุขในการเรียน จบการศึกษาตามเวลา มีเกรดดี มีความรู้และทักษะต่าง ๆ พอเพียงที่จะศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพต่าง ๆ ได้ ส่วนการที่นักศึกษาไม่มีความสุข และไม่ประสบความสำเร็จนั้น ก็มีสาเหตุหลายประการ สาเหตุที่สำคัญคงไม่พ้นตัวนักศึกษาเอง และสิ่งเหล่านี้เองหากรู้วิธี หรือสามารถพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ ก็จะทำให้พวกเขาเหล่านั้นได้มีชีวิตการเรียนรู้อย่างมีความสุข (ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ, 2543)

จากการศึกษาการแก้ปัญหาเชิงสังคมในการ โดยใช้แบบวัดการแก้ปัญหาทางสังคมของ Thomas J.D'Zurilla ระบุว่า ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17-20 ปี) เป็นช่วงที่มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำที่สุด ทั้งทางด้านการระบุปัญหาไปจนถึงการแก้ไขอย่างมีระบบ นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มวัยรุ่นตอนปลายมีการมองปัญหาไปในทางลบมากกว่าทางบวก และมีแนวโน้มในการหลีกเลี่ยงปัญหา มากกว่าด้วย แต่ในทางกลับ การพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายไปจนถึงช่วงวัยกลางคน (อายุ 40-55 ปี) (D'Zurilla, Olivares, Kant, 1997) เมื่อมองในส่วนนิสิตที่เริ่มต้นเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ก็มีอายุระหว่าง 17-19 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในช่วงปีแรกของนิสิตระดับอุดมศึกษานั้นมักเกิดปัญหาเนื่องจากการเรียนในมหาวิทยาลัยต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์สิ่งแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาซึ่งไม่คุ้นเคยกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียนและยังต้องคิดตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนทั้งในเพศเดียวกันและต่างเพศ การพบกลุ่มเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานที่ต่างกัน การที่ต้องพักอยู่ในหอพักกับบุคคลอื่น ซึ่งแตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดคุ้นเคย (สุมาลี สุวรรณภักดี, 2541)

นิสิตชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยเป็นก้าวแรกและก้าวสำคัญสำหรับชีวิตทางการศึกษา เป็นช่วงชีวิตที่จำเป็นต้องเรียนรู้การแก้ปัญหาเชิงสังคม เพื่อก่อให้เกิดความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในภาคหน้า

นิสิตแต่ละคน ย่อมมีการแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ทศนคติ บังคับทางกายภาพ จิตใจ และประสบการณ์ของแต่ละคน คนที่มองปัญหาในทางบวกจะมองว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นแก้ได้ด้วยตนเอง โดยการใช้ความพยายามประกอบกับเวลา และพยายามที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา ในทางตรงกันข้าม คนที่มองปัญหาในทางลบ จะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่รบกวนชีวิต ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ และอารมณ์เสียได้ง่ายเวลาเจอกับปัญหา (D'Zurilla & Nezu, 1990) เมื่อนิสิตได้มาพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทำให้นิสิตได้เปิดมุมมอง ได้ปรับวิธีการมองปัญหาเห็นทางเลือกของการแก้ไขปัญหานั้นได้หลากหลายขึ้น นำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น รวมถึงการสามารถประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากวิธีแก้ปัญหานั้น ๆ ด้วย

การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นวิธีการหนึ่งของการคิดวิเคราะห์ที่มีเหตุผล มีทิศทาง (Directed thinking) ที่สามารถฝึกให้เด็กได้คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น การคิดแก้ปัญหาเป็นการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปมประเด็นสำคัญของเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ที่เคยก่อนกวน สร้างความรำคาญ ความยุ่งยากสับสน และความวิตกกังวล โดยพยายามหาทางคลี่คลายสิ่งเหล่านั้นให้ปรากฏ และหาหนทางขจัดปัดเป่าสิ่งที่เป็นปัญหาที่ก่อความรำคาญ ความยุ่งยากสับสนให้หมดไปอย่างมีขั้นตอน การคิดแก้ปัญหาจึงเป็นทักษะสำคัญและจำเป็นในสถานะสังคมปัจจุบัน ซึ่งระบบการศึกษาจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาฝึกฝนเยาวชน ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ให้มีโอกาสฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหาให้มากขึ้น (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2543, หน้า 103) การมีทักษะในการแก้ปัญหาเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญที่จะเอื้อให้ผู้เรียนปรับตัวได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ รวมทั้งจัดการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี การแก้ปัญหาเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการคิด เพราะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการคิด การเรียนรู้ และการพัฒนาบุคลิกภาพ การแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นกระบวนการที่ต้องฝึกฝนและอาศัยปัจจัยอย่างอื่นประกอบจึงช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ในชีวิตซึ่งมีอยู่มากมายและซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จรรยา สุวรรณทัต, 2539, หน้า 373)

ปัญหาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) ปัญหาที่มีโครงสร้างสมบูรณ์ (Well-structured problem) คือปัญหาที่กำหนดรายละเอียดไว้ชัดเจนครบถ้วน สำหรับให้ผู้เรียนแก้ปัญหา เช่น โจทย์คณิตศาสตร์ แบบฝึกหัดวิทยาศาสตร์ 2) ปัญหาที่มีโครงสร้างไม่สมบูรณ์ (Ill-Structured problem) คือ ตัวคำถามไม่กระจ่างชัด อาจเพราะมีความซับซ้อน ไม่ระบุรายละเอียดซึ่งจำเป็นต้องใช้ในการ

พิจารณา หรือไม่มีแนวทางในการหาคำตอบ เป็นปัญหาที่ผู้ต้องต้องใช้ความพยายามในการหา ความสัมพันธ์ และแยกแยะประเด็นของปัญหา โดยต้องอาศัยความรู้ด้านการคิดและความจำเป็นที่ เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เข้ามาช่วยก่อนที่จะดำเนินการคิดตามขั้นตอนของการแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาที่เจอได้ในชีวิตประจำวัน (Frederiksen, 1984) ในที่นี้การแก้ปัญหาหมายถึง การแก้ปัญหาที่ พบเจอในชีวิตประจำวันทั่วไป เป็นปัญหาที่มีโครงสร้างไม่สมบูรณ์ เรียกว่า ปัญหาเชิงสังคม (Social problem) ที่ต้องการการแก้ปัญหาเชิงสังคม (Social problem-solving) เพื่อให้สถานการณ์ ที่เป็นปัญหาหมดไป หรือทำให้สถานการณ์นั้นดีขึ้นกว่าเดิม แม้ว่าการเรียนภายในห้องเรียนจะมี การสอนการแก้ปัญหาอยู่แล้ว แต่อยู่ในในรูปแบบของโจทย์ปัญหาในวิชาต่าง ๆ รูปแบบของการ ตอบบางครั้งเป็นแบบปรนัย ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องคิดหาทางเลือกเอง ซึ่งต่างจากการแก้ปัญหาเชิง สังคมที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่มีตัวเลือกมาให้ คำตอบและทางเลือกต้องคิดเอง ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง 100% และไม่มีคำตอบที่ผิด 100% มีเพียงแต่ทางเลือกที่ผลลัพธ์ออกมาแตกต่างกัน มี ข้อดีข้อเสียให้วิเคราะห์ต่างกันไป

การแก้ปัญหาเชิงสังคม ตามแนวคิดของ ดี ซูริลล่า และ เนซุ (D'Zurilla & Nezu, 1990) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ การระบุปัญหา (Problem-orientation) และ การแก้ปัญหา (Problem-solving) การระบุปัญหาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากทัศนคติ ความเชื่อ การตีความ ความรู้สึก และการแก้ปัญหาเชิงสังคม การระบุปัญหาจะทำให้แต่ละคนมองเห็นปัญหาใน หลากหลายด้านที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแบ่งออกเป็นคนที่มองปัญหาในทางบวก และคนที่มอง ปัญหาในทางลบ คนที่มองปัญหาในทางบวกจะมองว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นแก้ได้ด้วยตนเอง โดยการใช้ความพยายามประกอบกับเวลา และพยายามที่จะเผชิญหน้ากับ ปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหาในทางตรงกันข้าม คนที่มองปัญหาในทางลบ จะมองว่าปัญหา เป็นสิ่งที่รบกวนชีวิต ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ และอารมณ์เสียได้ง่ายเวลาเจอกับ ปัญหา นำไปสู่การหาวิธี เพื่อใช้รับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น ในแต่ละคนจะมีรูปแบบ การแก้ปัญหาต่างกัน แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบใช้เหตุผล แบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที และแบบหลีกเลี่ยง

การแก้ปัญหาแบบใช้เหตุผล (Rational style) มีการใช้หลักการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มี ธรรมชาติ แก้ไขเป็นระบบระเบียบ มีกระบวนการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ทักษะการแก้ไข ปัญหาหลัก ๆ ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการนิยามปัญหา ทักษะการค้นหาทางเลือก ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการประเมินผลลัพธ์ ในขั้นการนิยามปัญหา คือการค้นหาและ พยายามทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร โดยการอาศัยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและ วิธีแก้ไขให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อนำไปค้นหาทางเลือก ซึ่งทักษะการค้นหาเลือกจำเป็นต้องมี

ความสามารถในการ เลือกทางเลือกที่ดีและหลากหลาย ใช้ทักษะการตัดสินใจในการประเมิน ทางเลือกแต่ละทางในการหาทางเลือกที่เป็นทางออกที่ดีที่สุด ในบรรดาทางเลือกเหล่านั้น สุดท้ายใช้ ทักษะในการประเมินผลลัพธ์ เพื่อประเมินว่าทางเลือกนั้นส่งผลตามที่คาดหวังหรือไม่ ทางเลือกนั้น ใช้ในชีวิตจริงได้หรือไม่ มีข้อผิดพลาดตรงจุดไหนบ้าง การแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที (Impulsivity-carelessness style) เป็นรูปแบบการแก้ปัญหาที่ผิดปกติ ในรูปแบบนี้จะใช้ความ พยายามในการแก้ปัญหา แต่ขาดวิสัยทัศน์ ความอดทน การวางแผน เป็นการแก้ปัญหาแบบรีบร้อน ไม่เป็นขั้นเป็นตอน และไม่สำเร็จ คนที่มีรูปแบบการแก้ปัญหาแบบนี้จะใช้ความคิดแรกที่นึกออกใน การแก้ปัญหา ขาดความสามารถในการค้นหาทางเลือกที่ดี ลงมือแก้ปัญหาอย่างรวดเร็ว แต่ขาด ความเอาใจใส่ ขาดการวางแผน และขาดการประเมินผลลัพธ์ที่ควรจะมี การแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance style) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาที่ผิดปกติ เน้นการแก้ไขปัญหาคด้วยการ ผัดวันประกันพรุ่ง การปล่อยปละละเลย และการยอมรับผลกระทบ คนที่มีรูปแบบการแก้ไขปัญห าแบบหลีกเลี่ยงจะพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รอให้ปัญหาหายไปเอง และ ผลักภาระไปให้คนอื่นแก้ไขแทน

รูปแบบการแก้ปัญหาเชิงสังคมตามแนวคิดของ ดี ซูริลล่า และ เนซุ (D'Zurilla & Nezu, 1990) ที่ควรจะเป็นคือรูปแบบของการใช้เหตุและผล ซึ่งเป็นวิธีการเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพที่สุด ในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที และแบบหลีกเลี่ยงจะไม่ช่วยทำให้ สถานการณ์ที่เป็นปัญหาคดีขึ้น หรือบางครั้งอาจจะแย่ลงกว่าเดิม ดังนั้นการชี้แนะให้ตัดสินใจได้ ตระหนักถึงรูปแบบการแก้ปัญหาของตนเองจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้รับมือ กับปัญหาในชีวิตประจำวัน ได้ดีขึ้น

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) เป็นการปรึกษาที่ เน้นการแก้ปัญหา และมุ่งสู่อนาคตเป็นหลัก ใช้ระยะเวลาสั้น เพื่อให้ได้เป้าหมายที่ชัดเจน ผ่าน เทคนิค “ข้อยกเว้น” “คำถามปาฏิหาริย์” และ “คำถามวัดระดับ” โดยสนใจตัวของปัญหาน้อยที่สุด นอกจากนี้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นยังมีส่วนกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มไม่จมอยู่กับ ปัญหามากจนเกินไป และพร้อมผลักดันให้ใช้กระบวนการคิด หาทางออก และลงมือแก้ไขปัญห าเหล่านั้น ทางด้านผลระยะยาว กระบวนการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ฝึกกระบวนการคิดหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ เพื่อการแก้ปัญหายังมีประสิทธิภาพ

ณัฐวชิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษา ออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก สรุปว่าการปรึกษาแบบเน้นทางออก ช่วยให้ สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น และมีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคทางการเรียน และสามารถสร้าง ทางออกให้ตนเองได้ ในขณะที่ วิคทอริจา และไรทิส (Viktorija & Rytis, 2010) รายงานว่าการ

ปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางบวกโดยที่ ร้อยละ 31 ของวัยรุ่นที่เข้ารับ การปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนพฤติกรรม และร้อยละ 29 มีการรับรู้ อารมณ์ทางร่างกายและความยากลำบากทางความคิด

จากงานวิจัยดังกล่าวสนับสนุนการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ว่าเป็น รูปแบบการบำบัดที่มีประสิทธิผล และใช้ได้กับผู้รับบริการ ในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งปัญหา หลากหลาย รูปแบบ เช่น ซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ปัญหาการนอน ปัญหาการกินผิดปกติ ความขัดแย้ง เป็นต้น ซึ่ง สอดคล้องกับรายงานของ De Jong & Berg (1989) ที่ระบุว่า การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเน้น ทางออกระยะสั้น ประสพผลสำเร็จถึง 70% หรือสูงกว่านั้น ในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาดังกล่าว (สุกมาส หวานสนิท. 2559)

ปัญหาของวัยรุ่นครอบคลุมถึงการที่ไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาชีวิตประจำวันของคนได้ จึงหาทางออกด้วยการกระทำที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง สู่ครอบครัว สู่สังคม จนถึงขั้นก่อภัย ให้กับผู้อื่น สังคมและประเทศชาติได้ สิ่งเหล่านี้มักจะเกิดกับผู้ที่ขาดความนับถือหรือขาดความ ภูมิใจในตนเองมีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นลักษณะเด่นของผู้อื่น แต่ มองไม่เห็นข้อดีของตนเอง ไม่แน่ใจตนเองหลาย ๆ ด้าน ไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มี สมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิตจนมีผลกระทบตามมาทั้งในด้านสังคมและการ เรียน บางคนค่อย ๆ แยกตัวออกห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้น และมั่นคงได้ บางคนกลายเป็นนักแสวงหาสัจจะของชีวิต บางคนเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่ง สุรา สิ่งเสพติดหรือคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาภาระ ความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกว่าหนักเกินกว่า ที่จะทนได้ (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2550, หน้า 97) ซึ่งการได้รับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางการให้ ความช่วยเหลือ เป็นสิ่งที่สามารถช่วยเหลือให้บุคคลสามารถหาหนทางในการแก้ปัญหาได้ ในการ ปรึกษตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสามารถหาทาง ออกให้กับปัญหาของตนเองเองได้ ไม่เพียงแต่จะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้เพียงเท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอื่นได้ด้วยตนเองอีกด้วย

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมักถูก นำมาใช้เพื่อช่วยเหลือเรื่องการปรับตัว การจัดการความเครียด และพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ทั้ง ยังช่วยให้กลุ่มวัยรุ่นสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ และใช้เวลาสั้นๆ เหมาะกับกลุ่มนิสิตปี 1 ที่ มักจะมีตารางเรียนเต็ม และมีงานกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมอยู่บ่อยครั้ง แต่ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่ ทำการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นการพัฒนาการ แก้ปัญหาเชิงสังคมทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาและพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัย ปีที่ 1 ที่เห็นประโยชน์ต้องการพัฒนาตนเองให้มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมให้ดียิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ใน

การเรียน การทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัย ชีวิตประจำวัน จนกระทั่งถึงชีวิตการทำงานในภายภาคหน้าได้อย่างราบรื่น รู้จักการคิด วิเคราะห์ ค้นหาทางเลือกที่เหมาะสม และแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

คำถามหลักในการวิจัย

การปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีผลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นที่มีผลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาทางสังคมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะการทดลอง มีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคม
2. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่แตกต่างกับควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง
4. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา

2. ได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT ที่มีผลต่อแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และอาจขยายผลการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาทางสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 6,728 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 มีคะแนนระดับคะแนนการปัญหาเชิงสังคมที่มีเปอร์เซ็นต์ไทล์ต่ำกว่า 25 โดยวัดจากแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม จำนวน 16 คน

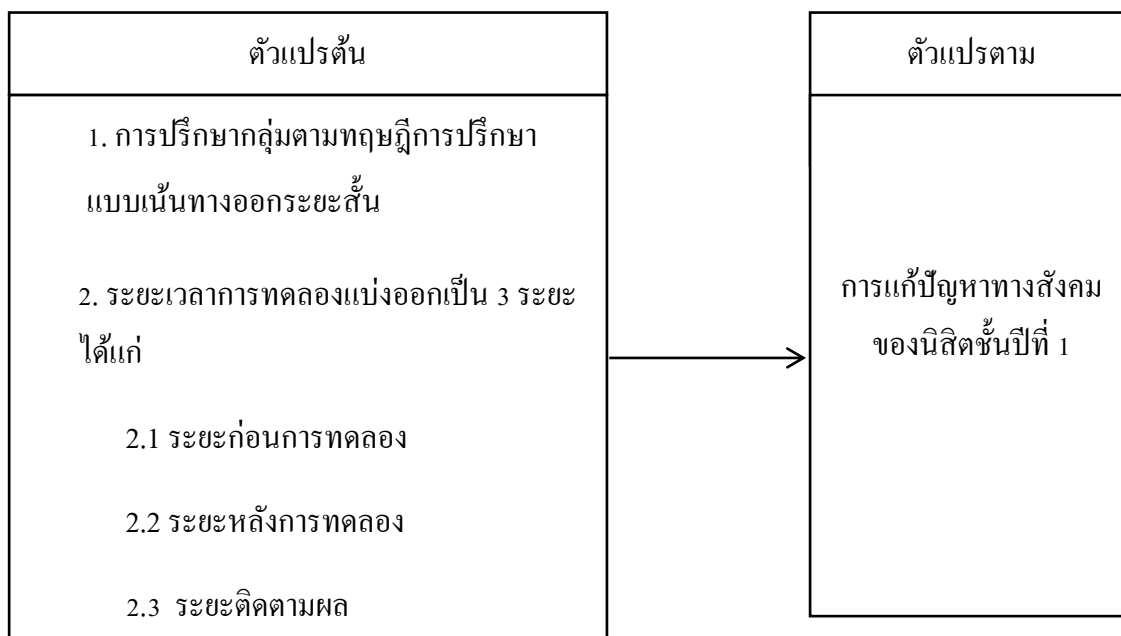
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การแก้ปัญหาเชิงสังคม (Social Problem-Solving) หมายถึง การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานะแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ หรือสถานะแวดล้อมจริงในสังคม ไม่ได้เป็นปัญหาที่เป็นโจทย์ปัญหา หรือปัญหาที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อทดสอบการแก้ปัญหา
2. ปัญหา หมายถึง สถานการณ์ที่ต้องการวิธีการตอบสนองที่เหมาะสม แต่ยังไม่สามารถหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพเพื่อตอบสนองได้ ณ เวลานั้นเนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดขวางไว้
3. การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) หมายถึง วิธีการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม โดยเน้นถึงทางออกของปัญหาตั้งแต่ครั้งแรก และไม่เน้นไปที่ตัวปัญหา มีเทคนิคที่สำคัญคือ คำถามข้อยกเว้น และคำถามปาฏิหาริย์
4. นิสิตชั้นปีที่ 1 หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีอายุ 17-20 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา และการแก้ปัญหาเชิงสังคม
 - 1.1 ความหมายของการแก้ปัญหาเชิงสังคม
 - 1.2 การแก้ปัญหาเชิงสังคม: ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา
 - 1.3 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาเชิงสังคม
2. นิสิตไทยในศตวรรษที่ 21
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎี SFBT และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT
 - 3.2 หลักการของการปรึกษากลุ่มแบบ SFBT
 - 3.3 เทคนิคที่นิยมใช้ใน SFBT
 - 3.4 ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ SFBT
 - 3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎี SFBT
 - 3.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเยียวยาและความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม
 - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT
4. สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา และการแก้ปัญหาเชิงสังคม

ความหมายของการแก้ปัญหาเชิงสังคม

โทมัส เจ ดีซูริลล่า (Thomas J. D’Zurilla : 1997) ให้ความหมายของการแก้ปัญหาว่า เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมและปัญญาที่นำตนเอง ที่เกิดขึ้นโดยตนเอง คนอื่น หรือกลุ่ม เพื่อแสวงหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพสำหรับปัญหาที่เจอในชีวิตประจำวันซึ่งเกี่ยวข้องกับ “กระบวนการทางพฤติกรรมและปัญญา” คำว่า กระบวนการทางพฤติกรรมและปัญญาในที่นี้ หมายถึง

1. ความสามารถในการค้นหาทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
2. การเพิ่มโอกาสที่จะเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในบรรดาทางเลือกที่มีอยู่

การแก้ปัญหาเชิงสังคมเป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ หรือสภาวะแวดล้อมจริงในสังคมเพื่อทำให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาคืบคลาน หรือลดความตึงเครียดจากนิยามข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการแก้ปัญหาเชิงสังคม คือการใช้ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุด เพื่อแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น หรือลดความตึงเครียดต่อสถานการณ์นั้น ๆ

การแก้ปัญหาเชิงสังคม: ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการสืบค้นงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับ “การแก้ปัญหา” ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่มีอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่การศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในทั้งเฉพาะด้าน และด้านทั่วไป ๆ เช่นงานวิจัยของ อรรถยุญา ชนะเพีย (2542) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาต่อความสามารถในการแก้ปัญหานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรืองานวิจัยของ ซึ่งงานวิจัยในประเด็นดังกล่าวส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการไปศึกษาในกลุ่มของเด็กและวัยรุ่นตอนต้น

มานพ เกี่ยมแก้ว (2545) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามแนวการคิดแก้ปัญหาของเวียร์ (Weir, John Joshep : 1974) โดยการพัฒนาคุณภาพของแบบทดสอบด้านอำนาจจำแนก ความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงตามสภาพ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง สร้างเกณฑ์ปกติและคู่มือการใช้แบบทดสอบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2542 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดสงขลา จำนวน 1,856 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 แบบทดสอบ 10 สถานการณ์ จำนวน 40 ข้อ ทดสอบเพื่อหาคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน มีค่าความเที่ยงตรงตามสภาพเท่ากับ .851 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .891 นำแบบทดสอบที่หาคุณภาพเรียบร้อยแล้ว จำนวน 10 สถานการณ์ 40 ข้อ

ทดสอบเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 826 คน คะแนนดิบของแบบทดสอบ อยู่ระหว่าง 1-39 คะแนน และเกณฑ์ปกติอยู่ในรูปคะแนนที่ (T-score) มีค่าอยู่ระหว่าง T15 ถึง T80

อรัญญา ชนะเพีย (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาต่อความสามารถในการแก้ปัญหานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านตาด อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 35 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 18 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหา นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาล่วงหน้าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหามีความสามารถในการแก้ปัญหาล่วงหน้าที่ได้รับ โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหาล่วงหน้าสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหาล่วงหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหามีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาล่วงหน้าสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหาล่วงหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นงนุช วรธนวหะ (2514) ได้วิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง โดยใช้แบบทดสอบวัดการคิดแก้ปัญหา ผลของการวิจัยพบว่า ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหา โดยอาศัยหลักการและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาสูงกว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

สุกมาส หวานสนิท (2559) ได้วิจัยถึงผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหานักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาล่วงหน้าสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาล่วงหน้าสูง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Shaklee (1985) ได้ศึกษา ผลของการสอนเทคนิคการแก้ปัญหาล่วงหน้าอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อการแก้ปัญหาล่วงหน้าของเด็ก โดยแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองเช้า และกลุ่มทดลองบ่าย กลุ่มควบคุม บ่าย กลุ่มทดลองได้รับการสอนการแก้ปัญหาล่วงหน้าอย่างสร้างสรรค์จำนวน 18 บทเรียน บทเรียนละ 30

นาที ในขณะที่ กลุ่มควบคุมเรียนตามหลักสูตรปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลอง มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงที่สุด

Little (1993) ได้ศึกษา หาความสัมพันธ์ของการถ่ายโอนการเรียนรู้จากเรื่องราว ที่มีต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาของเด็กวัยอนุบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอนุบาล 70 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม วิธีทดลอง คือ ให้เด็กทั้ง 5 กลุ่ม ได้ดูเทปเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหากลุ่มละ 2 เรื่อง และซักถามเกี่ยวกับเรื่องราวซ้ำในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า เด็กอนุบาลจะมีการถ่ายโอนการเรียนรู้เป็นพฤติกรรมภายในระยะเวลาที่เป็นเงื่อนไขการเชื่อมโยงความรู้ของเด็ก ในทันทีทันใด จะทำให้เด็กมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดี แต่ถ้ากระทำในระยะเวลา 1 สัปดาห์ เด็กก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ดีเช่นเดียวกัน

จากงานวิจัยที่อ้างอิงข้างต้น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหามักจะทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก หรือวัยรุ่นตอนต้น มากกว่าช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งตามบทวิเคราะห์ของ Thomas J.D'Zurilla ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17-20 ปี) เป็นช่วงที่มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำที่สุด และการเสริมสร้างการแก้ปัญหาเชิงสังคมสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายเป็นไปจนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ (Thomas J. D'Zurilla, Albert Maydeu-Olivares, Gail L. Kant, 1997) นอกจากนี้งานวิจัยส่วนใหญ่จะใช้การสอน และการฝึกให้แก้ปัญหาแทน แต่ในการแก้ปัญหาเชิงสังคม จะเน้นไปที่มุมมอง ทักษะคิด การระบุปัญหา การมองหาทางเลือก และการประเมินทางเลือก ซึ่งเป็นแก่นในการแก้ปัญหา จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะจัด โปรแกรมการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเชิงสังคมกับนิสิตที่มีช่วงอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา

