ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

THE EFFECT OF AN ECLECTIC GROUP COUNSELING PROGRAM ON THE ADVERSITY QUOTIENT OF TECHNICAL COLLEGE STUDENTS

ภรภัทร ถาวรชินโชติ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ภรภัทร ถาวรชินโชติ

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF AN ECLECTIC GROUP COUNSELING PROGRAM ON THE ADVERSITY QUOTIENT OF TECHNICAL COLLEGE STUDENTS

PORRAPHAT THAWORNCHINNACHOT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF ARTS

(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ของ

ภรภัทร ถาวรชินโชติ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.มานิกา วิเศษสาธร)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ผู้วิจัย	ภรภัทร ถาวรชินโชติ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. อัจศรา ประเสริฐสิน

ความมุ่งหมายของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง 2) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา ประชากร คือ นักศึกษา วิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 410 คน ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค คือ นักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 410 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานคือ นักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 8 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเปรียบเทียบแบบนอนพาราเมตริกซ์ด้วยวิธีวิลคอกสัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการควบคุม ด้านสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านความอดทนต่อปัญหา และด้านผลกระทบต่อปัญหา และ 2) หลังการทดลองนักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน, ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค, นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

Title	THE EFFECT OF AN ECLECTIC GROUP COUNSELING PROGRAM ON THE ADVERSITY QUOTIENT OF TECHNICAL COLLEGE STUDENTS
Author	PORRAPHAT THAWORNCHINNACHOT
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Doctor. Narnimon Prayai
Co Advisor	Associate Professor Doctor Ujsara Prasertsin

The purposes of this research are as follows: (1) to study the adversity quotient of technical college students; and (2) to effect a program of eclectic group counseling the adiversity quotient of technical college students. The population of this study included 410 students. The sample in this program participated in eclectic group counseling. There were eight students selected by purposive sampling at the twenty-fifth percentile and lower and voluntarily participated in the experiment. The research instruments in this study were an adversity quotient with a reliability coefficient of 0.90 and a program of eclectic group counseling on the enhancement of the adversity quotient with an index of item-objective congruence score from 0.67-1.00. The statistical analyses employed were descriptive statistics and nonparametric statistics of Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks. The results of the research were as follows: (1) the adversity quotient of students was at a high level. The factors of each, in descending order, were as follows: control, ownership, endurance and reach; and (2) after a program of eclectic group counseling, the adversity quotient of the students were significantly increased at a level of .05.

Keyword : ECLECTIC GROUP COUNSELING, ADVERSITY QUOTIENT, TECHNICAL COLLEGE STUDENT

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษา และ รองศาตราจารย์ ดร.อัจศรา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ รองศาตราจารย์ ดร. มานิกา วิเศษสาธร ประธานสอบปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์อังศินันท์ อินทรกำแหง ที่ให้ความกรุณามาเป็นคณะกรรมการสอบในครั้งนี้ โดยให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการปรับปรุงปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ รองศาตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์ และผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร. กมลทิพย์ ศรีหาเศษ ที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือที่สมบูรณ์มากขึ้น

กราบขอบคุณคณาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย สาขาจิตวิทยาประยุกต์ ที่คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือและแนะนำแนวทางการในการทำวิจัย จนกระทั่งการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์จากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเกียรติในการบูชาพระคุณของบิดามารดา คณาจารย์ทุกท่าน และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

ภรภัทร ถาวรชินโชติ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ญ

สารบัญภาพ ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ 1

คำถามการวิจัย 3

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3

ความสำคัญของการวิจัย 3

ขอบเขตการวิจัย 4

นิยามศัพท์เฉพาะ 4

สมมุติฐานการวิจัย 7

กรอบแนวคิดการวิจัย 7

บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 9

1.1 ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 9

1.2 ความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 11

1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 11

1.4 องค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 13

1.5 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 14

1.6 การพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 16
1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 17
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสาน 18
2.1 ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม 18
2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม 19
2.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม 19
2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม 20
2.5 แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน 21
2.6 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน 21
2.7 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน 22
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน 32
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 35
ระยะที่ 1 การศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง 35
ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง 38
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง 45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 46
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล 46
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 46
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง 46
ตอนที่ 2 การศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง 48

ตอนที่ 3 การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง 48
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 51
ความมุ่งหมายของการวิจัย 51
สมมติฐานการวิจัย 51
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย 51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 51
สรุปผลการวิจัย 52
อภิปรายผลการวิจัย 52
ข้อเสนอแนะ 58
บรรณานุกรม 60
ภาคผนวก 64
ประวัติผู้เขียน 116

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา..... 39

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถใน การฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา..... 44

ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา (n=410)..... 47

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา (n=410)..... 48

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=8)..... 49

ตาราง 6 การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของของนักศึกษาในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=8)... 50

ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง..... 66

ตาราง 8 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค..... 68

ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (n=40)..... 72

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 8

บทที่ 1
บทนำ

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ยืดเยื้อส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจ และสังคมในทุกมิติ รวมถึง การเปลี่ยนแปลงของความรู้สึก พฤติกรรม วิถีชีวิต และความเป็นอยู่ของผู้คนมีเปลี่ยนแปลงในมิติต่างๆ ดังนี้ ความต้องการกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติรวมถึงการตั้งความหวังต่างๆ ซึ่งในช่วงก่อนวิกฤติ นอกจากนี้ยังมีความเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตรวมถึงปัญหาทางสภาพจิตใจ ซึ่งผู้คนจำนวนมากรู้สึกเดียวดาย และมีความยากลำบาก เช่น ผู้เรียนและผู้ปกครองต้องภาระหน้าที่เพิ่มขึ้นจากการที่โรงเรียนปิดการเรียนการสอน อย่างฉับพลัน รวมทั้งการจัดกิจกรรมนอกชั้นเรียนของผู้สอนที่ต้องปรับการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ เช่น การเรียนการสอนแบบออนไลน์ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้เรียนได้แก่ การไม่เข้าใจเนื้อหาในรายวิชาที่เรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง ซึ่งพิชณ์สินี เสถียรธราดลและคณะ (2564) ที่มีการวิเคราะห์ปัญหาการเรียนออนไลน์ภายใต้ สถานการณ์โรคโควิด-19 ของนิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตและศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ โดยนิสิตได้รับมีทัศนคติเชิงลบและไม่มีความพร้อมในด้านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สัญญาณอินเตอร์เน็ต และสัญญาณดาวเทียม ทำให้การเรียนออนไลน์ติดขัด ทำให้นิสิตไม่สามารถเข้าใจบทเรียนได้ดังที่เรียนในห้องเรียน ซึ่งนิสิตต้องเผชิญกับอุปสรรคจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้น ดังนั้น ถ้านิสิตสามารถปรับตัวได้ย่อมสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้เช่นกัน

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) มีความสำคัญต่อผู้เรียนอย่างมาก โดย Stoltz (1997) ระบุว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีความสำคัญเพราะจะช่วยให้บุคคลมีการตอบสนองปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยความรับผิดชอบ สอดคล้องกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ที่ให้ความสำคัญกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นการตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยการสร้างเจตคติเชิงบวก มีความมุ่งมั่นอดทน มีการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ปัญหาและอุปสรรคลดลง และนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ (จิตศุภางค์ จุฑาวิทยา, 2560) ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงนั้นเปรียบเสมือนกลุ่มนักปีนเขาที่มีความกระตือรือร้น มีความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความคิดและเจตคติเชิงบวก มีความศรัทธาและเชื่อมั่นตนเองว่ามีสามารถฟันฝ่าอุปสรรคนั้นได้ จนในที่สุดบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ยอดเขาหรือเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ เมื่อพบเจออุปสรรคที่เกิดขึ้น ย่อม

เกิดความวิตกกังวล ซึ่งมีการใช้เหตุผลต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ Stoltz (1997) ยังให้ความสำคัญกับแนวคิดการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคว่าการพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด เพื่อนำไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จที่ตนเองกำหนดไว้

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของแต่ละบุคคลนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้ ซึ่งจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการพัฒนาพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคได้ ดังเช่น งานวิจัยของ ฐิติยา แย้มนิ่มนวลและคณะ (2555) ที่ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักศึกษาระดับอาชีวศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักศึกษาอาชีวศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นข้อมูลที่สนับสนุนว่าการให้การปรึกษากลุ่มนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มจากเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่าการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้นเป็นการเชื่อมโยงกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นและมีความล้มเหลวในชีวิตได้เรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาด้วยตนเองและมีการฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้สำเร็จ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554 อ้างอิงจาก Thorne,1974) โดยการใช้ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม เพื่อก่อให้เกิดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนเป็นปัญหาที่พบเห็นได้อยู่เสมอในทุกระดับชั้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งโดยการสัมภาษณ์ครูแนะแนวของวิทยาลัยโดยตั้งคำถามปลายเปิดถามว่า “นักเรียนของท่านมีผลกระทบและอุปสรรคปัญหาอย่างไรในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19” ผลการสัมภาษณ์เทคนิค กล่าวโดยสรุปได้ว่า ช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 วิทยาลัยปรับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ซึ่งนักศึกษาไม่เคยมีการเรียนแบบนี้มาก่อนส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาในการเรียนที่ไม่เคยประสบมาก่อนเช่น การใช้

แอฟพิเคชั่นต่างๆ การส่งงานออนไลน์ การควบคุมตนเองในการเรียนจนทำให้เกิดความย่อท้อไม่อยากเรียนส่งผลให้นักศึกษาบางคนไม่สามารถปรับตัวในการเรียนออนไลน์ได้ เนื่องจากไม่เข้าใจเนื้อหาในรายวิชาที่เรียน รวมถึงการหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้ ทำให้นักศึกษามีความท้อแท้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาขาดสมาธิในการเรียน ขาดความอดทนในการเรียนแบบออนไลน์และใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบปิดกล้อง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ในการเรียนระหว่างครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียนและจะนำมาซึ่งความรับผิดชอบในการเรียนน้อยลงพิจารณาได้จากการไม่ส่งงานตามที่มอบหมายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง มีนักศึกษาจำนวนหนึ่งมีความประสงค์ขอย้ายแผนกเรียนหรือลาออกจากวิทยาลัยเทคนิคเนื่องจากไม่สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้