แนวคิดการแก้ปัญหาเชิงสังคมของดิซูริลล่า (Thomas J. D'Zurilla)

การแก้ปัญหาเชิงสังคมในงานวิจัย ใช้แนวคิดของ Thomas J. D'Zurilla ซึ่ง D'Zurilla ได้ความหมายของคำว่า “การแก้ปัญหาเชิงสังคม” ว่าหมายถึง การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาวะแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ หรือ “โลกแห่งความเป็นจริง” (D'Zurilla & Nezu, 1982) คำว่า เชิงสังคม ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการจำกัดการแก้ปัญหาไว้ในทางใดทางหนึ่ง แต่เพื่อย้ำให้เห็นว่าการแก้ปัญหานั้นมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในสังคมจริง หรือ โลกความจริง ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเชิงสังคมจะหมายถึงการแก้ปัญหาทุกประเภทที่ส่งผลต่อการทำงานของบุคคล รวมไปถึงปัญหาเชิงนามธรรม (เช่น ปัญหาการเงิน หรือการถูกขโมยทรัพย์สิน) ปัญหาภายใน (การควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม หรือสุขภาพ) ปัญหาภายนอก (ความขัดแย้งในกลุ่มสมรส หรือครอบครัว) และปัญหาที่กว้างขึ้นไปถึงระดับสังคม (เช่น ปัญหาอาชญากรรม)

D’Zurilla และคณะ นำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดของการแก้ปัญหา ปัญหา และทางออกของปัญหาไว้ดังต่อไปนี้

การแก้ปัญหาเชิงสังคม (Social-problem solving) หมายถึง กระบวนการทางพฤติกรรม และปัญญาซึ่งนำตนเอง ที่เกิดขึ้น โดยตนเอง คนอื่น หรือกลุ่ม เพื่อแสวงหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ สำหรับปัญหาที่เจอในชีวิตประจำวัน คำว่า “กระบวนการทางพฤติกรรมและปัญญา” หมายถึง

1. ความสามารถในการค้นหาทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
2. การเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในบรรดาทางเลือกที่เป็นไปได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น การแก้ปัญหาเชิงสังคมจึงจำเป็นต้องมีทักษะด้านสติ การใช้เหตุผล ความพยายาม ความตั้งใจ เพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาดีขึ้น หรือลดความตึงเครียด หรือทั้ง 2 อย่าง

ปัญหา (Problem) หมายถึง สถานการณ์ที่ต้องการวิธีการตอบสนองที่เหมาะสม แต่ยังไม่สามารถหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพเพื่อตอบสนองได้ ณ เวลานั้นเนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดขวางไว้ อุปสรรคนั้นอาจจะมาจากหลาย ๆ อย่าง เช่น สภาพแวดล้อม ปัญหาภายในบุคคล ความไม่รู้ ความขัดแย้ง การขาดทักษะที่เหมาะสม หรือขาดแคลนทรัพยากรในการแก้ปัญหา ซึ่งปัญหาเหล่านี้ เป็นได้ทั้งปัญหาประเภทที่เกิดขึ้นแค่ครั้งเดียวแล้วหมดไป หรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วย

ปัญหาความสัมพันธ์ถือเป็นปัญหาพิเศษในชีวิตประจำวัน ที่ เนื่องจากเป็นความคาดหวังที่จะให้คนอื่นทำตามที่เราต้องการ (Jacobson & Margolin, 1979) ในบริบทนี้ ปัญหาความสัมพันธ์ สามารถแก้ได้ด้วย ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มุ่งแก้ไขปัญหาคด้วยวิธีการที่คนอื่นยอมรับได้ และสร้างความพึงพอใจให้กับคนหมู่มาก ดังนั้นแล้ว การแก้ปัญหาคความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะอยู่ในรูปแบบของการ “win-win” มากกว่ารูปแบบ “win-lose” (ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียผลประโยชน์)

การหาทางออกของปัญหา (Solution) หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อใช้รับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป้าหมายของกระบวนการแก้ปัญหา คือการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (เช่น การเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น หรือลดความตึงเครียดของสถานการณ์) ในขณะที่เดียวกันก็จำเป็นต้องเพิ่มประสิทธิภาพของผลลัพธ์เชิงบวก และลดผลกระทบของผลลัพธ์เชิงลบ ผลลัพธ์นั้นต้องคำนึงถึง ความพอใจส่วนตัวและผลลัพธ์ต่อสังคม รวมไปถึงความยั่งยืนของการแก้ปัญหาคด้วย ในกรณีปัญหาคความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีข้อพิพาทหรือความขัดแย้ง ต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่ทุกฝ่ายยอมรับกันอย่างเอกฉันท์ ด้วยความสันติ และประนีประนอม

การแก้ปัญหา กับ การหาทางออกของปัญหา (Problem-solving and solution) ในทฤษฎีการแก้ปัญหาเชิงสังคม การแก้ปัญหากับทางออกของปัญหานั้นแตกต่างกัน กล่าวคือ ทั้ง 2 กระบวนการต้องการทักษะที่แตกต่างกัน การแก้ปัญหาคือการกระบวนการค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ แต่การหาทางออกของปัญหา คือการนำวิธีการนั้น ๆ ไปดำเนินการในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

การแก้ปัญหาคัดเป็นทักษะทั่วไป แต่การดำเนินการแก้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ และวิธีการแก้ปัญหา เนื่องจากทั้ง 2 กระบวนการนั้นต่างกัน บางครั้งจึงไม่สัมพันธ์กันอย่างชัดเจน ในขณะที่บางคนมีทักษะในการค้นหาทางออก แต่อาจจะขาดทักษะการปฏิบัติ กลับกัน บางคนอาจจะปฏิบัติการได้ดี แต่ขาดทักษะการหาวิธีการแก้ปัญหา เพราะทั้ง 2 กระบวนการใช้ทักษะที่แตกต่างกัน ซึ่งต้องใช้การฝึกฝนเพื่อเพิ่มทักษะดังกล่าว

องค์ประกอบของการแก้ปัญหาเชิงสังคม

D'Zurilla และ Nezu (1982,1990) เสนอว่าทฤษฎีการแก้ปัญหาเชิงสังคมประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบหลัก คือ การระบุปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา ดังจะกล่าวต่อไปนี้

1. การระบุปัญหา (Problem-orientation) เป็นกระบวนการทางปัญญาที่สะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติ ความเชื่อ การตีความ ความรู้สึก และการแก้ปัญหาเชิงสังคม การระบุปัญหาจะทำให้แต่ละคนมองเห็นปัญหาในหลากหลายด้านที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแบ่งออกเป็นคนที่มองปัญหาในทางบวก และคนที่มองปัญหาในทางลบคนที่มองปัญหาในทางบวกจะมองว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นแก้ได้ด้วยตนเอง โดยการใช้ความพยายามประกอบกับเวลา และพยายามที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา ในทางตรงกันข้าม คนที่มองปัญหาในทางลบ จะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่รบกวนชีวิต ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ และอารมณ์เสียได้ง่ายเวลาเจอกับปัญหา

2. วิธีแก้ปัญหา (Problem-solving) หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อให้รับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น โดยแต่ละบุคคลจะมีวิธีการแก้ปัญหาก็แตกต่างกัน ซึ่ง D'Zurilla แบ่งรูปแบบการแก้ปัญหออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบใช้เหตุผล แบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที และแบบหลีกเลี่ยง

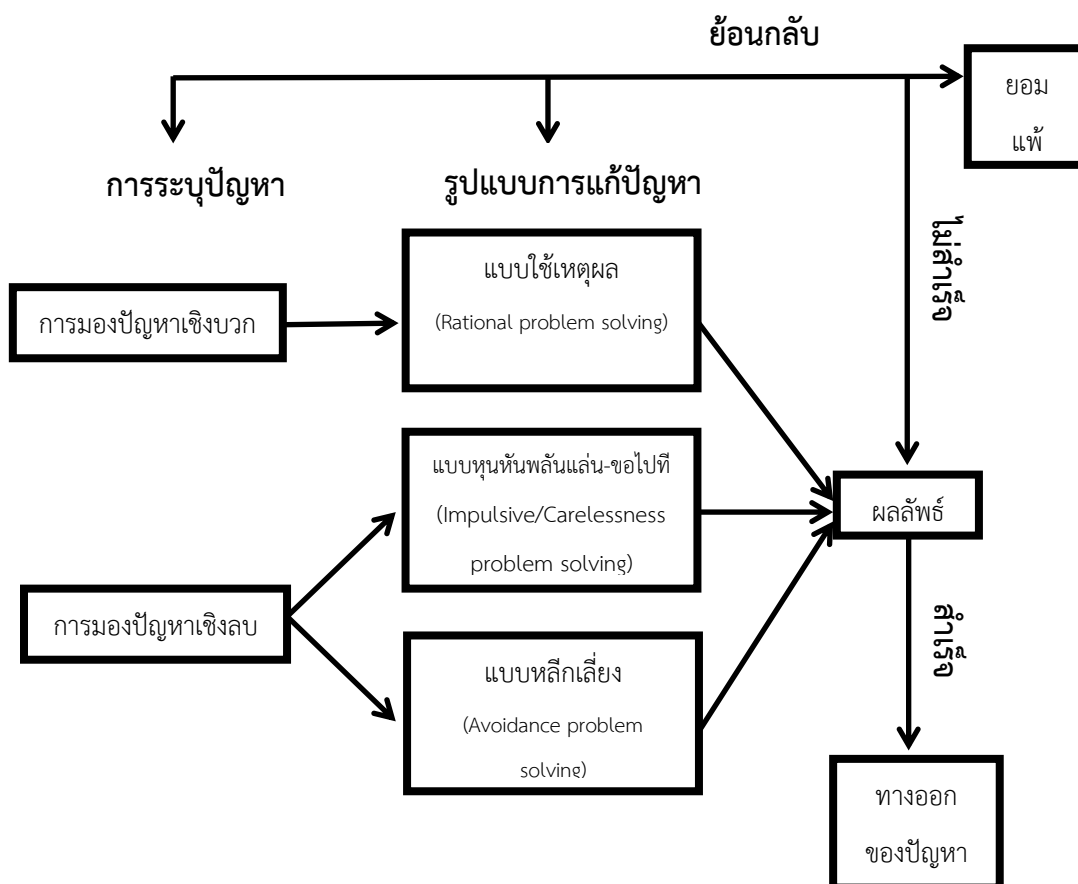
แบบใช้เหตุผล (Rational style) มีการใช้หลักการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ มีตรรกะแก้ไขเป็นระบบระเบียบ มีกระบวนการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ ตามโมเดลของ D'Zurilla จะแบ่งทักษะการแก้ไขปัญหาลึก ๆ ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการนิยามปัญหา ทักษะการค้นหาทางเลือก ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการประเมินผลลัพธ์ ในขั้นการนิยามปัญหา คือการค้นหาและพยายามทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร โดยการอาศัยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ

ปัญหาและวิธีแก้ไขให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อนำไปค้นหาทางเลือก ซึ่งทักษะการค้นหาเลือก จำเป็นต้องมีความสามารถในการ เลือกทางเลือกที่ดีและหลากหลาย ใช้ทักษะการตัดสินใจในการ ประเมินทางเลือกแต่ละทางในการหาทางเลือกที่เป็นทางออกที่ดีที่สุดในบรรดาทางเลือกเหล่านั้น สุดท้ายใช้ทักษะในการประเมินผลลัพธ์ เพื่อประเมินว่าทางเลือกนั้นส่งผลตามที่คาดหวังหรือไม่ ทางเลือกนั้นใช้ในชีวิตจริงได้หรือไม่ มีข้อผิดพลาดตรงจุดไหนบ้าง

แบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที (Impulsivity-carelessness style) เป็นรูปแบบการ แก้ปัญหาที่ผิดปกติ ในรูปแบบนี้จะใช้ความพยายามในการแก้ปัญหา แต่ขาดวิสัยทัศน์ ความอดทน การวางแผน เป็นการแก้ปัญหาแบบรีบร้อน ไม่เป็นขั้นเป็นตอน และไม่สำเร็จ คนที่มีรูปแบบการ แก้ปัญหาแบบนี้จะใช้ความคิดแรกที่นึกออกในการแก้ปัญหา ขาดความสามารถในการค้นหา ทางเลือกที่ดี ลงมือแก้ปัญหาอย่างรวดเร็ว แต่ขาดความเอาใจใส่ ขาดการวางแผน และขาดการ ประเมินผลลัพธ์ที่ควรจะมี

แบบหลีกเลี่ยง (Avoidance style) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาที่ผิดปกติ เน้น การแก้ไขปัญหาด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง การปล่อยปละละเลย และการยอมรับผลกรรม คนที่มี รูปแบบการแก้ไขปัญหแบบนี้จะพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รอให้ ปัญหาหายไปเอง และผลักภาระไปให้คนอื่นแก้ไขแทน

วิธีการแก้ปัญหตามแนวคิดการแก้ปัญหาเชิงสังคมของดีซูริลล่า (D'Zurilla, 2002) สามารถสรุปได้ตามภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 วิธีการแก้ปัญหาตามแนวคิดการแก้ปัญหาเชิงสังคมของดิซูริลล่า (D'Zurilla, 2002)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการแก้ปัญหาเชิงสังคมจะเกี่ยวข้องกับการระบุปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา การระบุปัญหาในเชิงบวกจะช่วยกำหนดทิศทางของการแก้ปัญหา และนำไปสู่การแก้ปัญหาแบบใช้เหตุผลมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ทางออกที่เหมาะสมได้ แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT ทั้งในประเด็นของการตั้งเป้าหมาย ซึ่งในกระบวนการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นประกอบด้วยด้วยเทคนิค “คำถามข้อยกเว้น” ทำให้สมาชิกกลุ่มได้นึกย้อนถึงเป้าหมายในการแก้ปัญหาได้ และเทคนิค “คำถามปาฏิหาริย์” ยังช่วยในเรื่องของการมุ่งสู่ทางออกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

นิสิตไทยในศตวรรษที่ 21

จากการสำรวจระบบสถิติทางการทะเบียนของประเทศไทย เดือนธันวาคมปี พ.ศ.2559 จำนวนประชากรวัยรุ่นไทยมีจำนวน 5,815,040 คน จากจำนวนประชากรไทย 65,931,550 คน นับเป็นประมาณ 8.8 % การพัฒนาวัยรุ่นให้มีความเป็นอยู่ที่ดีนั้นเป็นการดำเนินงานเพื่อให้สิทธิที่วัยรุ่นมี เพื่อให้เด็กได้รับสิทธิในการได้รับความคุ้มครอง การส่งเสริมและสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวตลอดจนสถาบันทางสังคมอื่น ๆ สุขภาพ การจ้างงาน กระบวนการยุติธรรมสำหรับเด็ก ศาสนา วัฒนธรรม ตลอดจนอัตลักษณ์หน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐ ชุมชน ครอบครัว และผู้มีหน้าที่แต่ละคนต่างมีหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนวัยรุ่น และดำเนินการเพื่อให้วัยรุ่นมีโอกาสและความสามารถที่จำเป็นในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ ทำให้จำเป็นต้องมีการดำเนินการเพิ่มเติมสำหรับวัยนี้เป็นพิเศษ ดังที่รมช.ศึกษาธิการ กล่าวว่า “การศึกษาในยุค Thailand 4.0” มีความหมายมากกว่าการเตรียมความพร้อมของคนหรือให้ความรู้กับคนเท่านั้น แต่เป็นการเตรียมมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ กล่าวคือ นอกจากให้ความรู้แล้ว ต้องทำให้เขาเป็นคนที่รักที่จะเรียน มีคุณธรรม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ด้วยแต่ปัจจุบันการศึกษาไทยมุ่งเน้นการจัดหลักสูตร และการเรียนการสอนเพื่อที่จะพัฒนาสติปัญญาของเด็กเป็นอย่างมาก เด็กต้องเรียนอย่างหนักเนื่องจากเกิดการแข่งขันอย่างสูงทางการเรียน คนเก่งเท่านั้นที่จะมีโอกาสเลือกเรียนคณะดี ๆ เพื่อหวังความสำเร็จ ความก้าวหน้าในอนาคต ทำให้กลายเป็นเด็กที่ขาดความสุข มีความเครียดสูง เห็นแก่ตัวมากขึ้นและมักเข้ากับใครไม่ได้ เมื่อไปประกอบอาชีพมักไม่ค่อยประสบความสำเร็จ จึงไม่สามารถรับประกันได้เลยว่าคนที่มีความคิดอ่านที่ปราดเปรื่อง IQ สูงเรียนเก่งจนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน สามารถผ่านการทดสอบคัดเลือกเข้าทำงานในตำแหน่งดี ๆ จะประสบความสำเร็จเสมอไป เพราะพบว่ากลุ่มคนพวกที่มี IQ สูงมักมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552)

ศตวรรษที่ 21 ถือเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและวิถีการทำงาน ทำให้นิสิตต้องปรับตัวและยกระดับสมรรถนะของตน เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนสามารถเป็นกำลังสำคัญของการขับเคลื่อนสู่ประเทศ 4.0 หรือพัฒนาประเทศให้ก้าวสู่การเป็นประเทศโลก ปรับเปลี่ยนจากเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยประสิทธิภาพเป็นเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการปฏิรูปประเทศไทย การศึกษาในศตวรรษที่ 21 จึงเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างกว้างขวางและรวดเร็วจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต สังคมออนไลน์ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการเรียนรู้ และพฤติกรรมการเรียนรู้ของ โดยจากการศึกษาพบว่าทักษะที่

จำเป็นในการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการแก้ปัญหา (Trilling & Fadel, 2009, p.176) เมื่อมองถึงการศึกษาไทยในยุค 4.0 เป็นยุคของการศึกษาเพื่อการสร้างนวัตกรรม เป็นการศึกษาเพื่อปวงชน เป็นการศึกษาเพื่อสังคม ที่คนที่ได้รับการศึกษานั้นต้องหันมาช่วยเหลือสังคมอย่างจริงจัง และกว้างขวาง โดยที่ไม่ใช่การศึกษาเพื่อวัตถุประสงค์ใด วัตถุประสงค์หนึ่งดังเช่นที่ผ่านมา และการจัดการศึกษาต้องบูรณาการทั้งศาสตร์ ศิลป์ ชีวิต และเทคโนโลยีเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน เพื่อสร้างคนที่สังคมต้องการได้ในทุกมิติ และมีรูปแบบการจัดการศึกษาที่หลากหลาย สอดคล้องและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน มีทักษะที่พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงยุคสมัย และปัญหาที่ไม่เคยเผชิญมาก่อนในยุค 4.0

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy)

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) ซึ่งต่อไปนี้ผู้วิจัยจะเรียกโดยย่อว่า “การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT” เป็นการให้บริการการปรึกษากับสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT ซึ่งจะเน้นให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นสำรวจถึงทางออกของปัญหาตั้งแต่ครั้งแรกของการปรึกษากัน โดยผู้นำกลุ่มจะร่วมสนทนาเพื่อค้นหาสถานการณ์ที่เป็นปัญหากับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเล่าออกมาผ่านทางภาษาที่ใช้ ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีแก้ปัญหาคือต้องการ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คอร์รี่ (Corey, 2009, p. 378) กล่าวว่า การบำบัดแบบทฤษฎีเน้นทางออกแตกต่างจากการบำบัดแบบดั้งเดิม ผู้นำกลุ่มจะเน้นไปที่สิ่งที่เป็นไปได้ และแทบจะไม่สนใจที่จะเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1988) กล่าวว่า ไม่จำเป็นที่จะต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่จะแก้ไขและก็ไม่จำเป็นที่จะมีความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุกับการแก้ไขของพวกเขา การรวบรวมเกี่ยวกับปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น หากรู้และเข้าใจปัญหาที่ไม่สำคัญ ดังนั้นเพื่อให้สามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสม หลายคนอาจพิจารณาทางออกของปัญหาหลาย ๆ ทาง และทางออกของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ

ในการปรึกษาตามทฤษฎี SFBT ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยกับการซักประวัติ วินิจฉัย และสำรวจปัญหา เวลาส่วนมากจะใช้ในการมุ่งหาทางออก และให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้เลือกเป้าหมายที่พวกเขาต้องการ (Bill O’Hanlon & Weiner-Davis, 2003)

มุมมองของ SFBT ต่อสมาชิกกลุ่ม เชื่อว่า สมาชิกกลุ่มนั้นรู้อยู่แล้วว่าต้องแก้ปัญหาอย่างไร ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยพวกเขาใช้ความรู้ที่มีอยู่แล้วในทางใหม่ ๆ de Shazer กล่าวถึงปัญหาของสมาชิกกลุ่มไว้ว่า “ปัญหาเหมือนกับประตูที่ถูกล็อกเอาไว้ ซึ่งอันที่จริงแล้วบุคคลสามารถเปิดประตุนั้นได้หากสามารถหากุญแจเจอ บ่อยครั้งที่บุคคลมักเสียเวลาไปกับการท้อแท้สิ้นหวัง และการพร่ำบ่นว่าทำไมประตูถึงล็อก หรือทำไมประตูถึงเปิดไม่ได้ ทั้งที่ควรจะใช้เวลานั้นหากุญแจเพื่อปลดล็อกประตูเสียมากกว่า”

De Shazer ได้นำเสนอ “กุญแจผี” สิ่งประดิษฐ์ที่ทำให้สามารถไขได้ทุกประตู ซึ่งกุญแจนี้ไม่จำเป็นต้องตรงล็อกของประตูทั้งหมด สิ่งที่ต้องการแค่ความพอดีที่จะเปิดประตูได้ ด้วยระยะเวลาที่จำกัด (ประมาณ 5 ถึง 10 ครั้ง) ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้มองเห็นความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลง โดยการระบุเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง

หลักการของการปรึกษากลุ่มแบบ SFBT

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) การปรึกษิตามทฤษฎี SFBT อยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีความเข้มแข็ง และสามารถสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตของพวกเขา สมมติฐานของการปรึกษาแบบเน้นทางออกคือการที่เรามีความสามารถที่จะจัดการความท้าทายชีวิตที่เข้ามาหา แต่ในบางครั้งเราอาจจะสูญเสียทิศทางหรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าจะอะไรที่เป็นสถานการณ์ของสมาชิกกลุ่ม เมื่อเขาเข้ามารับปรึกษา เบิร์ก (Berg) เชื่อว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถและบทบาทของผู้นำกลุ่มคือต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสามารถที่เขามี (Corey, 2009, p. 378) สารระสำคัญของการบำบัดเกี่ยวกับการสร้างความหวังให้กับสมาชิกกลุ่มและการมอง ในแง่บวกโดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ การบำบัดแบบเน้นทางออกเป็นแนวทางที่ไม่สนใจสภาวะความเจ็บป่วย เน้นความสามารถมากกว่าสิ่งที่ขาด และความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Metcal, 2001) รูปแบบของทางออกต้องใช้ปรัชญาเกี่ยวกับการยอมรับในสิ่งที่เป็น และประเมินเขาในการสร้างทางออก O’Hanlon (1994) อธิบายการปรับตัวทางบวกนี้ว่า การแก้ปัญหาชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สภาวะความเจ็บป่วยของปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่ปาฏิหาริย์สามารถเกิดขึ้นได้ทันใด เพราะสมาชิกกลุ่มมักจะมารักษาในขั้นของการปรับตัวกับปัญหา แม้กระทั่งการแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มมักจะมีเรื่องราวที่เป็นแก่นของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิตเขา สถานการณ์ของเขา ในอนาคต ผู้นำกลุ่มแบบเน้นทางออกต้องเผชิญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มประสบอยู่ ด้วยการสนทนาในแง่บวกโดยเชื่อว่าพวกเขาทำได้ ใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มในการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่

เป็นไปได้ ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นและท้าทายสมาชิกกลุ่ม ได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009)

2. ค้นหาว่าอะไรที่ทำแล้วดี (Looking for what is working) จุดเน้นของการปรึกษาตามทฤษฎี SFBTคือการมุ่งเน้นในสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงในการบำบัดแบบดั้งเดิมที่เน้นไปที่ตัวปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะนำความคิดมาเกี่ยวข้องกับด้วย บางคนใช้ความเชื่อของตัวเองว่าชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หรือเลวร้ายกว่านั้น คือทำให้เขาห่างจากเป้าหมายออกไปเรื่อย ๆ ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจกับข้อยกเว้นมากกว่ารูปแบบของปัญหา พวกเขาสนับสนุนความหวัง โดยช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจข้อยกเว้นเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง การปรึกษาตามทฤษฎี SFBTค้นหาว่าอะไรที่บุคคลจะกระทำให้เกิดผลและช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อจัดการปัญหาให้สิ้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้โอฮานลอน (O'Hanlon, 1999, p. 11 cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่า การกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหา และเน้นที่วิธีการค้นหาทางออกและลงมือแก้ไขมีแนวทางที่หลากหลายที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดเกี่ยวกับอะไรที่เป็นผลดีกับพวกเขา เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1991 cited in Corey, 2009, p. 379) เสนอการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้การสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้าโดยบุคคลสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถได้มาซึ่งเป้าหมายของเขาว่า “บอกฉันเกี่ยวกับเวลาที่คุณรู้สึกดีและเมื่อทุกอย่างได้คลี่คลายลง” ซึ่งเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิตที่เป็นพลังในการปลดปล่อยปัญหาและทางออกใหม่ที่ชัดเจนและเป็นไปได้ (Corey, 2009, p. 379)

3. เน้นไปที่ทางออกไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) การปรึกษาตามทฤษฎี SFBTแตกต่างจากการบำบัดแบบเดิม ๆ คือไม่เน้นที่อดีตของปัญหาแต่จะเน้นไปที่ปัญหาในปัจจุบันและอนาคต ผู้นำกลุ่มที่เน้นการหาทางออกจึงให้ความสนใจกับวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ และให้สมาชิกกลุ่มลองจินตนาการภาพของความสำเร็จ เพราะการทำแบบนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่ม มีกำลังใจที่จะทำในครั้งต่อไป (Sklare, 2005 cited in Corey, 2008, p. 425) เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1991 cited in Corey, 2008, p. 425) แนะนำว่า เราไม่จำเป็นที่จะรู้ถึงสาเหตุของปัญหา เพราะระหว่างปัญหาทักกับวิธีแก้ไข อาจจะไม่มีสัมพันธ์กัน ก็ได้ เพราะฉะนั้น การค้นหาที่ “ถูกต้อง” คือ “ทางออก” ซึ่งแต่ละคนอาจจะมามีวิธีแก้ไขที่หลากหลาย บางวิธีอาจจะเหมาะกับคนนี้ แต่ไม่เหมาะกับอีกคนก็ได้ สรุปก็คือ สมาชิกกลุ่มควรจะเป็นคนกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

เทคนิคที่นิยมใช้ใน SFBT

1. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) De Shazer ใช้คำถามว่า “ถ้าคืนหนึ่ง มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณกำลังหลับ ปัญหาที่มีนั้นได้หายไปแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร จะมีอะไรที่แตกต่าง

คุณจะได้สังเกตเห็นได้อย่างไรในตอนเช้าว่ามันมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น เพื่อนของคุณจะรู้ได้อย่างไร” คำถามนี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการออกมา

ผู้นำกลุ่มจะใช้การสนทนาที่มองโลกในแง่ดีพูดคุยกับสมาชิกให้บรรลุเป้าหมายเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีการบรรลุเป้าหมายได้ถูกพัฒนาด้วยสิ่งที่ Steve de Shazer (1985) เรียกว่า “คำถามปาฏิหาริย์” สมาชิกจะถูกกระตุ้นให้ตอบคำถามที่ว่า “อะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” แทนที่จะมานั่งมองดูปัญหา แท้จริงแล้วคำถามปาฏิหาริย์ถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกสามารถวาดภาพในความคิดว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาหมดไป (Sklar, 2005) การกระตุ้นให้สมาชิกวาดฝันในสิ่งที่พวกเขาอยากเป็นอยากทำ อยากไปในที่ไม่เคยไป เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกล้าฝันแม้จะเป็นฝันที่เป็นไปไม่ได้ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเกิดพลังที่จะประสบความสำเร็จ ดีกว่าที่จะไปจำกัดจินตนาการของพวกเขา คำถามปาฏิหาริย์เป็นตัวอย่างหนึ่งของคำถามข้อยกเว้นที่เกี่ยวข้องกับอนาคต (โดยปกติคำถามข้อยกเว้นจะเกี่ยวกับปัญหาในอดีต) และเป็นเทคนิคหนึ่งในการตั้งเป้าหมายซึ่งมีประโยชน์สำหรับสมาชิกที่ยังไม่เห็นภาพของปาฏิหาริย์ที่จะเกิดขึ้น

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception finding question) SFBT มีแนวคิดว่าเป็นช่วงเวลาในชีวิตของเรา โดยเฉพาะในยามที่มีปัญหาหามรุ่งหามค่ำ ก็ต้องมีบ้างบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหาโดยบุคคลนั้น ๆ ช่วงเวลานี้เองที่เราเรียกว่า ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions) คำถามข้อยกเว้นจะชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยลงหรือไม่รุนแรง ข้อยกเว้นเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ซึ่งคาดคะเนด้วยเหตุผลว่าปัญหาต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สุดท้ายปัญหาก็ก็น่าจะไม่ได้เกิดอย่างที่คิด (Murphy, 2008) ครั้นเมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นนั้นเองจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมายที่สำคัญของพวกเขา พร้อมทั้งพลังและทรัพยากรที่อยู่ในตัวเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (Murphy, 2008) การละเอียดต่อสภาพปัญหาทำให้สมาชิกกลุ่มไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่เป็นเรื่องทางลบที่เขามีในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งอาจทำให้เขามองว่าไม่มีปัญหา โดยที่ความจริงแล้วเขามีปัญหาอยู่ การให้สมาชิกกลุ่มสำรวจถึงความแตกต่างในตัวเอง จะทำให้เขาบอกร้อย ๆ เขาสามารถที่จะคลี่คลายสิ่งที่เขาละเว้นไว้ได้ และเขาก็จะพบความจริงที่ว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลง หรือจัดการกับปัญหาของเขาได้ ซึ่งจะช่วยให้เขาคลี่คลายสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจลงได้ โดยที่เขาสามารถควบคุมมันได้ด้วย (Nichols & Schwartz, 2001 อ้างถึงใน สุวรรณ จุฑาสมปกรณ์ , 2556)

3. คำถามวัดระดับ (Scaling question) คำถามวัดระดับเป็นการถามสมาชิกกลุ่มเพื่อสะท้อนถึงมุมมองต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งรวมไปถึงการให้มองทางบวก และให้กำลังใจพวกเขา เช่น

“คุณมั่นใจแค่ไหนที่จะอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ การให้ 10 นั้นหมายถึง คุณมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้ และ 1 หมายถึงคุณถอดใจกับสถานการณ์เช่นนี้ คุณมั่นใจแค่ไหน ในระดับ 10 ถึง 1”

เทคนิคนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยถึงหัวข้อที่ยังคลุมเครือ เช่น ความซึมเศร้า และการสื่อสาร ในจุดที่ยากต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มที่มีความซึมเศร้า ดังนี้ “จากระดับศูนย์ถึงสิบ เริ่มจากระดับศูนย์ขึ้นมา คุณรู้สึกว่าคุณมีความซึมเศร้าอยู่ในระดับใด เมื่อคุณโทรมาหาฉัน และในระดับสิบ คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากเกิดปาฏิหาริย์ ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร” สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบว่า “อยู่ในระดับสอง” ผู้นำกลุ่มอาจจะพูดว่า “ดูเหมือนว่าคุณรู้สึกจะดีขึ้นเล็กน้อย มากกว่าตอนที่คุณโทรมาหาฉันนะ คุณจะทำการปรับปรุงนี้บรรลุผลได้อย่างไร” หรือผู้นำกลุ่มอาจจะถามว่า “คุณคิดว่าอะไร ที่จะทำให้บรรลุถึงระดับสาม” ด้วยวิธีนี้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สามารถที่จะทบทวนและฝึกฝนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย เพื่อไปสู่เป้าหมาย แทนที่จะยึดติดอยู่กับความคิดที่ว่า “ฉันทั้งเศร้าและไม่เศร้า” ซึ่งเป็นลักษณะของแนวความคิดที่เป็นปัญหา (สกามาต นันทจิรววัฒน์, 2554)

คำถามระดับขั้นยังสามารถใช้ถามสมาชิกกลุ่มถึงระดับความมั่นใจในการแก้ปัญหา เช่น “บนสเกล 1 ถึง 10 คุณมั่นใจว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้ในระดับใดในสัปดาห์นี้” การฝึกนี้เป็นกลวิธีในลักษณะของการ “พิสูจน์” สิ่งที่เกี่ยวข้อง การตอบสนองนี้เป็นการติดตามโดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า “อะไรที่จะทำให้พวกเขาเพิ่มความสำเร็จให้เกิดขึ้น” “อะไรที่พวกเขาฟันธงว่าจะทำเวลานี้” คำถามระดับขั้นเป็นแนวทางที่เหมาะสมของการสร้างความคาดหวัง จัดการต่อต้านและการถอยหนี และเป็นการสร้างกำลังใจในการมุ่งมั่นไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Nichols & Schwartz, 2001)

4. การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้นำกลุ่มให้แก่สมาชิกกลุ่มทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกสมาชิกกลุ่มว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นต่อไป เพื่อให้คุณได้เล่าให้ผลฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985) ในครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความหวังในการเปลี่ยนแปลง และรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT

1. สร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ผู้นำกลุ่มตามทฤษฎี SFBT พิจารณาจำนวนครั้งของการปรึกษา เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มในการค้นหาทางออก และสร้างความพอใจในชีวิต แม้ว่ากระบวนการจะถูกพัฒนาและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ครบถ้วน แต่หากไม่ได้รับการพัฒนาสัมพันธภาพก็ไม่อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพได้ ผู้นำกลุ่มเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มเป็น

ผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่นำมาใช้จะต้องดำเนินงานภายใต้ความ
ความร่วมมือของทั้ง 2 ฝ่าย

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change) การนัดหมายอย่างเรียบง่าย มักจะ
นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางบวกในครั้งแรกของกระบวนการปรึกษา ถือเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้นำ
กลุ่มต้องถามว่า “คุณต้องการจะทำสิ่งใดบ้าง ในการนัดพบเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อปัญหา
ของคุณ” (De Shazer, 1985, 1988 cited in Corey, 2009, p. 384) โดยการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง
ดังกล่าว ผู้นำกลุ่มสามารถทำให้เกิดขึ้นและขยายสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ทำมาแล้ว โดยวิธีการ
เปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นในขั้นตอนการปรึกษาด้วยตัวของมัน
เอง ดังนั้นการถามจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มต้องพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง และบรรลุเป้าหมาย
ของการบำบัดด้วยการใช้ทรัพยากรที่เขามี (De Shazer & Dolan, 2007; McKeel, 1996; Weiner-
Davis, De Shazer & Gingerich, 1987, cited in Corey, 2009, p. 384)

3. กระบวนการให้การปรึกษา (Counseling process) ในกระบวนการปรึกษาโดยทฤษฎี
การปรึกษาแบบ SFBT มีเทคนิคที่สำคัญเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
ได้แก่ คำถามบอกระดับ (Scaling question) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) คำถามข้อยกเว้น
(Exception questions) การถามคำถามเหล่านี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปัญหาของตนเองได้
ชัดเจนยิ่งขึ้น และสังเกตถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายขึ้น

4. หลักการให้การบ้าน (Formula first session task) การให้งานในรูปแบบของการบ้านที่
ผู้นำกลุ่มอาจจะให้สมาชิกกลุ่มทำระหว่างการปรึกษารั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มอาจจะพูดว่า
“ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง
(ครอบครัว ชีวิต ชีวิตคู่ ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นอยู่ และเราจะมาพูดคุยกันอีกครั้งต่อไป”
(De Shazer, 1985, p. 137 cited in Corey, 2009, p. 385) ในการปรึกษารั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มจะถูก
ถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งการบ้านจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมี
ตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่ความเปลี่ยนแปลงจะนำไปสู่ความ
ผลลัพธ์ที่แตกต่าง แต่ผลลัพธ์ที่ความแตกต่างจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ
สมาชิกกลุ่มที่จะเข้าใจหลักการและความรู้สึกเหล่านี้ก่อนเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิกกลุ่ม (Feedback to clients) ผู้นำกลุ่มแบบเน้น
ทางออกโดยทั่วไปจะใช้เวลาพัก 5-10 นาที ในแต่ละครั้งเพื่อเขียนสรุปข้อความให้กับสมาชิกกลุ่ม
เดอ จุง และเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p. 385) ได้อธิบายว่า การเขียนสรุป
ข้อเสนอแนะประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วน คือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge)
และการแนะนำงาน (Suggestion bridge)

5.1 คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่ดีที่สมาชิกกลุ่มที่ทำ ว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจกรรมแต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจเพื่อสร้างความหวัง และสื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่าพวกเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา โดยการเน้นถึงจุดแข็งและความสำเร็จของพวกเขา

5.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับสมาชิกกลุ่ม การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

5.3 การแนะนำงาน (Suggestion bridge) ประกอบด้วยงานที่แนะนำให้กับสมาชิกกลุ่มซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน การขอให้สังเกตการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความแตกต่างในสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด รู้สึก หรือ การกระทำ

6. การยุติ (Terminating) จากการสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในตอนแรกเพื่อผู้นำกลุ่มมีความตั้งใจในการไปถึงจุดหมายปลายทาง เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถสร้างทางออกที่พอใจ สัมพันธภาพในการปรึกษาสามารถยุติลงได้ โดยย้าให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงสิ่งที่ตนเองได้ทำ และสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคตเพื่อรักษาการเปลี่ยนแปลงนั้นไว้ กิวเตอร์แมน (Guterman, 2006, p. 67 cited in Corey, 2009, p. 385) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดของการปรึกษาแบบเน้นทางออกคือ การสิ้นสุดการรักษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถขอรับการรักษาอีกเมื่อไรก็ได้ถ้าพวกเขารู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับการติดตาม หรือรู้สึกอยากเล่าเรื่องราวของพวกเขา

บทบาทของผู้นำกลุ่มในทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT

สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มจะร่วมมือมากขึ้นหากพวกเขาสามารถกำหนดทิศทางและจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้ (Walter & Peller, 1996) ในกระบวนการปรึกษา ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเรื่องของทำให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงเรื่องอนาคต และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง ดังนั้นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในทฤษฎี SFBT คือเป็น “ผู้ไม่รู้” (Anderson & Goolishian, 1992) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง ในกระบวนการนี้ผู้นำกลุ่มจะไม่ใช่มือผู้เชี่ยวชาญ แต่สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เชี่ยวชาญแทน โดยเฉพาะในเรื่องของสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิต ผ่านการใช้คำถามเพื่อสะท้อนคำตอบของพวกเขา เพราะถึงแม้ว่าพวกเขาจะเชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง แต่บางครั้งพวกเขาก็ยังมีอุปสรรค และบ่อยครั้งที่พวกเขาไม่รู้ว่ามีวิธีแก้ปัญหานั้นไม่ได้ ผลลัพธ์ที่ดี

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่มก็สำคัญเช่นเดียวกัน เพราะคุณภาพของกระบวนการปรึกษา ขึ้นอยู่กับความร่วมมือ และความเป็นมิตรของสมาชิกในกลุ่ม ความเป็นมิตรในที่นี้หมายถึงความร่วมมือกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม มีผู้นำกลุ่มหลายคนได้ให้

ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพราะเชื่อว่าจะสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงทั้งในตอนนี้และในอนาคต วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่คืออย่างหนึ่งคือการชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่า พวกเขามีอะไรดี และมีอะไรที่จะสามารถนำมาใช้สร้างเป้าหมายของพวกเขาได้บ้าง

“ความไม่รู้” เป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มเชี่ยวชาญ สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ (Bertolino, 2010) สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะรู้เองว่า ในอดีตอะไรบ้างที่เคยทำแล้วไม่ได้ผล และในอนาคตสิ่งใดที่ทำได้ น่าจะได้ผล Murphy (2008) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการปรึกษาจะไปได้ดีก็ต่อเมื่อสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้กระบวนการปรึกษามีความสำเร็จมากขึ้น สรุปสั้น ๆ คือ การสร้างความสัมพันธ์แบบให้ทุกคนช่วยเหลือกัน มีประสิทธิภาพกว่าสร้างความสัมพันธ์แบบแยกชนชั้นในกระบวนการปรึกษา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเยียวยาและความงอกงามของสมาชิกกลุ่มตามแนวคิดของ

ยาลอม (Yalom's therapeutic factors)

ยาลอม (Yalom, 1995) ได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเยียวยาของสมาชิกกลุ่ม ในกลุ่มบำบัดออกเป็น 11 ปัจจัยโดยอ้างอิงจาก “ปฏิสัมพันธ์อันซับซ้อนในประสบการณ์ของมนุษย์” ซึ่งเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเยียวยา และการเปลี่ยนแปลง โดย 11 ปัจจัยนี้ได้แก่

1. การสร้างความหวัง (Instillation of hope) ความหวังเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการบำบัด สมาชิกกลุ่มต้องมีความหวังที่จะเปลี่ยนแปลง และรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ ความหวังไม่เพียงแต่ทำให้สมาชิกกลุ่มยังคงอยู่ในกระบวนการบำบัด แต่ความเชื่อใจในกระบวนการบำบัดก็มีส่วนร่วมในการบำบัดอีกด้วย ในฐานะที่เป็นผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องสื่อสารให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่ากระบวนการบำบัดจะช่วยพวกเขาได้อย่างไรบ้าง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรจะบอกถึงประโยชน์ของการบำบัดเพื่อสร้างความหวังให้กับสมาชิกกลุ่มเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น การบอกถึงประโยชน์ตอนเปิดกลุ่ม การเสริมแรงทางบวกให้กับสมาชิกในกลุ่ม การให้ความรู้เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความเชื่อที่ผิด การแสดงความใส่ใจเมื่อสมาชิกกลุ่มมีพัฒนาการที่ดี)

2. ความธรรมดาที่มีร่วมกัน (Universality) ในบางครั้งสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มมาด้วยความเชื่อที่ผิด ว่าพวกเขาเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว และคนอื่นก็ไม่ได้มีอะไรที่เหมือนกันตนเองเลย การยืนยันสิ่งที่พวกเขาคิดนั้นไม่เป็นความจริงจะทำให้พวกเขารู้สึกผ่อนคลาย สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ว่าไม่ว่าใครที่กำลังเผชิญกับปัญหาอยู่เหมือนกัน พวกเขาแต่ละคนจะได้แบ่งปัน และได้เรียนรู้ปัญหาของซึ่งกันและกัน ทำให้พวกเขาเริ่มเชื่อใจและเปิดใจกับคนอื่น บทบาทของผู้นำกลุ่มก็คือการชี้ให้เห็นถึงจุดร่วมของสมาชิกในกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มพูดถึงปัญหา หรือเป้าหมายที่สำคัญซึ่งเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ การชี้ให้เห็นถึงจุดร่วมจะทำให้ได้ง่ายที่สุดเมื่อเข้ากลุ่มครั้งแรก ตอนที่สมาชิก

กลุ่มเริ่มพูดถึงชีวิตของพวกเขา ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มผ่านทางการเล่าถึงประสบการณ์ในอดีต ปัญหาชีวิต และเป้าหมายของพวกเขา

3. การให้ข้อมูล (Imparting information) ปัจจุบันนี้รวมถึงการสอน (เช่น การสอนเรื่องจิตวิทยา) และการแนะนำโดยตรง (จากผู้นำกลุ่มในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง) แต่กระบวนการกลุ่มตอนต้นที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม ยาลอมไม่แนะนำให้ใช้วิธีการสอนหรือให้คำแนะนำเลย ในฐานะที่เป็นผู้นำกลุ่ม อาจจะใช้คำถามเชิงจิตวิทยา หรือการเสนอทางเลือกให้กับสมาชิกกลุ่มได้ในบางครั้งเพื่อให้พวกเขาเติบโต และพัฒนาตนเอง นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังสามารถให้คำแนะนำสมาชิกกลุ่มคนอื่นในกลุ่มได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามการให้คำแนะนำ หรือการสอนไม่ควรใช้พร่ำเพรื่อโดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนต้นของกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกในกลุ่มจะไม่เห็นว่าสิ่งที่คนอื่นจะช่วยอะไรได้มาก หรือบางทีก็ไม่ใช่คำแนะนำที่ตรงประเด็นเท่าที่ควร วิธีการให้ข้อมูลนี้สำคัญที่การแสดงออกถึงความสนใจ และความใส่ใจมากกว่าเนื้อหาของสิ่งที่พูด ซึ่งอันที่จริงในการบำบัดแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อรู้ว่าสมาชิกกลุ่มใส่ใจซึ่งกันและกัน

4. การช่วยเหลือผู้อื่น (Altruism) ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้จากการให้ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือคนอื่นสักครั้งหนึ่งจะทำให้รู้จักการให้มากกว่าการได้รับ สมาชิกกลุ่มบางคนอาจจะเชื่อว่าตนเองเป็นภาระให้กับคนอื่น แต่การที่ได้ช่วยเหลือ หรือการที่ได้รู้สึกว่าคุณเองนั้นมีความสำคัญ จะช่วยเติมพลังให้พวกเขา และเพิ่มความนับถือตนเองให้มากขึ้น สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยเหลือกันได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการยื่นมือเข้าไปช่วย การส่งเสริมความคิด การแสดงความคิดเห็น การเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง และการแบ่งปันปัญหา บ่อยครั้งที่สมาชิกกลุ่มจะยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง มากกว่าผู้นำกลุ่ม เนื่องจากบางครั้งผู้นำกลุ่มก็มักถูกมองว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญที่ไม่อยู่บนโลกของความเป็นจริง ซึ่งไม่สามารถเข้าใจพวกเขาได้จริง ๆ แต่สมาชิกกลุ่มคนอื่นมีความใกล้เคียงกันมากกว่าและสามารถเข้าใจสภาพของตนเองได้มากกว่า โดยปกติแล้วมักจะมีคำถามจากสมาชิกกลุ่มอยู่ เช่น “คนตาบอดจะนำทางคนตาบอดด้วยกันได้อย่างไร” ซึ่งการหาคำตอบที่ดีที่สุดคือการแสดงให้เห็นผ่านทางกระบวนการกลุ่ม ซึ่งอาจจะมีสมาชิกกลุ่มที่บอกว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาแบบเดียวกับตน และตนเองก็ไม่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้โดยการทำให้เขาเห็นว่าเขาสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้ อย่างไรก็ตาม ทำให้เขามองตนเองในแง่ลบน้อยลง และสมาชิกกลุ่มคนอื่นก็ยังได้ประโยชน์จากวิธีการนี้ด้วย นอกจากนี้อาจจะยังช่วยให้เห็นว่าผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้จริง ๆ อีกด้วย

5. การย้ำความถูกต้องที่มาจากครอบครัว (The corrective recapitulation of the primary family group) ในกระบวนการกลุ่มเช่นนี้จะคล้ายกับพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มปฏิบัติครอบครัว

ดั้งเดิม มีหลาย ๆ แง่มุมที่เกิดขึ้นในครอบครัวกลับมาเกิดขึ้นอีกครั้งในกระบวนการกลุ่ม เช่น บุคคลที่มีอำนาจ การเปรียบเทียบระหว่างพี่น้อง อารมณ์ที่รุนแรง ความสนิทชิดเชื้อ ความเป็นมิตร ความเป็นคู่แข่ง การตอบสนองต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นจะคล้ายกับการตอบสนองต่อสมาชิกในครอบครัว ในกระบวนการกลุ่มนี้สิ่งที่เคยเกิดขึ้นในครอบครัวไม่ใช่แค่กลับมาเกิดขึ้นอีกครั้ง แต่ควรที่จะเกิดขึ้นอีกครั้งในทางที่ถูกต้อง งานของผู้นำกลุ่มคือ หาจุดร่วมระหว่างความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมในอดีต กับในปัจจุบัน เพื่อจุดประกายให้สมาชิกกลุ่มได้เปลี่ยนแปลงมันใหม่ ผู้นำกลุ่มจะช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มให้ตระหนักว่าอิทธิพลจากครอบครัวเรื่องใดที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน และทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงด้วยพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม และพวกเขาจะรู้ว่าในกลุ่มนี้เองจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยต่อการทดลองการเปลี่ยนแปลง และปรับพฤติกรรมใหม่ เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ภายใต้กระบวนการกลุ่มนี้ พวกเขาจะสามารถคลายปมในจิตใจที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ในอดีตได้เช่นกัน

6. การพัฒนาทักษะทางสังคม (Development of socializing techniques) กลุ่มเป็นเสมือนสถานที่ทดลองสำหรับการสังเกต และพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งทักษะทางสังคมก็ไม่ได้เน้นเพียงแต่การสร้างมิตรภาพกับสมาชิกกลุ่มที่เป็นประโยชน์ทางอ้อมที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม อย่างไรก็ตามสมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้จากเสียงตอบรับในพฤติกรรมของพวกเขาเอง ซึ่งนี่อาจจะเป็นโอกาสเดียวที่พวกเขาจะได้รับเสียงตอบรับโดยตรง ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ในการปรับปรุงตนเองเมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุด ยาลอม(1995) ได้เน้นย้ำถึงประโยชน์ของการพัฒนาทักษะทางสังคมเอาไว้ว่า “สมาชิกที่มีความอาวุโสในกลุ่ม จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ พวกเขามีวิธีการในการจัดการความขัดแย้ง พวกเขาจะไม่ตัดสินคนอื่น และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจได้อย่างจริงใจ” ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่แนะนำให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาทักษะทางสังคมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นผ่านการกระทำ (เช่น การสาธิตให้ดูทั้งทางตรงและทางอ้อม) และการให้เสียงตอบรับ

7. การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative behavior) เราทุกคนล้วนแต่มีช่วงเวลาที่เลียนแบบคนอื่น ในกระบวนการกลุ่มก็ไม่แตกต่างกัน สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นได้ทั้งต้นแบบให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น และเป็นคนที่เลียนแบบสมาชิกกลุ่มคนอื่นด้วยเช่นกัน สมาชิกในกลุ่มจะคอยจดจำ และทดลองเลียนแบบพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นที่ละนิด พฤติกรรมไหนที่เหมาะสมกับตนเองก็จะถูกเก็บไว้พฤติกรรมไหนที่ไม่เหมาะสมก็จะถูกทิ้งไป ยาลอม (1995) ได้กำชับว่า การลอง และการทิ้งสิ่งที่เลียนแบบคนอื่นมานั้นเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะการค้นหว่าเราไม่เหมาะสมกับอะไร คือสิ่งสำคัญในการค้นหว่าเราเหมาะสมกับอะไร

8. การเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal learning) การเรียนรู้ระหว่างบุคคลไม่ใช่สิ่งที่เป็นนามธรรม หรือเป็นสิ่งที่ยากเกินไปในปัจจัยการเฝ้าของชาลอม การเรียนรู้ระหว่างบุคคลเป็นกระบวนการที่คล้าย ๆ กับการบำบัดรายบุคคล เช่น การทำความเข้าใจ การจัดการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้เหมาะสม การเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ระหว่างบุคคลโดยวิธีการของชาลอม ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้เกี่ยวกับมุมมองของชาลอมในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มุมมองที่เหมาะสมในมุมมองของสากลโลก

สัมพันธภาพกับคนรอบข้าง คือสิ่งที่สำคัญเพราะเราจะรู้ว่าเราเป็นใคร โดยอิงจากมุมมองและเงาสะท้อนจากคนอื่น ปกติแล้วมนุษย์ส่วนมากใช้ชีวิตบนพื้นฐานของค่านิยม และความเชื่อที่คนอื่นสามารถปฏิบัติกับตนเองได้ เมื่อคำนึงถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลมีแนวโน้มที่จะบิดเบือนการรับรู้ของตนเองเกี่ยวกับคนอื่น (ชาลอมเรียกการบิดเบือนความจริงนี้ว่า “Parataxic Distortion”) การบิดเบือนความจริงนี้อาจจะเกิดขึ้นกับผู้นำกลุ่มได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มที่มีความไม่พอใจ และมีความโกรธมาเป็นระยะเวลาาน มักจะกล่าวว่าคนอื่นใจดำ และไม่ยอมรับตนเอง ถ้าการโยนความผิดในรูปแบบนี้ได้ถูกนำขึ้นมาเป็นพูดคุยกันในกลุ่ม ซึ่งเขาอยู่ในตำแหน่งที่ต่างไปจากเดิม เขาอาจจะฟังคนอื่นได้มากขึ้น (เช่น การรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่นในมุมมองต่อตนเอง)

มีสมมติฐานว่าการเข้ากลุ่มจะทำให้ประสบการณ์ทางอารมณ์กลับมาอีกครั้งหนึ่งซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับ “การปรับประสบการณ์ทางอารมณ์ให้เหมาะสม” ซึ่งนั่นหมายความว่าสมาชิกกลุ่มจะเติบโตจากการเปิดเผยอารมณ์ของตนเอง และนำสิ่งที่เป็ความเสี่ยงตอบรอบจากกลุ่มไปในใช้ในชีวิตจริง ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการปรับประสบการณ์ทางอารมณ์ให้เหมาะสม มีทั้งหมด 5 ปัจจัย ได้แก่

8.1 สมาชิกกลุ่มจะแบกรับความเสี่ยงในการแสดงความรู้สึกที่รุนแรง

8.2 กลุ่มจะต้องพวงความเสี่ยงของสมาชิกกลุ่มด้วย

8.3. มีการวิเคราะห์ในกระบวนการกลุ่ม

8.4 ขอมรับการแสดงอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมไปถึงการหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

8.5 สนับสนุนความสัมพันธ์ที่จริงใจ

สิ่งที่ควรรู้คือ เพียงแค่การแสดงอารมณ์ออกมาไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่ต้องอาศัยความเข้าใจเป็นองค์ประกอบด้วย เช่น การสะท้อนภาพประสบการณ์ในอดีตแล้วย้อนหาความหมายของสิ่งเกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องช่วยเหลือในการตีกรอบความให้กับสมาชิกกลุ่ม หรือแสดงให้ถึงวิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมให้กลุ่มได้เห็น

หนึ่งในประโยชน์ของการสร้างปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคือการทำหน้าที่พวกเขาได้รับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ในอีกมุมหนึ่งคือพวกเขาจะได้ฝึกการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนในกลุ่มก่อนที่จะได้นำไปใช้ภายนอกกลุ่ม ซึ่งกลุ่มนี้เองก็เป็นโลกเสมือนใบหนึ่งที่พวกเขาได้ฝึกฝน เมื่อผ่านไประยะหนึ่ง สมาชิกกลุ่มจะเริ่มแสดงตัวตนออกมามากขึ้นขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่ม ทำให้พวกเขาเริ่มเปิดที่จะเล่าถึงปัญหา หรือสิ่งที่รบกวนจิตใจออกมา เมื่อมาถึงขั้นนี้ผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นต้องถามถึงปัญหาของพวกเขาอีกต่อไป เพราะพวกเขาจะเล่าออกมา และแสดงให้คนอื่น ๆ ในกลุ่มเห็นเอง สิ่งที่น่ากลุ่มต้องทำคือการชี้ให้เห็นถึงการรูปแบบของการปรับตัวที่ยังไม่เหมาะกับปัญหา เพื่อช่วยเหลือให้พวกเขาปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน ผู้นำกลุ่มต้องจับความรู้สึกออกมาเป็นข้อมูล และเมื่อใดก็ตามเมื่อเขาไม่ต้องการพูดถึงความรู้สึกแล้ว นั่นคือจุดที่เป็นปัญหา แต่เพียงแค่ปฏิบัติริยาเดียวยังไม่เพียงพอที่จะเป็นข้อมูลเพื่อสรุป ดังนั้นผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องหาข้อยืนยัน เช่น จากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ซึ่งการยอมรับการในการถกวิจารณ์จากกลุ่ม เป็นการช่วยเหลือที่แท้จริงในการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม อาจจะมีบ้างที่สมาชิกกลุ่มคิดแย้งว่า ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง เป็นแค่การสมมติ และประดิษฐ์เรื่องขึ้นมาเท่านั้น ในจุดนี้ผู้นำกลุ่มต้องชี้ประเด็นให้เห็นว่า การได้เจอกันแค่อาทิตย์ละ 1 ครั้งมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกประสบการณ์ชีวิตในการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การสร้างความไว้วางใจด้วยความจริงใจต่อกันภายใต้กลุ่มนั้น ไม่ใช่สิ่งสมมติแต่อย่างใด กระทั่งการแสดงความโกรธให้กับสมาชิกกลุ่ม หรือผู้นำกลุ่มมันไม่มีอะไรที่เป็นของปลอมเลย อันที่จริงแล้วหลาย ๆ อย่างมันจริงกว่าสิ่งที่เจอในโลกข้างนอกด้วยซ้ำ

สุดท้ายแล้ว ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบในการเรียนรู้ตนเองจะต้องประกอบด้วย “ความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้” ซึ่งเกิดขึ้นได้ 4 ระดับ ได้แก่ 1) การเข้าใจว่าตนเองมีการตอบสนองทางอารมณ์อย่างไร และเรียนรู้มุมมองที่ผู้อื่นมองตนเอง 2) การเข้าใจถึงรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ 3) การเข้าใจว่ามีแรงจูงใจอะไรที่ทำให้เกิดรูปแบบของปฏิสัมพันธ์นั้น ได้เข้าใจว่าทำไมตนเองจึงตอบสนองไปแบบนั้น ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มมีเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้น (ถ้าแสดงออกว่าโกรธ อาจจะจบด้วยการทะเลาะ ถ้าร้องก็จะถูกมองว่าอ่อนแอ) เป็นต้น 4) การเข้าใจว่าอะไรทำให้พวกเขา เป็นตัวเองมาจนถึงทุกวันนี้

9. การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นพื้นฐานในทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นกลุ่ม ยิ่งรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากเท่าไร ก็จะทำให้คุณค่ากับกลุ่มมากขึ้นทำให้รู้สึกสบายใจ และไว้วางใจกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะยอมรับ และพร้อมจะให้ความช่วยเหลือกับสมาชิกกลุ่มด้วยกันอย่างไม่มีเงื่อนไข การทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นกระบวนการที่ต้องทำอยู่เสมอ ๆ ทุกสถานการณ์ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มยังคงอยู่ในกลุ่ม หรือตัดสินใจจะออกจากกลุ่มได้

กลุ่มจะเกิดวิกฤติถ้าผู้นำกลุ่มตีความไปอย่างผิด ๆ ว่า การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคือความ สะดวกใจ กลุ่มที่เป็นหนึ่งเดียวกันจะต้องสามารถแสดงความไม่พอใจ และความไม่เห็นด้วยออกมา ได้ การแสดงความคิดว่าไม่เห็นด้วย หรือเป็นปรปักษ์กันจะต้องทำให้รู้อย่างเปิดเผย เพื่อหลีกเลี่ยง ความไม่พอใจที่แฝงอยู่ภายในซึ่งจะทำให้กลุ่ม ไม่มีประสิทธิภาพ การเป็นปรปักษ์กันใน กระบวนการกลุ่มคือสิ่งที่บ่งบอกว่าเรากำลังสร้างกลุ่มไปด้วยกัน อย่างไรก็ตามในฐานะที่เป็นผู้นำ กลุ่ม มีหน้าที่ที่จะต้องค้นหา และระบุมความขัดแย้งนั้นออกมา โดยการให้สมาชิกกลุ่มแสดงความขุ่น เคืองออกมาได้อย่างอิสระ ซึ่งผู้นำกลุ่มควรเตรียมพร้อม และตระหนักว่าความขุ่นเคืองนั้นอาจจะ เกิดขึ้นกับผู้นำกลุ่มด้วยก็ได้ และถ้าสมาชิกไม่สามารถแสดงความขุ่นเคืองกับคุณออกมาได้อย่าง เปิดเผย เป็นไปไม่ได้เลยที่จะให้พวกเขาจะแสดงความขุ่นเคืองกับคนอื่นอย่างสะดวกใจด้วย ใน บางครั้งผู้นำกลุ่มก็ต้องสังเกตว่าอะไรคือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มไม่พอใจเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มบ้าง และ เฝื่อนหูกับสิ่งเหล่านั้นตรง ๆ ในตอนต้นของกระบวนการ เช่น ผู้นำกลุ่มไม่สามารถสรุปประเด็น ได้ หรือขาดความใส่ใจในบางครั้ง ถ้าผู้นำกลุ่มไม่สามารถจัดการกับความขุ่นเคืองให้เป็นไปในทาง ที่ดีขึ้นได้ นั่นคือการสร้างบรรทัดฐานที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มไม่ต้องการจะแสดงอารมณ์ที่ขุ่น เคืองนั้นออกมา

10. การระบายอารมณ์ความรู้สึก (Catharsis) การระบายอารมณ์และความรู้สึก คือ กระบวนการการแสดงอารมณ์อย่างหนึ่ง เป็นการปลดปล่อยความรู้สึกที่ค้างคั่งออกมา เป็นที่ยอมรับ จากนักทฤษฎี และแพทย์ส่วนใหญ่ว่าการระบายความรู้สึกไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงภายใน จิตใจได้ งานอย่างหนึ่งของผู้นำกลุ่มคือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวข้ามผ่านความรู้สึกที่ถูกระบาย ออกมา และให้ความหมาย ความสำคัญต่อการระบายครั้งนั้น ผู้นำกลุ่มจะทำกระบวนการ 2 อย่าง สลับกันไป ในตอนแรกปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายออกมา และสะท้อนความรู้สึกนั้นกลับไป (เรียกกระบวนการนี้ว่า วงจรการสะท้อนตนเอง) เช่น ผู้นำกลุ่มอาจจะถามว่ามีใครอยากจะแบ่งปัน ความรู้สึกเหล่านั้นในกลุ่มบ้าง การระบายอารมณ์ความรู้สึก (Catharsis) จะเป็นกระบวนการที่ สำคัญที่จะทำให้กลุ่มเกิดการพูดคุยกันอย่างมีคุณภาพ และไม่มีสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การที่ให้สมาชิกกลุ่มได้ระบาย (อาจจะเป็นครั้งแรกในชีวิตของพวกเขาก็ได้) จะทำให้เขาได้เรียนรู้ ในการบอกว่าสิ่งใดบงกชชีวิตพวกเขา ในการรับฟังผู้นำกลุ่มควรระลึกว่าแต่ละคนมีสิ่งทำให้เกิด ความเครียดต่างกัน สิ่งที่ทำให้คน ๆ หนึ่งเกิดความเครียดได้ อาจจะไม่ใช่สิ่งที่ทำให้คนอื่นเกิดความ เครียดด้วย ดังนั้นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มระบายออกมา นั่นคือสิ่งที่ประสพการณ์ในโลกของเขา เท่านั้น

11. การตระหนักถึงสัจธรรมของชีวิต (Existential factors) การตระหนักถึงสัจธรรมของ ชีวิตในที่นี้ เป็นการค้นหาว่าอะไรคือ ความหมายของชีวิต มีทั้งหมด 5 ประเด็นด้วยกัน

- 11.1 ยอมรับได้ว่า ชีวิตไม่ได้มีแต่ความยุติธรรมเสมอไป
- 11.2 ยอมรับได้ว่า ไม่มีทางใดที่จะหนีจากความเจ็บปวด และความตายไปได้
- 11.3 ยอมรับได้ว่า แม้ว่าเราจะสนิทกับคนอื่นแค่ไหนก็ตาม สุดท้ายก็ต้องเผชิญกับชีวิตเพียงคนเดียว
- 11.4 ใส่ใจกับปัญหาแล้วว่า “อยู่หรือตาย” ดังนั้น ใช้ชีวิตอย่างซื่อสัตย์กับตนเองให้มากขึ้น และเลิกไล่ตามสิ่งไร้สาระ

11.5 เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบกับเส้นทางชีวิตที่เราเลือกอย่างถึงที่สุด ไม่ว่าใครเราจะได้คำแนะนำหรือความช่วยเหลือจากคนอื่นมากแค่ไหนก็ตามแต่

โดยสามัญสำนึกแล้ว 5 ประเด็นที่กล่าวถึงนี้จะเน้นย้ำเรื่องของ ความตาย ความอิสระ ความโดดเดี่ยว เป้าหมายของชีวิตและ การยึดติดกับอดีตา ปัจจัยแห่งการเยียวยาข้อนี้ไม่ได้มีพื้นฐานมาจากเทคนิคหรือกระบวนการใด เพียงแต่เป็นวิธีการมองอย่างทางหนึ่ง หน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจบทบาทของตัวเองในโลกของเขา และเส้นทางที่พวกเขาเลือก

จากปัจจัยทั้ง 11 ข้อ อาจจะเห็นได้ว่าปัจจัยบางอย่างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกกลุ่มได้ดีกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ ชาลอม (1985) นั้นไม่ได้แย้ง ยกตัวอย่างเช่น “การสร้าง ความหวัง” เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่จะช่วยให้ปัจจัยแห่งการเยียวยาข้ออื่น ๆ มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อโน้มนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ กล่าวได้ว่าปัจจัยแต่ละอย่างไม่สามารถวิเคราะห์ประสิทธิภาพออกมาที่ละปัจจัยได้ นึกถึงภาพการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปแบบของวงกลมที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมายอยู่บนยอด หากมีปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหายไป วงกลมก็จะไม่สมบูรณ์ สรุปคือปัจจัยแต่ละข้อไม่ได้เป็นเงื่อนไขในการเปลี่ยนแปลง แต่เป็นตัวเฟืองในกลไกที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ หนึ่งในหน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือ ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงผ่านทางกระบวนการปัจจัยแห่งการเยียวยาที่กล่าวมาทั้ง 11 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT

เนื่องจกงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT ที่มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยจึงทำการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองในตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญเป็นส่วนใหญ่

อรนุช ชูศรี (2547) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงที่มีอายุ 12-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกเป็นรายบุคคล คนละ 3-5 ครั้ง ๆ 40-60 นาที พบว่าก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

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

ณัฐภูมิ สรพิพัฒน์เจริญ (2558) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก ได้สรุปว่าการปรึกษาแบบเน้นทางออก ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น และมีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคทางการเรียน และสามารถสร้างทางออกให้ตนเองได้ โดยเทคนิคที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเรื่องการเรียนรู้ คือ เทคนิคหาความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษา เนื่องจากเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเรียนมีลักษณะเป็นเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม คือ ต้องการหาวิธีเรียนที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การค้นหาความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษา จึงเป็นเทคนิคที่เหมาะสมในการค้นหาว่า สมาชิกกลุ่มได้พยายามหาทางออกด้วยตนเองอย่างไรบ้าง แล้วนำสิ่งเหล่านั้นมากำหนดทิศทางในการหาทางออก โดยผลการศึกษา สอดคล้องกับคำกล่าวของ O'Connell (2012) ที่กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษาเป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสามารถใช้เป็นข้อมูลในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างทางออกสำหรับตนเอง บนพื้นฐานจากสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้แล้ว และความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษายังสะท้อนความคิด ความเชื่อ และทักษะของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยสะท้อนถึงทางออกที่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น เนื่องจากการปรึกษาแบบเน้นทางออกเป็นการปรึกษาที่ช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ มีความหวัง เชื่อว่าสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้ ส่งผลให้กระบวนการปรึกษา สามารถมุ่งเน้นไปที่การหาทางออกที่สำคัญ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวังวนของปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

แฟรงคลิน, บีเวอร์, มัวร์, เคลมอนส์ และสการ์นาร์โด (Franklin, Biever, Moore, Clemons & Scarnardo, 2001) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกที่มีต่อกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียน เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของวิธีการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกโดยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง ดำเนินการปรึกษา 5-10 ครั้ง ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สรุปได้ว่า การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกสามารถช่วยเด็กพิเศษ (Special education student) ในเรื่องของอุปสรรคในการศึกษา และพฤติกรรมในชั้นเรียนได้

ฌอน (Sean, 2002) ได้ศึกษาประสิทธิภาพและประโยชน์ของการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง จำนวน 52 ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 26 คน และกลุ่มทดลอง 26 คน เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์จากการให้การปรึกษา โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นจำนวน 8 ครั้ง ประเมินสภาพก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และใช้การประเมินจากเกณฑ์ภายนอก โดยอนุญาตให้ผู้ปกครองและอาจารย์เป็นผู้ประเมิน ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแล้วกลุ่มที่ได้รับการปรึกษามีเกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้น

วิกทอริจา และไรทิส (Viktorij & Rytis, 2010) ทำการศึกษา การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในวัยรุ่น เพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้อาการ ทางร่างกาย และทางจิตใจ ผลการศึกษาพบว่าการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทำให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางบวกโดยที่ ร้อยละ 31 ของวัยรุ่นที่เข้ารับ การปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนพฤติกรรม และ ร้อยละ 29 มีการรับรู้อาการทางร่างกายและความยากลำบากทางความคิด

สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม

ประชากรวัยรุ่นถือเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในยุค 4.0 การพัฒนาวัยรุ่นให้มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในชีวิตประจำวันได้จะส่งผลให้ประเทศขับเคลื่อนไปได้อย่างราบรื่น รวมไปถึงทำให้มีความพร้อมในสังคมมหาวิทยาลัยตลอดจนสังคมการทำงาน จากการศึกษาวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น ตัวแปรที่ใช้เกี่ยวกับแก้ปัญหาจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแก้โจทย์ปัญหา ซึ่งแตกต่างกับการแก้ปัญหาเชิงสังคมตรงที่การแก้โจทย์ปัญหาเป็นการแก้ปัญหาที่มีคำตอบตายตัวในห้องเรียน แต่การแก้ปัญหาเชิงสังคมเป็นการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ไม่มีคำตอบตายตัว ต้องอาศัยทัศนคติ การมองปัญหาในทางบวก ซึ่งตามบทวิเคราะห์ของ Thomas J.D'Zurilla ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงที่มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำที่สุด และการเสริมสร้างการแก้ปัญหาเชิงสังคมสามารถพัฒนาได้

ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายเป็นไปจนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ (Thomas J. D’Zurilla, Albert Maydeu-Olivares, Gail L. Kant, 1997)

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT เป็นทฤษฎีที่มีจำนวนครั้งในการปรึกษาน้อยกว่า และใช้เวลาสั้นกว่าการปรึกษาทฤษฎีอื่น ดังเช่นงานวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการสะท้อนคิดภายในตอนของพนักงาน เช่น งานวิจัยของ อรนุช ชูศรี (2547) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงที่มีอายุ 12-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นต้น การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT เหมาะกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีตารางเรียนที่แน่น และมีกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก

อีกทั้ง ยังไม่พบว่า มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT ที่มีต่อแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 จากเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นที่มาของคำถามงานวิจัยนี้ที่มุ่งศึกษาว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นช่วยพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้หรือไม่

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ในครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มนิสิตที่กำลังศึกษาปริญญาตรีชั้นปี

1 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 6,728 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จากการการสุ่มตัวอย่างแบบมีขั้นตอน ดังนี้

1. สุ่มเลือกคณะเพื่อเป็นตัวแทนของนิสิตปริญญาตรีทั้งมหาวิทยาลัยจาก 25 คณะ ได้แก่ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะดนตรีและการแสดง คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีทางทะเล คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ และนิติศาสตร์ คณะโลจิสติกส์ คณะวิทยาการสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะอัญมณี โครงการจัดตั้งคณะพาณิชยศาสตร์และการบริหาร สุ่มทั้งหมด 3 คณะ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์

2. สุ่มเลือกนิสิตแบบง่าย (Simple random sampling) ชั้นปีที่ 1 อายุไม่เกิน 20 ปี จากแต่ละคณะ คณะละ 1 กลุ่ม ทำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม จำนวน 120 คน

3. ทำการจัดเรียงคะแนนเลือกนิสิตที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ได้กลุ่มนิสิตจำนวน 30 คน คัดเลือกคนที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองได้ทั้งสิ้น 16 คน

4. แบ่งนิติตออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม (Random assignment) เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

การสร้างข้อมูลที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาเชิงสังคม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม โดยผู้วิจัยแปลแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม (Social Problem-solving inventory–revised) ของ โทมัส เจ ดิซุริลล่า (SPSI-R; Thomas D’Zurilla 2002) จำนวน 25 ข้อ

1.2 แปลแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม โดยแปลข้อคำถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับจุด มุ่งหมายของการวิจัย หลังจากนั้นนำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข

1.3 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

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

1.5 นำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลอง (Try out) ใช้กับนิติตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน คือ นิติตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นนำแบบวัดมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

2. โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทฤษฎี SFBT เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการศึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎี SFBT โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหา ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยมีรายละเอียดการปรึกษาแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 การรู้จักตนเอง

ครั้งที่ 3 การระบุปัญหาและมุมมองต่อปัญหา

ครั้งที่ 4 การกำหนดเป้าหมายและการแก้ปัญหา

ครั้งที่ 5 การแก้ปัญหาและผลลัพธ์

ครั้งที่ 6 การประเมินทางเลือกและยุติการปรึกษา

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎี SFBT เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการ และระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

แบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม (Social Problem-Solving Inventory–Revised Short form)

แบบวัดที่ใช้ในงานวิจัยนี้ คือแบบวัดทักษะการแก้ไขปัญหาเชิงสังคมที่แปลมาจาก Social Problem-Solving Inventory–Revised ของ Thomas J. D’Zurilla (SPSI-R; D’Zurilla et al., 2002) ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ 5 ตัวเลือก (0-4 คะแนน) แบ่งออกเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับองค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบย่อย ได้แก่ การมองปัญหาเชิงบวก (Positive problem orientation ; เมื่อเกิดปัญหา ฉันเชื่อมั่นสามารถแก้ได้) 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4,5,9,15 การมองปัญหาเชิงลบ (Negative problem orientation ; ฉันรู้สึกกลัวเวลาที่ต้องตัดสินใจแก้ไขปัญหา) 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,3,8,11 การแก้ปัญหาด้วยเหตุและผล (Rational problem solving ; เมื่อนั้นต้องแก้ปัญหา สิ่งแรกที่

ต้องทำคือหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้) 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 12,13,16,19,21,23 การแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที (Impulsivity/ Carelessness Style ; เมื่อนั้นพยายามจะแก้ปัญหา ฉันมักจะทำสิ่งแรกที่คิดออก) 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2,7,14,20,24,25 การหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance style ; ฉันจะรอว่าปัญหาสามารถคลี่คลายตัวมันเองได้หรือไม่ ก่อนที่ฉันจะเป็นคนลงมือแก้ไข) 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6,10,17,18,22 ข้อคำถามแสดงให้เห็นถึงความรู้ อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่มักจะใช้ตอบสนองต่อปัญหาที่เจอในเหตุการณ์ประจำวัน หลังจากเก็บข้อมูลแล้ว ให้กลับค่าคะแนนด้านการมองปัญหาเชิงลบ ด้านการแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที และด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา ในด้านตรงข้าม (จาก 4 เป็น 0 จาก 1 เป็น 3 เป็นต้น) จากนั้นนำคะแนนของแต่ละข้อคำถามมาบวกกัน เป็นคะแนนการแก้ปัญหาโดยรวม คะแนนที่สูงหมายถึงมีความสามารถสามารถสามารถในการแก้ปัญหาเชิงสังคมได้ดี

หากคะแนนด้านการมองปัญหาเชิงบวกสูง แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะมองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย มากกว่าเป็นสิ่งคุกคาม และเชื่อมั่นว่าปัญหาจะถูกแก้ไขได้ด้วยการใช้เวลา บวกกับความพยายาม หากคะแนนด้านการแก้ปัญหาด้วยเหตุและผลสูง แสดงว่าบุคคลนั้นมีความละเอียด และมีวิธีการหาข้อมูลอย่างเป็นระบบ สามารถคิดแนวทางในการแก้ปัญหาได้หลากหลาย คำนวณความเป็นไปได้ เปรียบเทียบทางเลือกซึ่งสามารถเลือกตัวเลือกที่ดีที่สุดได้ และหลังจากตัดสินใจลงมือทำไปแล้ว สามารถตรวจสอบและประเมินผลลัพธ์ได้เป็นอย่างดี

ในทางกลับกันหากคะแนนด้านการมองปัญหาเชิงลบต่ำ แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะมองปัญหาเป็นสิ่งที่คุกคามความเป็นอยู่ มีการมองโลกในแง่ลบ คาดการณ์สถานการณ์ไปในทางที่เลวร้ายกว่าความเป็นจริง และมีความนับถือตนเองต่ำ

หากคะแนนด้านแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปทีต่ำ แสดงว่า บุคคลนั้นมีความสามารถในการหาทางเลือกได้ไม่หลากหลาย แก้ปัญหาอย่างรวดเร็วโดยไม่พิจารณา ไม่ใส่ใจและไม่เป็นเป็นระบบ หากคะแนนด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาค่า หมายถึง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าจะเผชิญหน้ากับมัน และพยายามจะโยนความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาให้กับคนอื่น

Thomas J. D'Zurilla, Albert Maydeu-Olivares, Gail L. Kant, 1997 ได้วัดค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีการวัดซ้ำกับประชากรจำนวน 219 คน 3 ช่วงวัย ได้แก่วัยรุ่น (อายุ 17-20ปี) วัยกลางคน (อายุ 40-55 ปี) และวัยชรา (อายุ 60-80 ปี) ทั้งเพศชายและเพศหญิง ได้ค่าความเชื่อมั่นสูงที่ระดับ $\alpha = .09$ และ $r = .91, P < .01$

ตัวอย่างแบบวัด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงกับฉันเลย	ตรงกับฉันในบางครั้ง	ตรงกับฉัน	ตรงกับฉันมาก	ตรงกับฉันที่สุด
A	ฉันรู้สึกเศร้าเมื่อเจอปัญหาสำคัญที่ต้องแก้					
B	ปัญหายาก ๆ ทำให้ฉันหงุดหงิด					
C	หลังจากแก้ปัญหา ฉันพยายามประเมินอย่างถี่ถ้วนว่าสถานการณ์ดีขึ้นอย่างไร					
D	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะจัดการกับมันทันที					
E	ฉันค่อนข้างหุนหันพลันแล่นเวลาต้องตัดสินใจ					
F	เมื่อฉันพยายามแก้ปัญหา ฉันมักคิดหาวิธีการ					
F	แก้ปัญหาที่แตกต่างกัน และพยายามนำมา รวมกันเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ดีขึ้น					

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการให้ปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี SFBT ต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาโดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบ 1 ภายใน และ 1 ระหว่างหน่วยทดลอง (One between one within subject design)

ตารางที่ 1 แสดงแบบแผนการทดลอง

	a 1	a 2	a 3
b1	S1	S1	S1
	S2	S2	S2
	S3	S3	S3
	S4	S4	S4
	S5	S5	S5
	S6	S6	S6
	S7	S7	S7
	S8	S8	S8
	S9	S9	S9
b2	S10	S10	S10
	S11	S11	S11
	S12	S12	S12
	S13	S13	S13
	S14	S14	S14
	S15	S15	S15
	S16	S16	S16

a 1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

a 2 แทน ระยะหลังการทดลอง

a 3 แทน ระยะติดตามผล

b 1 แทน การให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการศึกษากลุ่มแบบเน้นทางออกระยะสั้น

b 2 แทน กลุ่มควบคุม

S แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ทำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม แล้วนำคะแนนจากท้ายสุดขึ้นไป จำนวน 16 คน สอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมทดลองแล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Random assignment) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคมของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง จากนั้นนับวัน เวลา และสถานที่กับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในการทดลอง และอภิปรายกลุ่ม

วันที่ 29 เมษายน 2560 ครั้งที่ 1 วันที่ 4 พฤษภาคม 2560 ครั้งที่ 4

วันที่ 2 พฤษภาคม 2560 ครั้งที่ 2 วันที่ 5 พฤษภาคม 2560 ครั้งที่ 5

วันที่ 3 พฤษภาคม 2560 ครั้งที่ 3 วันที่ 7 พฤษภาคม 2560 ครั้งที่ 6

2. ระยะหลังการทดลองหลังเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎี SFBT แล้วให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3. ระยะติดตามผล หลังจากทำการทดสอบหลังการทดลองแล้วอีก 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์อธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพาในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม พร้อมสำเนาหนังสือขออนุญาต เพื่อให้ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ตอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	1	2-6	8
การดำเนินการทดลอง	การทดสอบระยะก่อนการทดลอง	การทดลองสัปดาห์ ละ 3 ครั้ง แล้วทำการทดสอบในสัปดาห์ที่ 6	ทดสอบในระยะติดตามผล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยะต่าง ๆ ของ การทดลอง และก่อนทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between- subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997, p. 458) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้ความหมายของสัญลักษณ์นั้น ใช้แทนความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ได้อย่างกระชับ และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

Mean	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือ กลุ่ม
I×G	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง

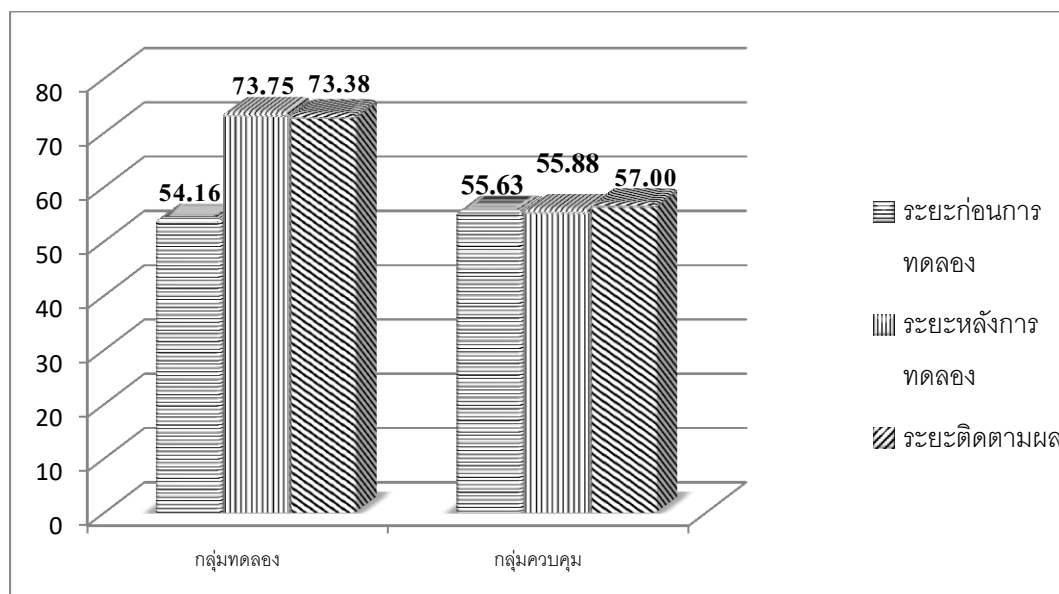
ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนและจัดเรียงข้อมูลคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ด้วยการเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะเวลาการทดสอบ 3 ระยะจากแบบสอบถาม คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการ
 ปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ
 หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	64	72	77	59	56	58
2	60	83	79	63	62	64
3	51	77	76	54	53	52
4	49	77	70	51	53	56
5	54	75	75	49	53	53
6	59	70	71	50	55	55
7	49	63	67	67	63	66
8	47	73	72	52	52	52
รวม	433	590	601	445	447	456
Mean	54.16	73.75	73.38	55.63	55.88	57.00
SD	6.20	5.87	4.03	6.63	4.29	5.37

จากตารางที่ 3 พบว่า นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของค่าการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 54.16, 73.75, 73.38 ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของค่าการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะก่อนการทดลอง ระยะ

ทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 55.63, 55.88, 57.00 ตามลำดับ และเมื่อนำค่าคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนในช่วงระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาแสดงผลดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 3 พบว่า นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลอง ที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคม ระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 54.13 ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 73.75 และระยะติดตามผล เท่ากับ 73.38 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าการทดลองเท่ากับ 19.62 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.37 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 19.25

นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้น ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 55.63 ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 55.88 และระยะติดตามผล เท่ากับ 57.00 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

การทดลองเท่ากับ 0.25 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 1.37 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.12 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 54.13 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 55.63 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.50 ส่วนในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.75 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 55.88 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.87 และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.38 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 57.00 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 16.38

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง จากการรวบรวมแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังที่แสดงในตารางที่ 4

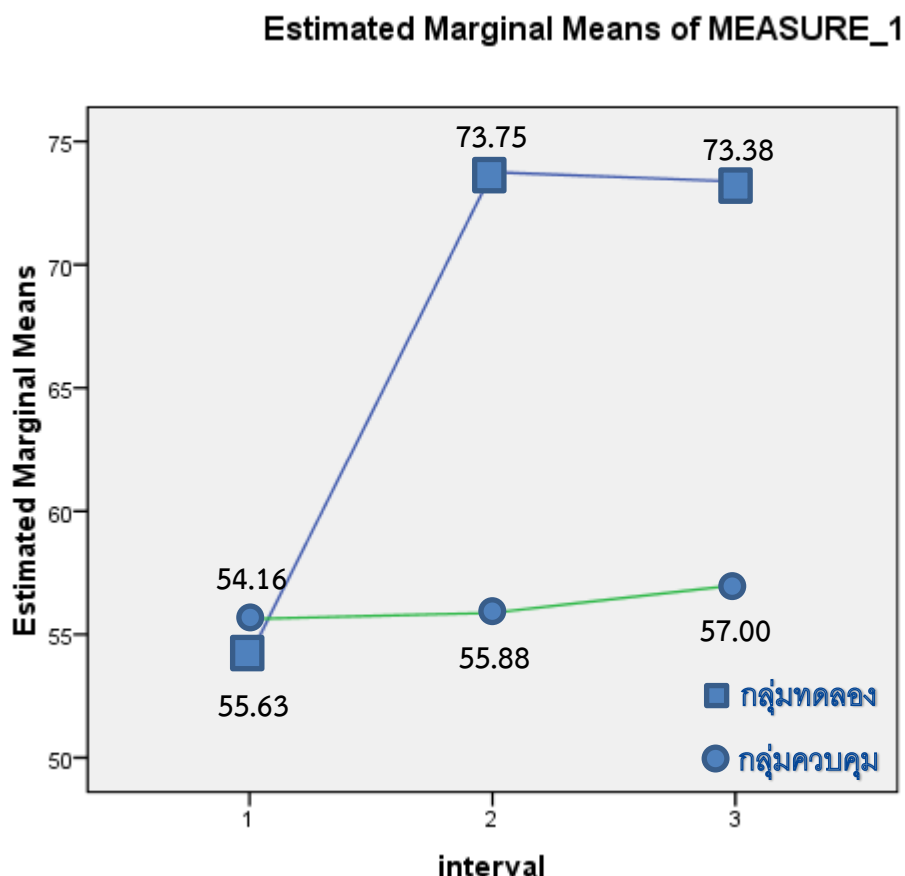
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้น ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	P
Between subject	182286.75	15			
Method	1430.08	1	182286.75	2.58*	.000
SS w/ in group	987.83	14	70.56		
Within subject	13596.67	32			
I	1094.63	2	866.31	55.70*	.000
I×G	929.54	2	735.68	47.30*	.000
I×SS w/ in group	257.17	28	15.56		
Total	195883.42	37			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (Interval×Method) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่ม

ทฤษฎี SFBT นอกจากนี้ก็ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (Method) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อค่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ที่อยู่ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่ แตกต่างกันอย่างชัดเจน ในระยะหลังการทดลองนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมแตกต่างจากกลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลอีกเช่นกัน นั่นแสดงให้เห็นถึง

วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองทั้งสองสิ่งนี้ ส่งผลร่วมกันต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT นั้นส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังที่แสดงผลในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	SS	df	MS	F	P
ระยะก่อนการทดลอง					
Between group	9.00	1	9.00	0.34	.647
Error	1245.00	47	26.49		
ระยะหลังการทดลอง					
Between group	2856.05	1	2856.05	107.81*	.000
Error	1245.00	47	26.49		
ระยะติดตามผล					
Between group	1496.450	1	1496.45	56.50*	.000
Error	1245.00	47	26.49		

* $p < .05$ ปรับค่า df ได้ค่า $F .05 (1,22) = 4.30$ ด้วยวิธีของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p.459)

จากตารางที่ 5 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือในระยะก่อนการทดลอง นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้น นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ที่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้ทำวิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	P
Between Subject	7	397.83			
Interval	2	2015.58	1007.79	62.315*	.000*
Error	14	226.42	16.173		
Total	23	2639.83			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นทั้ง 3 ระยะของการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนั้น แสดงว่าแสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT เป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ด้วยวิธีแบบ Newman – Keuls Method ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Newman – Keuls Method (ไพรัตน์ วงษ์นาม, 2538, หน้า 227)

\bar{X}	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
	54.13	73.75	73.38
54.13	-	19.62	19.25*
73.75		-	0.37
73.38			-
r		2	3
q.95(r, 14)		3.03	3.70
q.95 (r, 14) $\sqrt{MS_{error}/n}$		6.20	7.54

*p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่า นิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1. คะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 2. คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT โดยได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นที่มีต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยการวิจัยและสรุปผลครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม และ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT ในการเก็บเก็บข้อมูลวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดผลตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนเริ่มต้นการทดลองในส่วนของ คะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมก่อนการทดลอง ทั้งสองกลุ่ม จากนั้นในระยะทดลอง กลุ่มการทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบ SFBT โดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวนทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้น เมื่อเสร็จสิ้นการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT ครบ 6 ครั้ง กับกลุ่มทดลองแล้วตามที่กำหนดไว้แล้วนั้น ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคมอีกครั้ง เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง และหลังจากนั้นอีก 2 สัปดาห์หลังจากที่จบการทำกลุ่มทฤษฎีการปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลอง ทางผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ทำแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคมอีกครั้งเป็นคะแนนในช่วงระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้ นั้นมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะการทดลอง มีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้
สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะเวลาการทดลอง มีอิทธิพลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ดังที่สามารถเห็นผลที่แสดงจากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT คือ ระยะก่อนการทดลอง นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ที่ได้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นและนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อได้รับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ทางผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่าระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีผลคะแนนที่แตกต่างกัน กล่าวคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT กลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระยะติดตามผลพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ดังนั้น วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยของการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงศรี สารภูษิต (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อความมั่นคง และยังตรงกับงานวิจัยของซินเธีย, โจน, เคลลี, เดวิด และ โมนิก้า (Cynthia, Joan, Kelly, David & Monica, 2001) อ้างถึงใน

จิรพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ, 2552) ศึกษาประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ต่อกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียน และพฤติกรรมในผลการศึกษาพบว่าการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งสามารถช่วยเด็กพิเศษ (Special Education Student) ในเรื่องเกี่ยวกับอุปสรรคในการเรียน และพฤติกรรมในชั้นเรียน ที่ผลเป็นดังนี้ เนื่องจากในกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มการสร้างความหวัง (Instillation of hope) สำคัญในสมาชิกกลุ่มจะต้องมีความหวังที่จะเปลี่ยนแปลง และรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อรับการปรึกษาในครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มจะสื่อสารให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่ากระบวนการปรึกษาจะช่วยพวกเขาได้อย่างไรบ้าง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรจะต้องบอกถึงประโยชน์เพื่อสร้างความหวังให้กับสมาชิกกลุ่มเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น การบอกถึงประโยชน์ตอนเปิดกลุ่ม การเสริมแรงทางบวกให้กับสมาชิกในกลุ่ม (Yalom, 1995) ทำให้สมาชิกกลุ่มอยู่ในรับการปรึกษากลุ่มอย่างต่อเนื่องจนเสร็จสิ้นกระบวนการ

ในโปรแกรมการปรึกษาครั้งแรกได้ชี้แจงถึงประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ และสร้างความหวังเพื่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งกล่าวชมเชยเพื่อเสริมความมั่นใจให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำ และปิดกลุ่มด้วยการให้การบ้านครั้งแรก (Formula first session task) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตตัวเอง เช่นบทสนทนาที่เกิดขึ้นในครั้งที่ 2 เกมส์ (นามสมมติ) สังเกตว่าตนเองเป็นคนที่หัวเราะยาก และอารมณ์ไม่คงที่ ผู้นำกลุ่มจึงถามต่อไปว่า อยากให้เป็นแบบนี้ต่อไปหรือไม่ ทำให้เกมส์ได้รู้ถึงเป้าหมายของตนเองว่า ตนเองอยากเป็นคนที่หัวเราะง่าย หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นให้กำลังใจเกมส์ เพื่อเป็นแรงผลักดันให้เกมส์เปลี่ยนแปลงตนเอง

สมมติฐานข้อ 2 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคม ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.75 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 55.88 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.87 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า

เนื่องจากนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้จากการปรับตัวทางบวก (Positive orientation) การปรึกษาตามทฤษฎี SFBT อยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีความเข้มแข็ง และสามารถสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตของพวกเขา รวมถึงการสร้าง ความหวังให้กับสมาชิกกลุ่มและการมองในแง่บวกโดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ การปรึกษาแบบเน้นทางออกเป็นแนวทางที่ไม่สนใจสภาวะความเจ็บป่วย

เน้นความสามารถมากกว่าสิ่งที่ขาด และความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Metcalf, 2001 cited in Corey, 2009, p. 378) รูปแบบของทางออกต้องยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น และประเมินสมาชิกกลุ่มในการสร้างทางออก O'Hanlon (1994, p. 23 cited in Corey, 2009, p. 378) อธิบายการปรับตัวทางบวกนี้ว่า การแก้ปัญหาชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สภาวะความเจ็บป่วยของปัญหา และการเปลี่ยนแปลงที่ปาฏิหาริย์สามารถเกิดขึ้นได้ทันใด สมาชิกกลุ่มมักจะมีเรื่องราวที่เป็นแก่นของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นที่ผ่านมาในชีวิตเขา สถานการณ์ของเขาในอนาคต ผู้นำกลุ่มแบบเน้นทางออกต้องเผชิญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มประสบอยู่ ด้วยการสนทนาในแง่บวกโดยเชื่อว่าพวกเขาทำได้ ใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มในการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นและท้าทายสมาชิกกลุ่มได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Corey, 2009)

การมองปัญหาในด้านบวกจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ว่าไม่ว่าใครที่กำลังเผชิญกับปัญหาอยู่เหมือนกัน (Universality) ทำให้พวกเขาเริ่มเชื่อใจและเปิดใจกับคนอื่น ๆ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้เห็นถึงจุดร่วมของสมาชิกในกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มพูดถึงปัญหา หรือเป้าหมายที่สำคัญซึ่งเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ การชี้ให้เห็นถึงจุดร่วมจะทำให้ง่ายที่สุดเมื่อเข้ากลุ่มครั้งแรก ตอนที่สมาชิกกลุ่มเริ่มพูดถึงชีวิตของพวกเขา ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เห็นถึงความ เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มผ่านทาง การเล่าถึงประสบการณ์ในอดีต ปัญหาชีวิต และเป้าหมายของพวกเขา สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้จากการให้ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือคนอื่นจะทำให้รู้จักการให้มากกว่าการได้รับ (Altruism) สมาชิกกลุ่มบางคนอาจจะเชื่อว่าตนเองเป็นภาระให้กับคนอื่น แต่การที่ได้ช่วยเหลือ หรือการที่ได้รู้สึกว่าคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญ จะช่วยเสริมแรงให้พวกเขา และเพิ่มความนับถือตนเองให้มากขึ้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยเหลือกันได้ในหลาย ๆ ทาง ทั้งการยื่นมือเข้าไปช่วย การส่งเสริมความคิด การแสดงความคิดเห็น การเข้าใจกัน และการแบ่งปันปัญหา สมาชิกกลุ่มยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรนุช ชูศรี (2547) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงที่มีอายุ 12-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกเป็นรายบุคคล คนละ 3-5 ครั้ง ๆ 40-60 นาที พบว่าก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ทั้งนี้ยังตรงกับงานวิจัยของ จิรพัฒน์ อุ่มมนุญย์ชาติ ที่ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขบขี้รัดขณะเมาสุรา เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติซึ่งถูกคุมความประพฤติ เนื่องจากกระทำความผิดในฐานะความผิดขบขี้รัดขณะเมาสุรา โดยศาลมีคำพิพากษาให้รอการลงโทษหรือรอกำหนดการกำหนดโทษไว้แล้วดำเนินการคุมความประพฤติ โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 โดยใช้แบบวัดความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติและโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาจำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที และเก็บข้อมูลโดยการวัดความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงขึ้นกว่าในระยะก่อนการทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลที่ระดับนัยสำคัญ .05

สมมติฐานข้อ 3 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมไม่แตกต่างกับควบคุมในระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุม พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สามารถอธิบายได้ดังนี้

การปรึกษาตามทฤษฎี SFBT จะค้นหาว่าอะไรที่บุคคลจะกระทำให้เกิดผลและช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อจะแก้ปัญหาให้สั้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้ โอฮานลอน (O'Hanlon, 1999, p. 11 cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่า การกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหา และเน้นที่วิธีการค้นหาทางออกและลงมือแก้ไขมีแนวทางที่หลากหลายที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดเกี่ยวกับอะไรที่เป็นผลดีกับพวกเขา เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1991 cited in Corey, 2009, p. 379) กล่าวว่า ในกระบวนการปรึกษากลุ่ม มีการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ที่เป็นเทคนิคสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT ที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และสามารถปฏิบัติได้จริง เช่น คุณแอร์ (นามสมมติ) อยากจะมีความสุขกับเพื่อนในกลุ่มมากกว่านี้ แต่เนื่องจากตนเองเป็นคนที่ไม่เก่งทำให้กลัวเพื่อนในกลุ่มอึดอัด เมื่อใช้คำถามปาฏิหาริย์ว่า “สมมติว่าคืนนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับไป ตอนเช้าคุณตื่นขึ้นมาพบว่าสิ่งที่คุณต้องการได้เกิดขึ้นแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมบ้าง” สมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง คุณแอร์ ตอบว่า ตนเองสามารถมีเรื่องไปคุยกับเพื่อนในกลุ่มได้ จึงถามต่อไปว่า “แล้ว

จะมีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้ปาฏิหาริย์เป็นจริง” การใช้คำถามปาฏิหาริย์ทำให้คุณแอร์สามารถคิดย้อนกลับเพื่อหาคำตอบ และทางออกให้กับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้ และตระหนักได้ว่าตนเองมีศักยภาพในการแก้ปัญหานี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการแบ่งปันประสบการณ์การแก้ปัญหาลงซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกบางคนในกลุ่มสามารถนำวิธีการนั้นไปปรับใช้กับตนเองได้ด้วย (Imitative behavior) เราทุกคนล้วนแต่มีช่วงเวลาที่เลียนแบบคนอื่น ในกระบวนการกลุ่มก็ไม่แตกต่างกัน สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นได้ทั้งต้นแบบให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น และเป็นคนที่เลียนแบบสมาชิกกลุ่มคนอื่นด้วยเช่นกัน สมาชิกในกลุ่มจะคอยจดจำ และทดลองเลียนแบบพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นทีละนิด พฤติกรรมไหนที่เหมาะสมกับตนเองก็จะถูกเก็บไว้ พฤติกรรมไหนที่ไม่เหมาะสมก็จะถูกทิ้งไป

ยาโลม (Yalom, 1994) ได้กล่าวไว้ว่า “การลอง และการทิ้งสิ่งที่เลียนแบบคนอื่นมานั้น เป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะการค้นหว่าเราไม่เหมาะสมกับอะไร คือสิ่งสำคัญในการค้นหว่าเราเหมาะสมกับอะไร” ซึ่งผลการวิจัยนี้ตรงกับงานวิจัยของ พิมลพร งามเหมาะ (2558) ที่ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกจากนิสิตที่มีคะแนนการพึ่งตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลง สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำ 1 ตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีบอนเฟอร์โรนี พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการพึ่งตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมมติฐาน ข้อ 4 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาลงซึ่งกันและกันในระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยการแก้ปัญหาลงซึ่งกันและกันในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สามารถอภิปรายได้ดังนี้

คำถามข้อยกเว้น (Exception Finding Question) SFBT มีแนวคิดว่าในช่วงเวลาชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในยามที่มีปัญหาหรือทุกข์ ก็ต้องมีบ้างบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา โดยบุคคลนั้น ๆ ช่วงเวลานี้เองที่เราเรียกว่า ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions) คำถามข้อยกเว้นจะชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยลงหรือไม่รุนแรง ข้อยกเว้นเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ซึ่งคาดคะเนด้วยเหตุผลว่าปัญหาต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สุดท้ายปัญหาก็ไม่ได้เกิดอย่างที่คิด (de Shazer, 1985; Murphy, 2008) เมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นนั่นเองจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมายที่สำคัญของพวกเขา พร้อมตั้งพลังและทรัพยากรที่อยู่ในตัวเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (Murphy, 2008) การละเลยต่อสภาพปัญหาทำให้สมาชิกกลุ่มไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่เป็นเรื่องทางลบที่เขามีในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งอาจทำให้เขามองว่าไม่มีปัญหา โดยที่ความจริงแล้วเขามีปัญหาอยู่ การให้สมาชิกกลุ่มสำรวจถึงความแตกต่างในตัวเอง จะทำให้เขาพบว่าเขาสามารถที่จะคลี่คลายสิ่งที่เขาละเว้นไว้ได้ และเขาก็จะพบความจริงที่ว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลง หรือจัดการกับปัญหาของเขาได้ ซึ่งจะช่วยให้เขาคลี่คลายสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจลงได้ โดยที่เขาสามารถควบคุมมันได้ด้วย (Nichols & Schwartz, 2001) เช่น นก (นามสมมติ) เล่าว่าปัญหาคือก๊ี้ตัวของนกอเอง เวลาที่รู้สึกว่ามันอ่อนแอก็จะมีเมฆดำมาปกคลุม ทำให้รู้สึกหม่นหมอง ไม่มั่นใจ ไม่อยากจะทำอะไร นกเล่าถึงเรื่องปัญหาของตนเองที่โดนเพื่อนสนิทหักหลัง ซึ่งทำให้มันเสียใจมาก ผู้นำกลุ่มจึงถามคำถามข้อยกเว้นเพื่อให้มันได้ตระหนักถึงว่าเวลาใดบ้างที่มันรู้สึกไม่เสียใจ นกได้ให้คำตอบว่าเวลาที่มันเป็นปัญหาคือเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง ฟังเพลง มีความสุขกับการทำสิ่งที่ตนเองรัก เพราะก่อนหน้านี้เวลาที่มีความสุขก็มักจะจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ออกไปไหน ไม่เจอเพื่อน หลังจากนกลีบไปสักพักหนึ่งจึงได้กล่าวขึ้นมาว่า ปัจจุบันก็พยายามทำอยู่ และจะทำให้มากขึ้น

จากผลการวิจัยพบว่าผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังจากได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นแล้ว นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา ในกระบวนการปรึกษามีสาระสำคัญคือการตั้งเป้าหมายและการลงมือกระทำให้สิ่งที่ตนเองพึงลงมือปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย รวมไปถึงการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นจากทางเลือกของแต่ละสมาชิก ที่ต่างคนต่างมีรูปแบบการจัดการต่างกันไปในรูปแบบของตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มเพียงทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินกลุ่มและคอยแนะนำถึงข้อสงสัยที่เกิดขึ้น เท่ากับว่าการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นเกิดขึ้นจากแบบแผนปฏิบัติ และลงมือกระทำ ส่งผลให้การแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เกิดขึ้นเพิ่มขึ้น

ทั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นตรงกับงานวิจัยของ ฉัฐวุฒิ สรพพัฒน์เจริญ (2558) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก ได้สรุปว่าการปรึกษาแบบเน้นทางออก ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น และมีกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคทางการเรียน และสามารถสร้างทางออกให้ตนเองได้ โดยเทคนิคที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเรื่องการเรียน คือ เทคนิคหาความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษา เนื่องจากเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเรียนมีลักษณะเป็นเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม คือ ต้องการหาวิธีเรียนที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การค้นหาความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษา จึงเป็นเทคนิคที่เหมาะสมในการค้นหาว่า สมาชิกกลุ่มได้พยายามหาทางออกด้วยตนเองอย่างไรบ้าง แล้วนำสิ่งเหล่านั้นมากำหนดทิศทางในการหาทางออก โดยผลการศึกษานี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ O'Connell (2012) ที่กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษาเป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสามารถใช้เป็นข้อมูลในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างทางออกสำหรับตนเอง บนพื้นฐานจากสิ่งที่ได้เริ่มต้นไว้แล้ว และความเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษายังสะท้อนความคิด ความเชื่อ และทักษะของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยสะท้อนถึงทางออกที่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น เนื่องจากการปรึกษาแบบเน้นทางออกแบบกลุ่มเป็นการปรึกษาที่ช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ มีความหวัง เชื่อว่าสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้ ส่งผลให้กระบวนการปรึกษา สามารถมุ่งเน้นไปที่การหาทางออกเป็นสำคัญ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวังวนของปัญหาได้อย่างรวดเร็ว และฝึกการปรับตัวกับปัญหาผ่านทางปฏิสัมพันธ์กับคนในกลุ่ม (Interpersonal learning) เช่น การทำความเข้าใจ การจัดการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ให้เหมาะสม การเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ระหว่างบุคคล สัมพันธภาพกับคนรอบข้างคือสิ่งที่สำคัญเพราะเราจะรู้ว่าเราเป็นใคร โดยอิงจากมุมมอง และเงาสะท้อนจากคนอื่น (Yalom, 1994)

สมมติฐาน ข้อ 5 ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น มีการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังจากยุติการปรึกษากลุ่มตามการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ไปแล้ว 2 สัปดาห์ ในระยะติดตามผล นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี SFBT ในกลุ่มทดลอง ยังมีการแก้ปัญหาเชิงสังคมที่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ในระยะติดตามผลการทดลองหลังจากยุติการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเชิงความจริงไปแล้ว 2 สัปดาห์ ทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT มีการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดมุมมองใหม่

ไม่ยึดติดกับความคิดในอดีต สร้างทางออกให้กับตนเองได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแม้ว่า จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับเล็กน้อย แต่ในทฤษฎี SFBT นับว่าเป็นเรื่องสำคัญ ที่ต้องให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นเป้าหมายในการปรึกษาทฤษฎี SFBT คือ เน้นการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เคยทำ ปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมายโดยเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล และมีศักยภาพที่จะแก้ไขปัญหของตนเอง มีเป้าหมายเฉพาะของตนเองที่จะสร้างขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการปรึกษาทฤษฎี SFBT แล้ว จะทำให้มองเห็นเป้าหมาย ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะค้นหาวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะกับตนเอง เพื่อไปสู่เป้าหมายที่เขาต้องการ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของลินฟอส และแมกนัสสัน (Lindfors & Magnusson, 1997 cited in Cunanan, 2003) ที่ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกระทำผิดซ้ำของนักโทษที่ Stockholm Regional Prison กับผู้คุมความประพฤติที่ Hageby Prison โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม ปี ค.ศ.1993 กับนักโทษ 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นรายบุคคล จำนวน 5 ครั้ง และติดตามผลเพื่อดูอัตราการกระทำผิดซ้ำหลังจากออกจากเรือนจำ 12 เดือน และ 16 เดือน พบว่ามีอัตราการกระทำผิดซ้ำหลังจากได้ออกจากเรือนจำ 12 เดือน ร้อยละ 53 เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม มีอัตราร้อยละ 76 ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .033$) และหลังจาก 16 เดือน มีอัตราการกระทำผิดซ้ำร้อยละ 60 ซึ่งแตกต่างจากในกลุ่มควบคุมที่มีอัตราการกระทำผิดซ้ำร้อยละ 86 ทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .0188$) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคงทนของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นระยะเวลาถึง 16 เดือน นอกจากนี้การให้กำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกทำให้มีแรงเสริมทางบวก สามารถวิเคราะห์ความเข้มแข็ง และศักยภาพของตนเอง ทำให้นิสิตเกิดการเรียนรู้การพัฒนาการพึ่งตนเองได้ดี และการมีคงอยู่ของการแก้ปัญหาที่มาจากโปรแกรมการปรึกษาหลังจากระยะเวลา 2 สัปดาห์

นอกจากนี้ยังตรงกับงานวิจัยของฌอน (Sean, 2002) ทำการศึกษาประสิทธิภาพและประโยชน์ของการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง จำนวน 52 ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 26 คน และกลุ่มทดลอง 26 คน เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์จากการให้การศึกษา โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นจำนวน 8 ครั้ง ประเมินสภาพก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และใช้การประเมินจากเกณฑ์ภายนอก โดยอนุญาตให้ผู้ปกครองและอาจารย์เป็นผู้ประเมิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแล้วกลุ่มที่ได้รับการปรึกษามีเกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้น

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้ารับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในระยะติดตามผลมีการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองเนื่องจากในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มได้ให้แต่ละคน ประเมินความพึงพอใจต่อตนเองในระดับคะแนนเต็ม 10 (Scaling question) และให้กำลังใจเพื่อนำสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มก่อนหน้านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้สังเกตตนเอง ในกรณีของชาย(นามสมมติ) ได้ให้คะแนนตนเองไว้ 7 และตระหนักว่าตนเองยังไม่พอใจกับสิ่งเกิดขึ้น จะนำไปปรับปรุงในอนาคตเพื่อพัฒนาตนเอง ทำให้คะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะติดตามผลยังคงมีค่าสูงกว่าก่อนการเข้ารับการปรึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีผลต่อการพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ดังนั้นผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัยสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปใช้ในการพัฒนานิสิตทั้งในมิติของการแก้ปัญหาเชิงสังคม รวมถึงในมิติของตัวแปรอื่น ๆ ที่ใกล้เคียง เช่น การปรับตัวในมหาวิทยาลัย ความเข้มแข็งทางใจ เป็นต้น

2. ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีการพัฒนาแบบประเมินการแก้ปัญหาเชิงสังคม (The social problem solving inventory-revised; SPSI-R) โดยใช้เทคนิคการแปลกลับ ตรวจวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ซึ่งพบว่าแบบประเมินที่แปลมีค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC = 1.00) นักวิจัยไทยสามารถนำแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นนี้ไปใช้ได้ โดยทำการทดสอบค่าความเที่ยงของแบบประเมินเพิ่มเติม

3. จากผลการศึกษาที่พบว่า คำถามปาทูหารีย์ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถคิดย้อนกลับเพื่อหาทางออกให้กับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้ และตระหนักได้ว่าตนเองมีศักยภาพในการแก้ปัญหา ดังนั้น ควรพัฒนาเทคนิคคำถามปาทูหารีย์เพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการปรึกษาในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. งานวิจัยนี้ทำการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมเฉพาะในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 จึงน่าจะมีการขยายแนวทางการศึกษาไปยังกลุ่มประชากรอื่น ๆ ทั้งที่ใกล้เคียงหรือที่แตกต่างจากประชากรในงานวิจัยนี้ เพื่อขยายผลการศึกษาให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหาด้านการเรียน เป็นต้น

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่มุ่งตอบคำถามว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีผลอย่างไรต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ในการวิจัยต่อไป ควรศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี SFBT ในมุมมองของผู้รับบริการ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อนำไปสู่การขยายองค์ความรู้ในประเด็นดังกล่าวเพิ่มเติม

3. จากผลการศึกษาพบว่ามุมมองต่อปัญหาทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา และการมองปัญหาให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนทำให้สร้างเป้าหมายในการแก้ปัญหาได้ขึ้น การวิจัยในครั้งต่อไปแนะนำการออกแบบโปรแกรมที่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องการมุมมองต่อปัญหาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น การวาดภาพระบายสี เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิรพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ. (2551). *ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขับจีรขณะเมาสุรา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จรรยา สุวรรณทัตติ. (2539). *เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไปหน่วยที่ 1-7*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จันทงค์ จันทฤกษ์. (2539). *การเปรียบเทียบผลการฝึกแบบการคิดต่างกันที่มีต่อการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). *การปรับตัวของนิสิตที่ได้รับการศึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการศึกษาแบบเน้นทางออก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทรงศิริ ยุทธวิสุทธิ. (2543). *EQ กับความสำเร็จในชีวิต*. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า *จันทร์บุรี*, 11(1), 38-42.
- ทรงศรี สารภูษิต. (2558) *การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2543). *คิดเก่ง สมองไว (พิมพ์ครั้งที่2)*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปราโมทย์ แก้วสุข. (2528). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแนวคิดแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ โดยการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ที่เน้นทักษะการตั้งสมมติฐานและการพยากรณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขามัธยมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นงนุช วรรณนวะ. (2514). *ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง*. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, วิทยาลัยวิชาการศึกษา.

- นันทิชา บุญละเอียด. (2554). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปัญหาพิเศษหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสถิติ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ผกามาศ นันทจิรววัฒน์. (2554). การศึกษาและพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จด้วยการให้คำปรึกษาครอบครัวโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. ปริญญาโท การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมลพร งามเหมาะ. (2558). ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มานพ เตียมแก้ว. (2545). การพัฒนาแบบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตามเกณฑ์มาตรฐานโรงเรียน พ.ศ. 2541 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- รัตนา พิมพ์ษ์. (2552). การศึกษาการใช้เกมคอมพิวเตอร์เพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2550). ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 2. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สรนันท์ สุพรรณรัตนรัฐ. (2546). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทักษะชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุมาลี สุวรรณภักดี. (2540). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2534). คู่มือครูรูปแบบการฝึกทักษะการทำงานกลุ่มสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชุดกิจกรรมการสอนและฝึกการแก้ปัญหา. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *ประมวลข้อมูล สถิติที่สำคัญของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานนายกรัฐมนตรี.
- อรนุช ชูศรี. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกต่อความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรัญญา ชนะเพ็ช. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมฝึกการแก้ปัญหาคือการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Arthur M. Nezu, Christine Maguth Nezu, Thomas J. D’Zurilla. (2012). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. Springer Publishing Company.
- Bill O’Hanlon & Weiner-Davis. (2003). *Solution-oriented therapy for chronic and severe mental illness*. Norton : American Psychiatric Publishing.
- Bruner, J. (1963). *The process of education*. New York: Alfred A. Knopf, Inc, and Random House.
- Carroll, J.B. A Model.
- Cunanan, E.D. (2003). *What works when learning solution focused brief therapy : A qualitative analysis of trainees’ experiences*. Master’s thesis, Human Development, Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Gagne, Robert M. (1970). *The condition of learning* (2nd ed). New York : Harcourt, Rinehart and Winston, Inc., 1970.
- Gerald Corey (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. International Edition.
- Edward C. Chang, Thomas J. D’Zurilla Lawrence J.Sanna. (2004). *Social problem solving: theory, research, and training*. American Psychological Association Washington DC.
- Frankin, C., Biever, J.L., Moore, K. C., Clemons, D., & Scamardo, M. (2001). *The effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting*. Abstract retrieved May 30, 2018. <http://asm.sagepub.com/cgi/content/abstract/8/3/301>.
- Frederiksen, Norman. (1984). Implications of cognitive theory for instruction in problem solving. *Review of Educational Research*. 54 (3), 363-367.
- Helen C. Wakeling. (2007). *The psychometric validation of the social problem-solving inventory – Revised with UK Incarcerated Sexual Offender*.

- Howell, D.C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson.
- Jacobson & Margolin. (1979). *Marital therapy strategies based on social learning & behavior exchange principles*. Abingdon : Routledge.
- Murphy, J. J. (2008). *Solution-focused counseling in schools* (2nd ed). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- O'Connell, B. (2012). *Solution-focused therapy* (3rd ed). London: Sage.
- Little, P. (1993). Huntington's disease. *Nature*, 362, 408-409.
- May, Lola June. (1970). *Teaching elementary school mathematics in the elementary school*. New York : The Free Press.
- Michael P. Nichols, Richard C. Schwartz (2001). *Family therapy: Concepts and methods*. Cambridge : Pearson.
- Piaget, J. (1962). *The origins of intelligence in children*. New York : International Universities Press.
- Sean W.N. (2002). Solution – focused brief therapy groupwork with at – risk junior high school student : Enhancing the bottom line. Abstract retrieved May 25, 2018, from <http://rsw.sagepub.com/cgi/content/abstract/14/5/336>
- Shaklee, J. B., & Salini, J. P. (1985). Genetic variation and population subdivision in Australian Barramundi, *Lates Calcarifer* (Bloch). *Journal Marine Freshwater Research*, 36(2), 302-318.
- Sklare, G. B. (2005). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors and administrators*. Thousand Oaks, Calif : Corwin Press.
- Slicker, Ellen K.; & et al. (2005). *The relationship of parenting style to older adolescent life skills development in the United States*. SAGE : Publications.
- Steve De Shazer. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Newyork : W. W. Norton & Company
- Thomas J. D'Zurilla, Albert Maydeu-Olivares, Gail L. Kant. (1997). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25, 241-252.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skill learning for life in our times*. California: Jossey-Bass.

- Viktorija & Rytis. (2010). The outcome of solution-focused brief therapy among foster care adolescents: The changes of behavior and perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review*, 33(6), 791-797.
- Weir, John Josep. (1974). Problem solving in everybody problem. *Science teacher*, 41, 16-18.
- Yalom, Irvin D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed), Basic Book.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อนิสิตชั้นปีที่ ๑
มหาวิทยาลัยบูรพา

โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อนิสิตชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยบูรพา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค
1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจน สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการ ให้การปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบถึง วัตถุประสงค์ใน การรับการปรึกษากลุ่ม และกำหนดกฎระเบียบรวมไปถึงข้อตกลง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมาย ของตนเองอย่างชัดเจนและทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคสร้างความร่วมมือ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task)
2	การระบุปัญหาและมุมมองต่อปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มถึงทัศนคติต่อปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้วิธีการมอง ปัญหาของตนเอง และพัฒนาความสามารถ ในการระบุปัญหา 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ถึงปัญหาที่มีร่วมกัน และตระหนักว่าตนเองไม่ได้เผชิญหน้ากับ ปัญหาเพียงลำพัง 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟัง - ทักษะการสะท้อนเนื้อหา - ทักษะการสะท้อนความรู้สึก - เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
3	การมองเห็นข้อบกพร่องต่อปัญหาและแนวทางการแก้ไข	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักถึง ข้อบกพร่องของปัญหา 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟัง - ทักษะการสะท้อนเนื้อหา - ทักษะการสะท้อนความรู้สึก - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

			<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exeption finding Question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback)
4	การกำหนดเป้าหมายและการแก้ปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา และกระตุ้นให้คิดถึงทางเลือกที่หลากหลาย 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลง และตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟัง - ทักษะการสะท้อนเนื้อหา - ทักษะการสะท้อนความรู้สึกร - เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
5	การประเมินตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลลัพธ์ในแต่ละทางเลือก และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟัง - ทักษะการสะท้อนเนื้อหา - ทักษะการสะท้อนความรู้สึกร - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
6	การประเมินทางเลือก การปัจฉิมนิเทศ และยุติการปรึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ในการหาทางแก้ปัญหของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินผลและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปรึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) - ทักษะการสะท้อนความรู้สึกร - ทักษะคำถามปลายเปิด - ทักษะการสรุปความ

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการ
แก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ การสร้างสัมพันธภาพ และการตระหนักรู้ในศักยภาพของตน
เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพของการให้การปรึกษา เป็นปัจจัยที่สำคัญในการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นตอนพื้นฐานของแรกเริ่มในการสร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิกกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย หากความไว้วางใจไม่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มจะไม่ทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไว้ (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2009, p.382) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพคือ ผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่มได้รู้ว่าตนเอง มีความเข้มแข็งและมีศักยภาพในการสร้างทางออกของปัญหาได้

การรู้จักตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้การปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิค การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่

การสร้างงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้นำกลุ่มให้แก่สมาชิกกลุ่มทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกสมาชิกกลุ่มว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นต่อไป เพื่อให้คุณได้เล่าให้ผลฟังในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, p.137) ในครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความหวังในการเปลี่ยนแปลง และรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่าง ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ตลอดจน สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการ ให้การปรึกษา

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบถึงวัตถุประสงค์ใน การรับการปรึกษากลุ่ม และกำหนดกฎระเบียบรวมไปถึงข้อตกลง

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเอง สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองอย่างชัดเจนและทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเริ่มต้นให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คุ้นเคย และสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างสบายใจ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง จากนั้นพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มการปรึกษา กำหนดการในการเข้ารับการศึกษา ซึ่งรวมถึงจำนวนครั้ง วันที่ เวลา สถานที่ ข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้รับ เพื่อให้กระบวนการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 1 ข้อตกลงและคำแนะนำให้การเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมชี้แจงรายละเอียด และให้ผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อใช้เป็นข้อตกลงและข้อปฏิบัติร่วมกันในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถาม

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม โดยให้เขียนเป้าหมายลงด้านหลังของใบกิจกรรมที่ 1 พร้อมทั้งให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และให้การบ้านครั้งแรก (Formula first session task)

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ซักถามรายละเอียดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการ
แก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1
ครั้งที่ 2**

เรื่อง การระบุปัญหาและมุมมองต่อปัญหา

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การระบุปัญหา (Problem-orientation) เป็นกระบวนการทางปัญญาที่สะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติ ความเชื่อ การตีความ ความรู้สึก และการแก้ปัญหาเชิงสังคม การระบุปัญหาจะทำให้แต่ละคนมองเห็นปัญหาในหลากหลายด้านที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแบ่งออกเป็นคนที่มองปัญหาในทางบวก และคนที่มองปัญหาในทางลบ คนที่มองปัญหาในทางบวกจะมองว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย เชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นแก้ได้ด้วยตนเอง โดยการใช้ความพยายามประกอบกับเวลา และพยายามที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา ในทางตรงกันข้าม คนที่มองปัญหาในทางลบ จะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่รบกวนชีวิต ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ และอารมณ์เสียได้ง่ายเวลาเจอกับปัญหา หากสามารถระบุปัญหาได้อย่างตรงจุดแล้ว จะสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายได้อย่างชัดเจน ทำให้เลือกวิธีแก้ปัญหาได้แม่นยำยิ่งขึ้น การระบุปัญหาจำเป็นต้องอาศัยการคิดวิเคราะห์ และรู้จักตนเอง บางครั้งปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก เช่น เงิน บ้าน หรือทรัพย์สิน แต่เป็นปัจจัยภายในเกี่ยวกับความเครียด ความไม่พอใจ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้วิธีการมองปัญหาของตนเอง และพัฒนาความสามารถในการระบุปัญหาได้อย่างแม่นยำ
2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงกับความ เป็นจริง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์และทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และทบทวนการบ้านที่ให้ในครั้งแรก ว่าแต่ละคนมีเป้าหมายของตนเองอย่างไร จากนั้นอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกแจงใบงานกิจกรรมที่ 2 “จดหมายถึงคุณปัญหา” และให้สมาชิกค่อย ๆ หลับตาลง
2. อธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “ลองจินตนาการถึงปัญหาที่คุณเจอ ปัญหาที่คุณยังแก้ไม่ได้ และรู้สึกว่ามีรบกวนชีวิตประจำวันของคุณ จินตนาการว่าปัญหานั้นเป็นก่อนรูปร่างขึ้นมา เป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณเห็นปัญหานั้นเป็นอะไร” จากนั้นให้สมาชิกวาดรูป “คุณปัญหา” ของตนเองลงในใบงาน
3. จากนั้นผู้วิจัยอธิบายต่อไปว่า “หากวันนี้คุณได้มีโอกาสติดต่อกับคุณปัญหา คุณอยากจะบอกอะไรกับเค้าบ้าง เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกกับเขา อารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเจอกับเขา รวมถึงวิธีรับมือกับเขาลงในกระดาษ”
4. ให้สมาชิกกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับรูปที่ตนเองวาด และเขียนลงในเอกสารประกอบการปรึกษาครั้งที่ 2
5. ผู้วิจัยชวนให้สรุปถึงมุมมองของปัญหาแต่ละคน และถามว่าชอบ “คุณปัญหา” ของใครมากที่สุด เพราะอะไร และให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มที่ตนเองเห็นว่ามีความมองถึงปัญหาคล้ายกับตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยนัดหมายผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อ
การแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1
ครั้งที่ 3**

เรื่อง การพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหา

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การแก้ปัญหา (Problem-solving) หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อใช้รับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น ในแต่ละคนจะมีรูปแบบการแก้ปัญหาต่างกัน รูปแบบการแก้ปัญหาคือเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่แบบใช้เหตุผล (Rational style) มีแบบหุนหันพลันแล่น-ขอไปที (Impulsivity-carelessness style) และแบบหลบเลี่ยง (Avoidance style) การสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหากออยู่ในกรอบของการแก้ปัญหาแบบใช้เหตุผลก็จะทำให้มีการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้น

SFBT มีแนวคิดว่าในช่วงเวลาชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในยามที่มีปัญหาหรือทุกข์ ก็ต้องมีบ้างบางขณะที่เป็นปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหาโดยบุคคลนั้น ๆ ช่วงเวลานี้เองที่เราเรียกว่า ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions) คำถามข้อยกเว้นจะชี้ให้เห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยลงหรือไม่รุนแรง ข้อยกเว้นเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ซึ่งคาดคะเนด้วยเหตุผลว่าปัญหาต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สุดท้ายปัญหาก็ไม่ได้เกิดอย่างที่คิด (de Shazer, 1985; Murphy, 2008) เมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นนั้นเองจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมายที่สำคัญของพวกเขา พร้อมดึงพลังและทรัพยากรที่อยู่ในตัวเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (Murphy, 2008)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการพิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ถึงวิธีการปัญหา รวมถึงค้นหาทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเองมากที่สุด ภายใต้สถานการณ์ที่เป็นปัญหา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์และทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 3

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงหัวข้อ “ข้อยกเว้นของปัญหา” ตามแนวคิดของการปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษานั้นทางออกกระยะสั้น ว่ามีเวลาใดบ้างที่ไม่มองสถานการณ์ปัญหาว่าเป็นปัญหา
2. ผู้วิจัยนำใบงานกิจกรรมที่ 2 จดหมายถึงคุณปัญหา มาประกอบการอธิบาย โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนึกถึง “คุณปัญหา” และผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มทีละคนว่า “เวลาใดบ้างที่ไม่มองสถานการณ์ปัญหาว่าเป็นปัญหาสำหรับคุณ”
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนอภิปรายสิ่งที่ตนเองคิดทีละคน หากสมาชิกคนอื่นมีข้อเสนอแนะสามารถแนะนำสมาชิกในกลุ่มที่กำลังอภิปรายได้ตามสมควร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยนัดหมายผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อ
การแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหา

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหา จะเกิดขึ้นหลังจากที่พิจารณาทางเลือกแต่ละทางเลือกอย่างถี่ถ้วน รอบคอบแล้ว ทั้งนี้ไม่มีทางเลือกใดถูกต้องที่สุด แต่ทางเลือกนั้นจะเหมาะสมตามสถานการณ์แต่ละชีวิตของแต่ละคน ผู้นำกลุ่มไม่สามารถตัดสินใจแทนสมาชิกกลุ่มได้ เพียงแต่สามารถสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงสิ่งที่ตนเลือกนั้นเหมาะสมกับตัวสมาชิกกลุ่มเองหรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของแต่ละทางเลือกได้ และตัดสินใจทางเลือกได้เหมาะสมกับตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าในการตัดสินใจ
3. เพื่อเสริมแรงและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ตนเองเป็นคนกำหนดได้

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์และทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 4

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ทุกคนหลับตานึกถึงปัญหาในชีวิตที่เจอในอดีตที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน และรบกวนชีวิตประจำวัน และทิ้งช่วงระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้สมาชิกได้นึกถึงปัญหาอย่างละเอียด

2. ผู้วิจัยพูดขึ้นต่อว่า “ถ้าคืนหนึ่ง มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ในขณะที่คุณกำลังหลับ ปัญหาที่มีนั้นได้หายไปแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร จะมีอะไรที่แตกต่าง คุณจะสังเกตได้อย่างไรในตอนเช้าว่ามันมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น คุณจะบอกให้เพื่อนของคุณจะรู้ได้อย่างไร”

3. สมาชิกกลุ่มทุกคนลืมนตา ผู้วิจัยแจกใบงานกิจกรรมที่ 4 “คำคืนแห่งปาฏิหาริย์”จากนั้นให้แต่ละคนเขียนถึงสิ่งที่ตนเองคิดในขณะที่หลับตา

4. หลังจากทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ให้อธิบายสิ่งที่ตนเองเขียนโดยสังเขป

5. ผู้วิจัยชวนให้เห็นถึงสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเขียน โดยเน้นที่ความรู้สึก และชีวิตหลังจากที่ปัญหาที่กล่าวมาได้หายไป เพื่อกระตุ้นและเสริมแรงให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยชวนให้เห็นถึงสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเขียน และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยนัดหมายผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อ
การแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การแก้ปัญหา และผลลัพธ์

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การแก้ไขปัญหา หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อใช้รับมือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป้าหมายของกระบวนการแก้ปัญหา คือการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพ (เช่น การเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น หรือลดความตึงเครียดของสถานการณ์) ในขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องเพิ่มประสิทธิภาพของผลลัพธ์เชิงบวก และลดผลกระทบของผลลัพธ์เชิงลบ ผลลัพธ์นั้นต้องคำนึงถึง ความพอใจส่วนตัวและผลลัพธ์ต่อสังคม รวมไปถึงความยั่งยืนของการแก้ปัญหาด้วย ในกรณีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีข้อพิพาทหรือความขัดแย้ง ต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่ทุกฝ่ายยอมรับกันอย่างเอกลัณฑ์ ด้วยความสันติ และประนีประนอม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มไปใช้แก้ปัญหาจริงในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักศักยภาพในการแก้ปัญหของตนเอง และรู้ข้อบกพร่องในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 ประกอบด้วยเหรียญแทนปัญหาต่าง ๆ 4 ด้าน ได้แก่ เพื่อน , ความรัก , ชีวิตประจำวัน , การเรียน/การทำงาน และเหรียญจำนวน 40 เหรียญ แบ่งออกเป็น 4 กอง กองละ 10 เหรียญ
2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “เหรียญแต่ละกอง หมายถึง ปัญหาต่าง ๆ ที่เราเจอในชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มประเมินปัญหาว่า ปัญหานั้นรบกวนชีวิตประจำวันของคุณแค่ไหน โดยจำนวนการวางเหรียญ แทนคะแนนการรบกวนชีวิตประจำวันของปัญหาในด้านนั้น ๆ ของคุณ 10 หมายถึงรบกวนชีวิตประจำวันมากจนทำให้ใช้ชีวิตของคุณแย่ลงอย่างมาก คุณไม่สามารถจัดการกับมันได้เลย และ 0 หมายถึง ไม่รบกวนชีวิตประจำวันเลย คุณสามารถจัดการกับมันได้อย่างง่ายดาย”
3. ให้สมาชิกกลุ่มออกมาเรียงลำดับคะแนนที่ละคน ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเรียงอยู่ ผู้วิจัยถามเจาะจงถึงปัญหาในด้านนั้น ๆ และสาเหตุที่ทำให้คะแนนปัญหาดังกล่าว จนครบทุกคน ผู้วิจัยจดวิธีการเรียงปัญหา และคะแนนของปัญหาที่สมาชิกกลุ่มทั้งหมด บวกคะแนนเข้าด้วยกัน เลือกปัญหาที่มีคะแนนมากที่สุดมาเป็นหัวข้อการแก้ปัญหา
4. เกริ่นนำให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงสาเหตุของปัญหา และชวนให้สมาชิกคิดวิธีการแก้ปัญหาที่ออกมาน้อย 10 ข้อ
5. ทบทวนทางเลือกในแต่ละข้อว่าส่งผลดีอย่างไร มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร หากนำไปปรับใช้กับตัวเองจะมีผลอย่างไร
6. สมาชิกกลุ่มทุกคนเลือกข้อที่คิดว่าเหมาะสมที่สุด คนละ 3 ข้อ พร้อมทั้งให้คะแนนความเหมาะสมตามความคิดเห็นของตนเอง
7. ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกนึกถึงการบ้านที่จะมอบหมายในครั้งต่อไป โดยกล่าวว่า “หากครั้งนี้มีการบ้านที่จะให้สมาชิกทุกคนต้องกลับไปทำ คิดว่าอะไรคือสิ่งที่ควรจะเป็นการบ้านสำหรับครั้งนี้” และให้สมาชิกกลุ่มกำหนดแนวทางของการบ้านร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยชวนให้เห็นถึงสิ่งสมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย
2. ผู้วิจัยนัดหมายผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อ
การแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1
ครั้งที่ 6**

เรื่อง การประเมินผลลัพธ์ และการยุติการปรึกษา

เวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การประเมินผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา เป็นกระบวนการตรวจสอบประสิทธิภาพของการแก้ปัญหาว่า มีการเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น หรือลดความตึงเครียดของสถานการณ์หรือไม่ ส่งผลกระทบในเชิงบวก และเชิงลบอย่างไร ซึ่งผลลัพธ์นั้นต้องคำนึงถึงความพอใจส่วนตัว และผลลัพธ์ต่อสังคม รวมไปถึงผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาวด้วย

การยุติการให้การศึกษาเป็นขั้นตอนที่สำคัญในช่วงท้าย หลักสำคัญคือจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนในสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้ เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้หลักจากการปรึกษาสิ้นสุดลง วิธีการหนึ่งก็คือ การให้สมาชิกกลุ่ม หรือผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของสิ่งที่ได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการปรึกษาไปแล้วทั้งหมด เพื่อเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของแต่ละทางเลือกได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลลัพธ์ในแต่ละทางเลือก รวมไปถึงการรับผิดชอบในทางเลือกของตนด้วย

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์และทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษารั้งที่ 6

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยทบทวนการตัดสินใจทางเลือก และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงบ้านที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 ว่ามีผลลัพธ์เป็นอย่างไรบ้าง
2. ให้สมาชิกกลุ่มให้คะแนนความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ของทางเลือกของตนเองที่ละคน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มการปรึกษาจนถึงปัจจุบันว่ามีการเปลี่ยนแปลงการแก้ปัญหาเชิงสังคมอย่างไรบ้างที่ละคน
4. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิก และให้สมาชิกให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกันเพื่อนเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น
5. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม และให้สมาชิกทำแบบวัดความสามารถเชิงสังคมของตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการปรึกษา และแนวทางที่สมาชิกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อนสมาชิกว่ามีอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกในการร่วมมือเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษามาโดยตลอด และยุติการปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือของสมาชิก ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ และแบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม

ภาคผนวก ข

- แบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม (ภาษาอังกฤษ)
- แบบวัดการแก้ปัญหาเชิงสังคม (ภาษาไทย)

SPSI-R : S

Thomas J. D’Zurilla, Phd., Arthur M. Nezu, Ph.D., & Albert Maydeu-Olivares, Ph.D.

Client ID :	Age :	Gender : M F
Date of Birth :/...../.....	Today’s Date :/...../.....	

Instructions : Below are some ways that you might think, feel, and act when faced with problems in everyday living. We are not talking about the ordinary hassles and pressures that you handle successfully every day. In this questionnaire, a problem is something important in your life that bothers you a lot, but you don’t immediately know how to make it better or stop it from bothering you so much. The problem could be something about yourself (such as your thoughts, feelings, behavior, health, or appearance), your relationships with other people (such as your family, friends, teacher, or boss), or your environment and the things you own (such as your house, car, property, or money). Please read each statement carefully and choose one of the numbers below that best show how much the statement is true of you. See yourself as you usually think, feel, and act when you are faced with important problems in your life these days. Circle the number that is the most true of you. Do not erase if you want to change an answer, instead put an “X” through the answer you wish to change. Try to answer all of the questions.

		Not at all true of me	Slightly true of me	Moderately true of me	Very true of me	Extremely true of me
1	I feel threatened and afraid when I have an important problem to solve.	0	1	2	3	4
2	When making decisions, I do not evaluate all my options carefully enough.	0	1	2	3	4
3	I feel nervous and unsure of myself when I have an important decision to make.	0	1	2	3	4
4	When my first efforts to solve a problem fail, I know if I persist and do not give up too easily, I will be able to eventually find a good solution.	0	1	2	3	4
5	When I have a problem, I try to see it as a challenge, or opportunity to benefit in some positive way from having the problem.	0	1	2	3	4
6	I wait to see if a problem will resolve itself first, before trying to solve it myself.	0	1	2	3	4
7	When my first efforts to solve a problem fail, I get very frustrated.	0	1	2	3	4
8	When I am faced with a difficult problem, I doubt that I will be able to solve it on my own no matter how hard I try.	0	1	2	3	4
9	Whenever I have a problem, I believe that it can be solved.	0	1	2	3	4
10	I go out of my way to avoid having to deal with problems in my life.	0	1	2	3	4
11	Difficult problems make me very upset.	0	1	2	3	4
12	When I have a decision to make, I try to predict the positive and negative consequences of each option.	0	1	2	3	4
13	When problems occur in my life, I like to deal with them as soon as possible.	0	1	2	3	4
14	When I am trying to solve a problem, I go with the first good idea that comes to mind.	0	1	2	3	4
15	When I am faced with a difficult problem, I believe that I will be able to solve it on my own if I try hard enough.	0	1	2	3	4
16	When I have a problem to solve, one of the first things I do is get as many facts about the problem as possible.	0	1	2	3	4
17	When a problem occurs in my life, I put off trying to solve it. For as long as possible.	0	1	2	3	4
18	I spend more time avoiding my problems than solving them.	0	1	2	3	4
19	Before I try to solve a problem, I set a specific goal so that I know exactly what I want to accomplish.	0	1	2	3	4
20	When I have a decision to make, I do not take the time to consider the pros and cons of each option.	0	1	2	3	4
21	After carrying out a solution to a problem, I try to evaluate as carefully as possible how much the situation has changed for the better.	0	1	2	3	4
22	I put off solving problems until it is too late to do anything about them.	0	1	2	3	4
23	When I am trying to solve a problem, I think of as many options as possible until I cannot come up with any more ideas.	0	1	2	3	4
24	When making decisions, I go with my "gut feeling" without thinking too much about the consequences of each option.	0	1	2	3	4
25	I am too impulsive when it comes to making decisions.	0	1	2	3	4

แบบวัด การแก้ปัญหาเชิงสังคม (SPSI-R : S)

Thomas J. D'Zurilla, Phd., Arthur M. Nezu, Ph.D., & Albert Maydeu-Olivares, Ph.D.

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

รหัสสถิติ.....คณะ.....

เอก.....

เพศ ชาย หญิง อื่นๆ.....

อายุ..... โทร..... E-mail.....

ข้อมูลทุกอย่างใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น เมื่อการวิจัยสิ้นสุดลง ผู้วิจัยจะทำลายเอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูล หลังจากงานวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว 6 เดือน

ส่วนที่ 2 การแก้ปัญหาเชิงสังคม

คำชี้แจง : ข้อคำถามด้านล่างอาจจะเป็นสิ่งที่คุณคิด รู้สึก หรือกระทำเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปัญหาความขัดแย้ง หรือแรงกดดันที่คุณเจออยู่ ในข้อคำถาม ปัญหาคือสิ่งที่รบกวนชีวิตประจำวันคุณในระดับหนึ่ง และคุณไม่สามารถรับมือมันได้ทันที ปัญหาอาจจะหมายถึงปัญหาเกี่ยวกับตัวคุณเอง (ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม สุขภาพ หรือรูปร่างหน้าตา) ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (ครอบครัว เพื่อน อาจารย์ หรือหัวหน้า) หรือสิ่งรอบ ๆ ตัวคุณ (บ้าน รถ ที่ดิน หรือเงิน) โปรดอ่านข้อคำถามแต่ละข้ออย่างถี่ถ้วน และเลือกตัวเลขที่บ่งบอกว่าข้อความนั้นตรงกับคุณแค่ไหน พิจารณาตนเองว่าคุณคิด คุณรู้สึก หรือคุณทำอะไรเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาสำคัญในชีวิตของคุณ

- 0 หมายถึง ไม่ตรงกับความเป็นจริงของฉันเลย
- 1 หมายถึง ค่อนข้างไม่เป็นความจริง
- 2 หมายถึง จริงในบางครั้ง
- 3 หมายถึง ค่อนข้างตรงกับความเป็นจริง
- 4 หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงอย่างมาก

โปรดวงกลม (O) ตัวเลขที่ตรงกับคุณมากที่สุด

กรุณาอย่าลบข้อที่วงกลมไปแล้ว หากต้องการเปลี่ยนตัวเลือกกรุณาทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตัวเลขที่คุณต้องการเปลี่ยน และตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

		ไม่จริงเลย	ค่อนข้างไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
1	ฉันรู้สึกกลัวเวลาที่ต้องตัดสินใจแก้ไขปัญหา	0	1	2	3	4
2	เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันไม่สามารถประเมินทางเลือกได้ดีเท่าไรหรอก	0	1	2	3	4
3	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาที่ต้องตัดสินใจอะไรที่สำคัญ	0	1	2	3	4
4	เมื่อการแก้ปัญหาครั้งแรกล้มเหลว ฉันรู้ว่าถ้าฉันไม่ยอมแพ้ สุดท้ายแล้วฉันจะหาวิธีการที่ดีได้	0	1	2	3	4
5	เมื่อฉันมีปัญหา ฉันคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ทำท่าย หรือเป็นโอกาสที่ดีอย่างหนึ่ง	0	1	2	3	4
6	ฉันจะรู้ว่าปัญหาสามารถคลี่คลายตัวมันเองได้หรือไม่ ก่อนที่ฉันจะเป็นคนลงมือแก้ไข	0	1	2	3	4
7	เมื่อความพยายามแก้ปัญหาครั้งแรกล้มเหลว ฉันจะหงุดหงิดมาก	0	1	2	3	4
8	เมื่อฉันเผชิญหน้ากับปัญหาที่ยาก ฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะแก้มันได้ แม้ว่าฉันจะพยายามเท่าไรก็ตาม	0	1	2	3	4
9	เมื่อเกิดปัญหา ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแก้ได้	0	1	2	3	4
10	ฉันพยายามอย่างมาก เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา	0	1	2	3	4
11	ปัญหาต่างๆทำให้ฉันรู้สึก	0	1	2	3	4
12	เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันพยายามจะคาดเดาด้านบวก และด้านลบของผลลัพธ์ของแต่ละทางเลือก	0	1	2	3	4
13	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะจัดการกับมันทันที	0	1	2	3	4
14	เมื่อฉันพยายามจะแก้ปัญหา ฉันมักจะทำสิ่งแรกที่คิดออก	0	1	2	3	4
15	เมื่อฉันเผชิญหน้ากับปัญหาที่ยาก ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแก้ไขมันได้ด้วยตนเอง หากฉันพยายามมากพอ	0	1	2	3	4
16	เมื่อฉันต้องแก้ปัญหา สิ่งแรกที่ต้องทำคือหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหานั้นๆให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	0	1	2	3	4
17	เมื่อเกิดปัญหา ฉันพยายามจะผ่อนผันมันไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้	0	1	2	3	4
18	ฉันใช้เวลาหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าที่จะแก้ไขมัน	0	1	2	3	4
19	ก่อนจะแก้ปัญหา ฉันตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนว่าฉันต้องการอะไร	0	1	2	3	4
20	เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันไม่ได้ใช้เวลาในการประเมินข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก	0	1	2	3	4
21	หลังจากแก้ปัญหา ฉันพยายามประเมินอย่างถี่ถ้วนว่าสถานการณ์ดีขึ้นอย่างไร	0	1	2	3	4
22	ฉันประวิงเวลาในการปัญหาจนมันสายเกินกว่าจะแก้ไข	0	1	2	3	4
23	เมื่อฉันพยายามจะแก้ปัญหา ฉันจะหาทิศทางออกให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จนกว่าจะไม่สามารถหาทางออกเพิ่มเติมได้	0	1	2	3	4
24	เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันทำด้วย "สัญชาตญาณ" โดยไม่ได้ใส่ใจถึงผลลัพธ์ในแต่ละทางเลือก	0	1	2	3	4
25	ฉันค่อนข้างหุนหันพลันแล่นเวลาต้องตัดสินใจ	0	1	2	3	4

ภาคผนวก ค
การสังเกตกระแสกลุ่ม

สังเกตกระแสกลุ่ม

สังเกตกระแสกลุ่มครั้งที่ 1

วันที่ 29 เมษายน 2561 เวลา 18.00-19.30 น.

ช่วงแรกผู้นำกลุ่มการปรึกษา กล่าวเปิดกลุ่ม แนะนำตนเอง และขออนุญาตสมาชิกกลุ่ม เพื่อทำการเก็บข้อมูล เป็นการบันทึกเสียงไว้ เพื่อนำไปทบทวนและเป็นส่วนหนึ่งในข้อมูลการทำงานวิจัย แล้วเพื่อนำไปสร้างประโยชน์ในส่วนของเนื้อหาให้กับเนื้อหาวิชางานวิจัยต่อไป ทั้งนี้เมื่อใช้ข้อมูลเกี่ยวกับวิดีโอที่บันทึกไปแล้วนั้น จนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ผู้นำกลุ่มก็จะลบและทำลายข้อมูลโดยทั้งสิ้นเพื่อมิให้เกิดผลย้อนหลัง ในเรื่องใด ๆ ที่จะส่งผลเสียให้กับสมาชิกกลุ่มโดยทั้งสิ้น หลังจากสมาชิกกลุ่มตอบตกลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกกลุ่มในระดับหนึ่ง เนื่องจากสมาชิกกลุ่มบางคนรู้จักกันอยู่แล้ว แต่ก็มีบางส่วนที่ยังไม่รู้จักกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นเลย เพื่อการดำเนินกิจกรรมกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกเคอะเขิน และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนด้วยความสะดวกใจ โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตัวทีละคน และสอบถามถึงความพร้อมในการเข้ากลุ่มว่ามีความพร้อมมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพูดและกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น ในการเข้ากลุ่มครั้งแรกเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกันและกัน รวมถึงระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงตนเอง จนกระทั่งครบทุกคน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เกิดท่าทีที่แสดงออกมาในลักษณะที่ผ่อนคลายมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1 เกี่ยวกับข้อแนะนำในการเข้ากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อ่าน และทำความเข้าใจ

ในช่วงดำเนินการผู้นำกลุ่มเริ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงปัญหาที่แต่ละคนเคยพบเจอในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากปัญหารอบตัวที่พบเจอ เช่น

ชาย (นามสมมติ): ก็อย่างวันก่อนนัดกับเพื่อนไปทำงานกลุ่มกันประมาณบ่าย ๆ พอกำลังจะออกจากห้องฝนก็ตกเลย

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราแก้ปัญหาอย่างไรครับ?

ชาย (นามสมมติ) : กลับไปนอนต่อครับ รอฝนหยุด ยังไงไม่มีเราเพื่อนก็ทำงานกันได้อยู่ดี

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ฟังเรื่องราวของชายแล้วแล้ว ต่างคนต่างรู้สึกได้ว่าพบปัญหาแบบเดียวกับตน ทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกล้าที่จะพูด และร่วมแชร์ประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวย้ำถึงวัตถุประสงค์ว่าให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่ตนเองได้เข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษา รวมถึงความตั้งใจและความคาดหวัง จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มตาม

ทฤษฎีการปรึกษาแบบ SFBT ต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคม โดยผู้นำกลุ่มกล่าวถึงจุดประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม และประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายของตนเอง คาดหวังอะไรจากการเข้าร่วมการเข้ารับการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

ในขั้นปฏิบัติการปรึกษา ผู้นำกลุ่มมอบการบ้านให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน (Formula first session task) ว่า“อยากให้ครั้งต่อไปที่เจอกัน ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอยากให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเราบ้าง ที่เรายังอยากให้เกิดขึ้นต่อไป แล้วเราลองมาเล่าให้ฟังกันในครั้งต่อไป” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกผู้เข้ารับการปรึกษา ได้สอบถามประเด็นที่ยังสงสัย และชี้แจงถึงวันและเวลา ในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เตรียมความพร้อม ที่จะเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน เมื่อกำหนดวันเวลานัดได้แล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก และกล่าวปิดกลุ่มการปรึกษารั้งที่ 1

เอกสารประกอบกิจกรรมครั้งที่ 1 ข้อตกลงและคำแนะนำให้การเข้าร่วมกลุ่ม

ข้อตกลงและคำแนะนำให้การเข้าร่วมกลุ่ม

1. การเข้ากลุ่มทุกครั้ง ข้อมูลทุกอย่างสมาชิกควรเก็บไว้เป็นความลับ
2. สมาชิกทุกคนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นเท่าเทียมกัน
3. ในระหว่างที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูด สมาชิกคนอื่นควรเงียบ และรับฟัง
4. สมาชิกสามารถช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ ด้วยการให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหา การแชร์ข้อมูลของตนเองที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิก
5. การแสดงความคิดเห็นควรพูดด้วยความสุภาพ
6. สมาชิกมีสิทธิที่จะไม่พูดถึงเรื่องที่ตนเองไม่ต้องการแสดงความคิดเห็น
7. ขณะเข้าร่วมกลุ่ม ขอความร่วมมืองดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภท

เป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

วันที่ 2 พฤษภาคม 2561 เวลา 12.00-13.30 น.

ในช่วงแรกผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดิและทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และทบทวนการบ้านที่ให้ไปในครั้งแรก ว่าแต่ละคนสังเกตอะไรมาบ้าง และมีเป้าหมายอย่างไร โดยแต่ละคนกล่าวถึงสิ่งที่ได้สังเกตมา โดยมีบทสนทนากับสมาชิกในกลุ่ม เช่นบทสนทนาของเกมส์ (นามสมมติ)

เกมส์ : ก็เป็นคนหัวเราะยาก ช่วงนี้อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ด้วย

ผู้นำกลุ่ม : อยากให้เป็นแบบนี้ต่อไปไหมครับ

เกมส์ : ไม่เลยค่ะ อยากแบบหัวเราะง่าย ๆ จะได้คุยกับเพื่อนง่ายขึ้น

บทสนทนาในช่วงนี้จะเน้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มอยากให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ และชักจูงสมาชิกในกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจ เพื่อให้เสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนเองต้องการมากขึ้น

ในขั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มทำการแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 “จดหมายถึงคุณปัญหา” และให้สมาชิกค่อย ๆ กลับตาลงสักพักหนึ่ง หลังจากนั้นพูดให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “ลองจินตนาการถึงปัญหาที่คุณเจอ ปัญหาที่คุณยังแก้ไม่ได้ และรู้สึกว่ามันรบกวนชีวิตประจำวันของคุณ จินตนาการว่าปัญหานั้นเป็นก่อรูปร่างขึ้นมาเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณเห็นปัญหานั้นเป็นอะไร” และเว้นช่วงให้สมาชิกกลุ่มได้หลับนึกถึงสิ่งที่ผู้นำกลุ่มได้พูดไปประมาณ 5 นาที จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวให้สมาชิกกลุ่มทุกคนค่อยลืมหายใจ ทบทวนสิ่งที่ตนเองคิดและวาดรูป “คุณปัญหา” ของตนพร้อมอธิบายต่อไปว่า “หากวันนี้คุณได้มีโอกาสติดต่อกับคุณปัญหา คุณอยากจะบอกอะไรกับเค้าบ้าง เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกกับเขา อารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเจอกับเขา รวมถึงวิธีรับมือกับเขาลงในกระดาษ” จากนั้นเว้นช่วงให้สมาชิกกลุ่มได้วาดภาพและเขียนบรรยายถึง “คุณปัญหา” ของตนเองประมาณ 10 นาที จากนั้นผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนเล่าถึงคุณปัญหาของตนเอง

เกมส์ (นามสมมติ) เป็นคนแรกที่เล่าเรื่อง “คุณปัญหา” ของเกมส์ เกมส์อธิบายว่า คุณปัญหาของเกมส์เป็นรูปอ่างล้างหน้าที่มีน้ำขังอยู่ เกมส์อธิบายต่อไปว่า น้ำที่ขังหมายถึงปัญหาที่รบกวนการแก้ไข ผู้นำกลุ่มจึงถามถึงที่มาของรูปอ่างล้างหน้า เกมส์ตอบว่าอ่างล้างหน้า คือสิ่งที่ต้องเจอทุกเช้า หมายถึงเป็นปัญหาที่คิดไม่ตก และยังไม่ได้รับการแก้ไข เกมส์กล่าวเพิ่มเติมว่า ตอนที่หลับตา

ตนเองนึกถึงเรื่องของเพื่อนที่เป็นรูมเมทซึ่งกำลังมีปัญหาอยู่กับตนอยู่ แต่ยังไม่ได้เคลียร์กัน ทำให้อดีตเวลาอยู่ในห้องด้วยกันและต่างคนต่างไม่พูดกัน

ไอย์ (นามสมมติ) เป็นคนเล่าคนถัดไปบอกกับสมาชิกในกลุ่มว่า “คุณปัญหา” ของตนเองเป็นรูปไฟ ที่ทำหน้าที่บึ่ง แต่ยังเป็นไฟกองเล็กอยู่ ที่เป็นรูปไฟเพราะคิดว่าปัญหาของตนเป็นสิ่งที่ลูกถามได้ง่าย พร้อมทั้งจะลูกถามเมื่อมีเชื้อไฟเสมอ และเมื่อทุกอย่างติดไฟก็พร้อมที่ถูกละไฟได้อย่างง่ายดาย สาเหตุที่ตนวาดรูปไฟเนื่องจากว่าปัญหาของตนมาจากภาวะซึมเศร้าที่ตนเองเป็น ไอย์แชร์ประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องของครอบครัวตนเอง ที่ไม่ชอบใจแม่เลี้ยงของตน

แอร์ (นามสมมติ) เล่าว่าปัญหาของตนเหมือนกับมวลน้ำขนาดใหญ่ที่มีรูปร่างเป็นคน ทำหน้าตาขี้มึนๆ พร้อมทั้งจะพบเจอกับแอร์อยู่ตลอดเวลา ทำให้แอร์รู้สึกอึดอัด แอร์เล่าว่าตนเองนึกถึงตอนทำงานกลุ่ม เพื่อนในกลุ่มมักจะทำหน้าที่ขี้มึนๆ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ แต่เมื่อถึงเวลาแอร์กลับต้องเป็นคนทำคนเดียว ซึ่งทำให้แอร์รู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งเกมส์เข้ามาเสริมว่าตนเองก็คิดเช่นนั้นเหมือนกัน พร้อมทั้งให้กำลังใจกับแอร์

กบ (นามสมมติ) วาดปัญหาของตนเป็นรูปกบ รอบของตัวกบมีสายฟ้าและฝนอยู่ด้วย กบเล่าว่าเนื่องจากว่าตนเองไม่ชอบใจเวลาที่ฝนตก ซึ่งกบเป็นสัญลักษณ์แทนเวลาที่ฝนตก ซึ่งเวลาที่ฝนตกจะทำให้ออกไปไหนไม่ได้และกลัวเสียงฟ้าร้อง กบเล่าต่อไปว่าตอนเด็ก ๆ ถูกปล่อยให้อยู่คนเดียวตอนฝนตก และตกใจกับเสียงฟ้าผ่ามาก ๆ จึงกลัวและรู้สึกไม่ดีเวลาที่ฝนตก

แป้ม (นามสมมติ) ไม่ได้วาดปัญหาของตนเองลงในกระดาษ แป้มเล่าว่าปัญหาของตนเองเหมือนกับอากาศ ในระหว่างที่เล่าแป้มเริ่มวาดตาและปาก ลงในกระดาษ เป็นรูปหน้าบึ่ง แป้มอธิบายว่าตนเองมองปัญหาเป็นอากาศ เพราะถึงเวลาที่ต้องแก้ปัญหาจะหายไปเอง ถ้าไม่ตนเองไม่มองอากาศ ก็จะเสมือนว่าปัญหานั้นไม่มีตัวตน และตนเองก็ไม่ต้องคิดมาก

ชาย (นามสมมติ) วาดปัญหาของตนเองเป็นรูปสัตว์ประหลาดที่มีขนปุกปุย เล็บเท้าแหลมคม หน้าตาคล้ายกับแมว ชายใช้เวลาสักพักหนึ่งในการนึกว่าทำไมตนเองถึงวาด “คุณปัญหา” ออกมาในรูปแบบนี้ ชายเล่าว่าตนเองไม่ได้รู้สึกว่ามีปัญหามีภัยภัยกับตนเอง ตนเองสามารถจัดการกับปัญหา ในรูปหมายถึงเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่มักจะทำตัวเป็นปัญหา ผู้นำกลุ่มจึงถามถึงความหมายของการที่สัตว์ประหลาดคนนี้มีเล็บเท้าที่แหลมคม ชายตอบว่า เล็บเท้าที่แหลมคมแสดงถึงจุดยืนของเพื่อนที่บางทีก็ทำร้ายจิตใจเราได้ แต่ยังไม่อยากพูดตอนนี้

นก (นามสมมติ) วาดปัญหาของตนเองเป็นรูปของตัวเอง แต่มีเมฆสีดำอยู่บนหัว นกเล่าว่าปัญหาคือตัวของตนเอง เวลาที่รู้สึกว่าคุณอ่อนแอก็จะมีเมฆดำมาปกคลุม ทำให้รู้สึกหม่นหมอง ไม่มั่นใจ ไม่อยากจะทำอะไร นกเล่าถึงเรื่องปัญหาของตนเองที่โดนเพื่อนสนิทหักหลัง ซึ่งทำให้รู้สึกเสียใจมาก ในระหว่างที่เล่านกเริ่มวาดตาและเสียงสั้น เมื่อนกเล่าเรื่องของตนเองจบ ผู้นำกลุ่มได้ชมเชยนกที่แชร์ประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง และชักชวนให้สมาชิกกลุ่มทุกคน

กล่าวให้กำลังใจกับนภ (Facilitate interaction) และชื่นชมคนที่สามารถผ่านปัญหาของตนเองมาได้ กระแสกลุ่มในช่วงนี้จะให้คนที่ได้ปลดปล่อยความรู้สึกออกมา (Catharsis)

ปิง (นามสมมติ) เล่าว่าปัญหาของตนเองเหมือนกับเงาขนาดใหญ่ ปิงคิดว่าเงาคือ ปัญหาที่มีมาไม่จบไม่สิ้นเหมือนกับเงาตามตัว

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มทุกคนพูดถึงคุณปัญหาของตนเองเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวให้สมาชิกกลุ่มคิดว่า “คุณปัญหา” ของตนเองคล้ายกับ “คุณปัญหา” ของใครมากที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มที่ตนเองเห็นว่ามีความมองถึงปัญหาคคล้าย ๆ กับตนเอง

ในขั้นปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปถึงสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกผู้เข้ารับการปรึกษา ได้สอบถามประเด็นที่ยังสงสัย จากนั้นชี้แจงถึงวันและเวลา เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้เตรียมความพร้อม ที่จะเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยน และทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการปฐษาครั้งที่ 2
จดหมายถึงคุณปัญหา





ลงชื่อ _____

สังเกตรระแสดกลุ่มครั้งที่ 3

วันที่ 3 พฤษภาคม 2561 เวลา 12.00-13.30 น.

ผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดิและทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จากนั้นแจกเอกสารประกอบการพิจารณาครั้งที่ 2 ที่สมาชิกกลุ่มได้เขียนไว้คืน เพื่อประกอบการทบทวนทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 ว่า “คุณปัญหา” ของแต่ละคนเป็นอย่างไร จากนั้นอธิบายวัตถุประสงค์ของการพิจารณาครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงหัวข้อ “ข้อยกเว้นของปัญหา” ตามแนวคิดของการพิจารณาตามทฤษฎีการพิจารณาเน้นทางออกระยะสั้น ว่ามีเวลาใดบ้างที่ไม่มองสถานการณ์ปัญหาว่าเป็นปัญหา

ในขั้นตอนการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มให้นำงานกิจกรรมที่ 2 “จดหมายถึงคุณปัญหา” มาประกอบการอธิบาย โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนึกถึง “คุณปัญหา” และผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มทีละคนว่า “เวลาใดบ้างที่ไม่มองสถานการณ์ปัญหาว่าเป็นปัญหา (Exception finding question) และตอนนั้น คุณปัญหาของแต่ละคนเป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรแตกต่างไปจากเดิมบ้าง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าปัญหาทุกปัญหามีข้อยกเว้นหรือมีทางออกเสมอ (Instillation of hope) โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนอภิปรายสิ่งที่ตนเองคิดทีละคน หากสมาชิกคนอื่นมีข้อเสนอแนะสามารถแนะนำสมาชิกในกลุ่มที่กำลังอภิปรายได้ตามสมควร

นภเป็นคนที่เริ่มพูดเป็นคนแรก นภกล่าวว่า “เวลาที่ไม่มีปัญหาคือเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง ฟังเพลงมีความสุขกับการทำสิ่งที่ตนเองรัก เพราะก่อนหน้านี้เวลาที่มีความทุกข์ก็มักจะจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ออกไปไหน ไม่เจอเพื่อน ซึ่งปัจจุบันก็มีบ้างในเวลาที่เจอเพื่อนเก่า แต่ตอนนี้ก็พยายามจะปรับปรุงตัวเองอยู่” จากนั้นนภก็ชี้ไปที่ภาพวาดของตนเองตรงรูปก้อนเมฆสีดำ นภบอกว่าก้อนเมฆหมายถึงความทุกข์ ถ้าเป็นตอนนี้ก็ไม่ได้ทุกข์เท่านี้แล้ว จากนั้นนภได้ใช้เวลาเล่าเรื่องของตนเองที่โดนเพื่อนสนิทหักหลัง กระแสกลุ่มครั้งนี้เป็นไปอย่างช้า ๆ ในระหว่างที่นภได้เล่าเรื่องแชร์ประสบการณ์กับปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มทุกคนตั้งใจฟัง บางคนก็ตบไหล่ให้กำลังใจ ผู้นำกลุ่มถามคำถามจัดระดับ (Scaling Question) กับนภ ว่าตอนนี้รู้สึกว่าคุณปัญหานั้นส่งผลกับชีวิตมากแค่ไหน นภให้คำตอบว่าประมาณ 4 ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นว่าคุณปัญหานี้ไม่ส่งผลกับชีวิตประมาณ 6 พร้อมกล่าวชมเชยกับนภที่มีความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อแก้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน และขอบคุณที่แบ่งปันประสบการณ์ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แบ่งปันข้อยกเว้นของปัญหาของตนเองทีละคน

ในขั้นปิด ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ว่าทุกปัญหาจะข้อยกเว้น และการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พร้อมทั้งเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ลองนำสิ่งที่ได้คุยกันในกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยผู้นำกลุ่มนัดหมายผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการพิจารณาครั้งต่อไป และยุติการพิจารณา กลุ่มครั้งที่ 4 พร้อมกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

สังเกตกระแสกลุ่มครั้งที่ 4

วันที่ 4 พฤษภาคม 2561 เวลา 13.00-14.30 น.

ในชั้นเปิดผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดิและทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนหลับตานึกถึงปัญหาในชีวิตที่เจอในอดีตที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน และรบกวนชีวิตประจำวัน รวมไปถึง “คุณปัญหา” ของตนเองในเข้ากลุ่มครั้งก่อน ๆ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นถึงเรื่องการบ้านที่ให้ไปทำจากการเข้ากลุ่มคราวที่แล้ว โดยนภเป็นคนแรกที่เริ่มพูด นภกล่าวว่า รู้สึกดีขึ้นเวลาที่อยู่คนเดียวและคิดมาก ได้ลองเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการออกไปพบเจอผู้คนข้างนอกมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าผ่อนคลาย และคิดน้อยลง หลังจากนั้นปิงได้เสริมขึ้นมาว่า ใช้วิธีที่นภใช้เช่นกันรู้สึกดีขึ้น แต่ตอนแรก ๆ จะฝืนตัวเองยากเพราะไม่เคยชินกับวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าว หลังจากนั้น เกมส์ และแอร์ ได้พูดถึงปัญหาเกี่ยวกับรุมเมทของตนเอง เพราะทั้ง 2 คนมีปัญหาเกี่ยวกับรุมเมทเหมือนกัน และได้แลกเปลี่ยนวิธีการพูดคุย และพูดถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันของรุมเมท ดังบทสนทนาดังกล่าว

- แอร์ : ก็คือเคยบอกหลายครั้งแล้วว่าไม่ค่อยโอเคกับการที่พวกคนอื่นเข้าห้องบ่อย ๆ ตอนที่เราไม่อยู่
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราใช้วิธีอะไรในแก้ปัญหาครับ
- แอร์ : ก็บอกหลาย ๆ ครั้ง พยายามอยู่ห้องในตอนที่เพื่อนมาคนอื่นเข้ามา
- เกมส์ : ไซ้ ๆ ไม่ใช่อะไรนะ กลัวของหาย
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วผลลัพธ์เป็นยังไงบ้างครับ
- แอร์ : ไม่รู้สิ แต่ถ้าเราอยู่ห้องก็ลดความกังวลได้บ้าง
- เกมส์ : ก็โอเคขึ้นนะ แต่ก็ไม่ใช่ชอบอยู่ดี

เมื่อเริ่มขึ้นดำเนินการผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลุ่มทุกคนค่อย ๆ หลับตาลง นึกถึงปัญหาในชีวิต และทิ้งช่วงระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้สมาชิกได้นึกถึงปัญหาอย่างละเอียด ผู้นำกลุ่มพูดขึ้นต่อว่า “ถ้าคืนหนึ่ง มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณกำลังหลับ ปัญหาที่มีนั้น ได้หายไปแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร จะมีอะไรที่แตกต่าง คุณจะสังเกตได้อย่างไรในตอนเช้าว่ามันมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น คุณจะบอกให้เพื่อนของคุณจะรู้ได้อย่างไร” สมาชิกกลุ่มทุกคนลืมนตา ผู้นำกลุ่มแจกใบงานกิจกรรมที่ 4 “คำ

คืนแห่งปาฏิหาริย์”จากนั้นให้แต่ละคนเขียนถึงสิ่งที่ตนเองคิดในขณะที่หลับตา หลังจากทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ให้อธิบายสิ่งที่ตนเองเขียนโดยละเอียด ผู้นำกลุ่มชวนให้เห็นถึงสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเขียน โดยเน้นที่ความรู้สึก และชีวิตหลังจากที่ปัญหาที่กล่าวมาได้หายไป เพื่อกระตุ้นและเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แอร์ บิง 101 และเกมส์ เป็นสมาชิกกลุ่มที่เล่าเรื่องเกี่ยวกับรุมเมท กระแสกลุ่มจะเป็นไปในทางที่ให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการบ้านที่ตนได้ไปทำมาในช่วงระหว่างการเข้ากลุ่มครั้ง 3 และครั้งที่ 4 รวมถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนลงในใบงานกิจกรรม

เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการสรุปกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงเนื้อหาในสัปดาห์ต่อไปในการเข้ารับการปรึกษากลุ่มคร่าว ๆ เพื่อให้สมาชิกได้เตรียมตัวและเตรียมความพร้อม ก่อนที่จะเข้ามาเข้ารับการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามถึงข้อสงสัย รวมทั้งให้คำแนะนำและความเข้าใจ จากนั้นนัดหมายการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป ก่อนที่จะกล่าวปิดการเข้ารับการปรึกษากลุ่มในสัปดาห์ที่ 4

เอกสารประกอบการปฐษาครั้งที่ 4

คำคืนแห่งปาฏิหาริย์

“ถ้าคืนหนึ่ง มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นใน
ขณะที่คุณกำลังหลับ ปัญหาที่มีนั้น
ได้หายไปแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร
จะมีอะไรที่แตกต่าง คุณจะสังเกต
ได้อย่างไรในตอนเช้าว่ามันมี
ปาฏิหาริย์เกิดขึ้น คุณจะบอกให้
เพื่อนของคุณจะรู้ได้อย่างไร”



คุณจะรู้ได้อย่างไร ?

มีอะไรที่แตกต่างออกไป ?

สังเกตได้จากอะไร ?

จะบอกเพื่อนของคุณอย่างไร ?

วันที่ 5 พฤษภาคม 2561 เวลา 19.00-20.30 น.

ผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดิและทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 5

ในขั้นตอนดำเนินการ ผู้นำกลุ่มเตรียมอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 ประกอบด้วยเหรียญแทนปัญหาต่าง ๆ 4 ด้าน ได้แก่ เพื่อน , ความรัก , ชีวิตประจำวัน , การเรียน/การทำงาน และเหรียญจำนวน 40 เหรียญ แบ่งออกเป็น 4 กอง กองละ 10 เหรียญ จากนั้นอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “เหรียญแต่ละกอง หมายถึง ปัญหาต่าง ๆ ที่เราเจอในชีวิต ให้สมาชิกกลุ่มประเมินปัญหาว่า ปัญหานั้นรบกวนชีวิตประจำวันคุณแค่ไหน โดยจำนวนการวางเหรียญ แทนคะแนนการรบกวนชีวิตประจำวันของปัญหาในด้านนั้น ๆ ของคุณ 10 หมายถึง รบกวนชีวิตประจำวันมากจนทำให้ใช้ชีวิตของคุณแย่ลงอย่างมาก คุณไม่สามารถจัดการกับมันได้เลย และ 0 หมายถึง ไม่รบกวนชีวิตประจำวันเลย คุณสามารถจัดการกับมันได้อย่างง่ายดาย (Scaling Question)” ให้สมาชิกกลุ่มออกมาเรียงลำดับคะแนนที่ละคน หลังจากที่สมาชิกเรียงเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มถามเจาะจงถึงปัญหาในด้านนั้น ๆ และสาเหตุที่ทำให้คะแนนปัญหาดังกล่าว จนครบทุกคน ผู้นำกลุ่มจัดวิธีการเรียงปัญหา และคะแนนของปัญหาที่สมาชิกกลุ่มทั้งหมด บวกคะแนนเข้าด้วยกัน เลือกปัญหาด้านเพื่อนที่มีคะแนนมากที่สุดมาเป็นหัวข้อการแก้ปัญหาเกริ่นนำให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงสาเหตุของปัญหาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่ามีไม่ใช่แค่ตนเองที่กำลังมีปัญหา แต่ก็มีสมาชิกกลุ่มคนอื่นกำลังเผชิญปัญหาแบบเดียวกันตนเองอยู่ (Universality) และชวนให้สมาชิกคิดวิธีการแก้ปัญหากันออกมาอย่างน้อย 10 ข้อทบทวนทางเลือกในแต่ละข้อว่าส่งผลดีอย่างไร มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร หากนำไปปรับใช้กับตัวเองจะมีผลอย่างไร กระแสกลุ่มในครั้งนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการพูดถึงปัญหาในชีวิตของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเน้นย้ำถึงวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเล่ามา ดังบทสนา ดังกล่าว

- เกมส์ : (วางเหรียญไปที่ด้านเพื่อน 8 เหรียญ และที่ด้านการเรียน 10 เหรียญ) พูดถึงเรื่องเพื่อนก็จริง ๆ แล้วเป็นคนที่ถูกเลี้ยงมาแบบเอาแต่ใจ เหมือนเกลียดข้าพเจ้าไปทั่ว จริง ๆ แล้วก็เป็นที่ตัวเราด้วย ก็เลยส่งผลมาด้านการเรียน (ชี้ไปที่กองเหรียญด้านการเรียน 10 เหรียญ) เป็นปัญหาที่ระดับรบกวนชีวิตประจำวัน
- ผู้นำกลุ่ม: เป็นปัญหาที่รบกวนชีวิตประจำวัน และยังแก้ปัญหไม่ได้
- เกมส์ : ใช่ค่ะ ก็คือเหมือนไม่ชอบการทำงานกับเพื่อนในเอกเท่าไร จะมีทะเลาะกันบ่อย ๆ แต่หนูเป็นคนที่ยึดเงียบ ก็พูดไปแล้วไม่ฟัง เป็นคนคิดมากด้วย

ผู้นำกลุ่ม : มีตอนไหนบ้างไหมที่ไม่คิดมาก

เกมส์ : ก็มีตอนที่คิดว่าจะชั่ว คิดว่าอนาคตเดี๋ยวก็ไม่ต้องเจออะไรแบบนี้อีกแล้ว ก็ทำให้สบายใจขึ้นบ้าง

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าชั่วไปแล้ว ปัญหาตรงนี้จะลดเหลือกี่เหรียญครับ

เกมส์ : น่าจะ 5 เหรียญนะ หรืออาจจะ 3

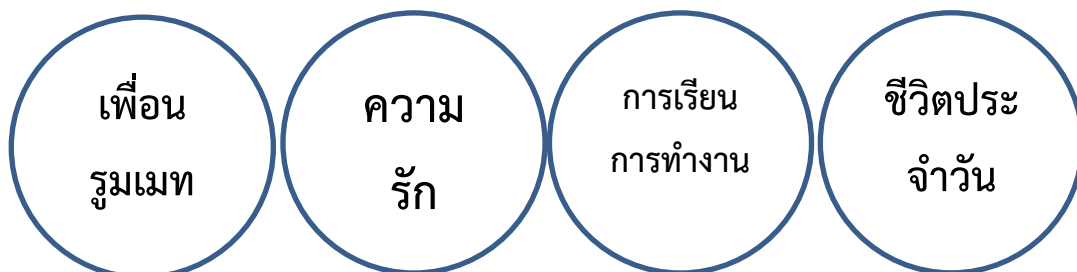
ผู้นำกลุ่ม : ดีมากเลยครับ

ในขั้นนี้สมาชิกแต่ละคนกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องของรุมเมท ซึ่งเป็นปัญหาที่สมาชิกกลุ่มส่วนมากมีส่วนร่วมว่ามีแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองอย่างไร พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิธีการที่ตนเองเคยใช้แก้ปัญหาในอดีตจนถึงปัจจุบันให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ฟัง (Imparting information)

ในขั้นสรุป ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 และชวนให้สมาชิกนึกถึงการบ้านที่จะมอบหมายในครั้งต่อไป โดยกล่าวว่า “หากครั้งนี้มีการบ้านที่จะให้สมาชิกทุกคนต้องกลับไปทำ คิดว่าอะไรคือสิ่งที่ควรจะเป็นการบ้านสำหรับครั้งนี้” และให้สมาชิกกลุ่มกำหนดแนวทางของการบ้านร่วมกัน หลังจากที่ผู้นำกลุ่มปล่อยให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มาเสนอตรงกันว่า การบ้านคือ การนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และครั้งก่อน ๆ ไปลองปฏิบัติ จากนั้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย ผู้นำกลุ่มนัดหมายผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษารั้งต่อไป และยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

อุปกรณ์ประกอบการปรึกษาครั้งที่ 5

Problem token



สังเกตกระแสกลุ่มครั้งที่ 6

วันที่ 7 พฤษภาคม 2561 เวลา 16.00-20.00 น.

ผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดิ์และทักทายสมาชิกกลุ่ม สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และให้สมาชิกทบทวนสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาครั้งที่ 6

ในขั้นดำเนินการผู้นำกลุ่มทบทวนการตัดสินใจทางเลือก และให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงการบ้านที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 ว่ามีผลลัพธ์เป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนการเข้ารับการปรึกษากลุ่มบ้าง โดยให้ให้สมาชิกกลุ่มให้คะแนนความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ของทางเลือกของตนเองทีละคน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ตั้งแต่เริ่มเข้ากลุ่มปรึกษาจนถึงปัจจุบันว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง สมาชิกกลุ่มเกือบทุกคนให้ความเห็นว่าในตอนแรกมีอาการเกร็งบ้าง เมื่อต้องทำการบันทึกเสียง และรู้สึกไม่ค่อยคุ้นเคยกับคนในกลุ่มเพราะว่าก็มีบางส่วนที่ไม่รู้จักกัน และไม่เคยเข้ารับการปรึกษากลุ่มมาก่อน แต่ในตอนหลังคิดว่าทุกคนในกลุ่มก็มีปัญหาคล้าย ๆ กับตนเอง เริ่มเปิดใจรับฟัง และเล่าถึงปัญหาของตนเองได้มากขึ้น โดยให้แต่ละคนประเมินความพึงพอใจต่อตนเองในระดับคะแนนเต็ม 10 (Scaling question) และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในกรณีของชาย

ชาย : ประมาณ 7 ครั้ง รู้สึกว่าตั้งแต่เข้ากลุ่มมาผมมีการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น เวลาที่ฟังสมาชิกคนอื่นคุยกัน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ แบบ และผมรู้ว่าผมเป็นคนชอบใช้อารมณ์ในการจัดการปัญหา

ผู้นำกลุ่ม : ชายบอกว่าประมาณ 7 นะครับ แสดงว่า อีก 3 ที่เหลือยังมีส่วนที่ยังไม่พอใจ

ชาย : ครับ ที่เหลือคือ บางทีก็ยังไม่ได้ ยังต้องไปปรับปรุงตัวอีก

ผู้นำกลุ่ม : เป็นความคิดที่ดีครับ เป็นกำลังใจให้ชายสู้ต่อไปด้วยนะครับ

ชาย : ขอบคุณครับ

ในขั้นยุติการปรึกษา เมื่อผู้นำกลุ่มได้สรุปเนื้อหาและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ถามถึงข้อสงสัยของตนเองแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มจึงย้อนไปถึงเรื่องของการทำแบบทดสอบในครั้งแรก และทบทวนถึงการแก้ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน ว่าตลอดเวลาที่ผ่านมามีพัฒนาการของตนเองในด้านใดบ้าง และให้สมาชิกให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกันเพื่อนเป็นแรงผลักดันให้พัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มพูดย้อนไปถึงเรื่องของการทำแบบวัดในครั้งแรก และทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองได้เปลี่ยนแปลงไปจากตอนก่อนเข้ารับการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งแจกแบบวัดทักษะในการแก้ปัญหาเชิงสังคมให้ทำอีกครั้ง ในระหว่างที่สมาชิกกลุ่มทำแบบวัด ผู้นำกลุ่มออกจากกลุ่มชั่วคราว

เพื่อเว้นช่วงเวลาให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดประมาณ 10 นาที หลังจากครบเวลาผู้นำกลุ่มกลับเข้าไปในกลุ่มเก็บรวบรวมแบบวัด พร้อมนัดหมายช่วงเวลาที่ จะแจกแบบวัดเพื่อวัดในระยะติดตามผล ภายหลังเป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ เมื่อเสร็จสิ้นแล้วผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกในการร่วมมือ เข้าร่วมกลุ่มการศึกษามาโดยตลอด และยุติการศึกษากลุ่ม

สังเกตกระแสกลุ่มครั้งที่ 7

วันที่ 21 เมษายน 2560 เวลา 18.00-20.00 น.

ในครั้งที่ 7 เป็นการติดตามผลในระยะติดตามผล โดยการให้สมาชิกกลุ่มทำแบบสอบถาม เพื่อเก็บข้อมูลสมาชิก ว่ายังคงสามารถ ปฏิบัติตามแผนการของตนเอง ได้ดี และเพื่อเป็นการเก็บ ข้อมูลในระยะติดตามผล

ภาคผนวก ง

-สำเนาแบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

-สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษา
แบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ ๑ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF SOLUTION FOCUS BRIEF THEORY
ON SOCIAL PROBLEM-SOLVING SKILL OF THE FIRST YEAR STUDENTS OF BURAPHA UNIVERSITY

๒. ชื่อนิสิต

นายกุลวิณ ชุ่มฤทัย

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๖๙๒๐๕๖๒

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๗.....เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพัฒนาการ
แก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ ๑ ของมหาวิทยาลัยบูรพา
เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน ๑๐๐ คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ
ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพัฒนาการแก้ปัญหาเชิง
สังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความยินดีที่จะตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และเข้า
ร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้นจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มี
ความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็น
อันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ในการพัฒนาตนเองผ่านโปรแกรมการพัฒนา
ทักษะการแก้ปัญหาเชิงสังคม

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วม
โครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบ
เอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็น
รายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงาน
ของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว ๖ เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจน
ผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการ
สรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยให้ทราบในทันทีและ
หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัยนายกุลวิณ ชุ่มฤทัย โทร.
0851502038 หรือ e-mail Kwin.pc12@gmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้


.....
(นายกุลวิณ ชุ่มฤทัย)

ภาคผนวก จ

- สำเนาใบอนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
- สำเนาใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย



ใบอนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นายกุลวิณ ชุ่มฤทัย นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ ๑ ของมหาวิทยาลัยบูรพา” โดยมี ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้นิสิตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนิสิตในมหาวิทยาลัยบูรพา

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม
 (รองศาสตราจารย์สมิโด ชัยอุดมพิทักษ์)
 ตำแหน่ง..... อดีตนายกสภาฯ มหาวิทยาลัยบูรพา
 วันที่.....
 ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)




ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อ นิสิต/Name นายกุลวิณ ชุ่มถทัย รหัสประจำตัว/ID.No..... 56920562
 หลักสูตร/Program..... วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา/Major..... จิตวิทยาการปรึกษา
 ภาคปกติ/ Ordinary program ภาคพิเศษ/Special program
 ประเภทของงานวิจัย / Research Design
 เชิงปริมาณ/Quantitative เชิงคุณภาพ/Qualitative ผสมผสาน/Mixed-method
 ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้น
 Thesis title (in Thai) ทางออกระยะสั้นต่อการพัฒนาการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปี
 ที่ 1 ของมหาวิทยาลัยบูรพา
 ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ The effects of Solution Focus Brief Theory on Social
 (ภาษาอังกฤษ) Problem-Solving Skill of the first year students of Burapha
 Thesis title (in English) University
 วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation..... 22 กันยายน 2560
 วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission..... 16 ตุลาคม 2560

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า นายกุลวิณ ชุ่มถทัย
 ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่
 1 เมษายน 2561 โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. ผศ.ดร. เพ็ญภา กุลนภาดล | 5. อ. ดร. สรพงษ์ เจริญภักตยาวุฒิ |
| 2. ผศ.ดร. สุวีพร อนุศาสนันท์ | 6. อ. ดร. เต็นชัย ปราบจันดี |
| 3. อ. ดร. ดลดาว ปุราณานนท์ | 7. อ. ดร. พรรณวลัย เกาะระระ |
| 4. อ. ดร. นิสรา คำมณี | |

อาจารย์ที่ปรึกษา 
 Major advisor (..... ดร. ชมพูนก กรังกรวิจิตร)
 วันที่/date 10/4/2561

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ ดร.คลดาว ปุรณานนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
3. อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ
อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
4. อาจารย์ ดร.เด่นชัย ปราบจันดี
อาจารย์ประจำภาควิชาบัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์
5. อาจารย์ ดร.พรรณวลัย เกวะระ
อาจารย์ประจำภาควิชาบัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์