เหตุผลดังกล่าวข้างต้นเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง และให้การช่วยเหลือด้วยการใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา เพื่อเพิ่มวิธีการแก้ไขและช่วยให้นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคให้มีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคที่เพิ่มขึ้นและสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตให้มีความสมดุลต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งอยู่ในระดับใด

2 .การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้จะได้ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อวิทยาลัยเทคนิค รวมทั้งจะได้

แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคซึ่งเป็นเครื่องมือที่คุณครูฝ่ายแนะแนวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักศึกษาต่อไปในอนาคตได้

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 410 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ 1 เพื่อใช้ในการศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งทั้งหมด จำนวน 410 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ 2 เพื่อใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลองที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) หมายถึง การที่บุคคลมีการตอบสนองต่อปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหา ด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั่นเอง โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ด้านความสามารถในการควบคุม หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง เพื่อยับยั้งหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สามารถพ้นสถานการณ์หรืออุปสรรคที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น

1.2 ด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการศึกษาค้นคว้าว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลง

ไป เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น โดยตัดสินว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่เหนือความรับผิดชอบ

1.3 ด้านผลกระทบต่อปัญหา หมายถึง การที่บุคคลมีการกำหนดขอบเขตของปัญหา ทำให้บุคคลมีสติ มีความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างสมเหตุสมผล

1.4 ด้านความอดทนต่อปัญหา หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรค โดยบุคคลมีการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาและพยายามขจัดให้หมดไปอย่างถูกวิธี

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความสามารถในการควบคุม ด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา ด้านผลกระทบต่อปัญหา และด้านความอดทนต่อปัญหา ด้วยการใช้เทคนิคและทฤษฎีที่มีความหลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การผสมผสารการใช้เทคนิคเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึกและนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเลือกใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การเผชิญความจริง และแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างสัมพันธภาพเป็นจุดเริ่มต้นที่มีความสำคัญในการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการขั้นตอนต่อไปของการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นการสร้างความไว้ใจ ความรู้สึกปลอดภัยเพื่อเป็นการเปิดเผยเรื่องราวของผู้เข้ารับคำปรึกษาและนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งรวมทั้งมีการมีข้อตกลงร่วมกันและขี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2.2 ขั้นดำเนินงาน เป็นการให้การปรึกษกลุ่มครั้งที่ 2-5 เป็นการที่สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เนื้อหาใหม่ๆ สมาชิกกลุ่มมีการสำรวจตนเอง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจปัญหาของตนเองและสมาชิกกลุ่มอย่างแจ่มแจ้ง เข้าใจความคิด ความรู้สึกของตนเองและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อให้ตนเองได้พัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในแบบใหม่ที่ต่างไปจากเดิมในทิศทางที่ดีขึ้น โดยผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มและใช้เทคนิคต่อไปนี้

2.2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคด้านความสามารถในการควบคุมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกทบทวนความสามารถในการควบคุมตนเองส่วนของความคิดและความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้และนำผลลัพธ์ที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคศักยภาพที่จะตระหนักรู้ในตนเอง เทคนิคการถามปลายเปิด คำถามที่สามารถมีคำตอบได้หลากหลาย มักใช้ในการสอบถามเบื้องต้น จะได้คำตอบที่ตรงกับสิ่งที่รู้สึก เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจฟังผู้พูดอย่างแท้จริง เหมือนว่ามีแค่ผู้พูดอยู่ด้วยกับเราเท่านั้น เป็นการฟังโดยปราศจากการตัดสิน ฟังลึกกว่าแค่คำพูด ได้ยินในสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูดเช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ

2.2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคด้านความรับผิดชอบต่อปัญหามีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจความสามารถในการหาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา ฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจที่มาของการคิดอย่างอัตโนมัติ และการคิดวิเคราะห์เพื่อช่วยในการหาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาต่าง ๆ และมุ่งเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้ความสามารถในการหาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาโดยการพิจารณาจากตัวเองก่อนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยทำผิด ในแต่ละวันของสมาชิกที่จะต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อให้หาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาและใช้เทคนิคเสรีภาพและความรับผิดชอบเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักต่อความรับผิดชอบของตนเองอย่างมีอิสระ

2.2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคด้านผลกระทบต่อปัญหามีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบจากปัญหาเรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจทั้งทางกายและใจให้สามารถกลุ่มควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ด้วยตนเอง ยอมรับในกรณีที่ตนเองมีความขัด แย้งภายในตน เองและการจัด การกับอุปสรรคทางจิตใจ และเกิดผลลัพท์ที่ดี รู้ทันความคิดทั้งทางบวกและทางลบ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการค้นหาความหมาย จุดหมาย ค่านิยม และเป้าหมาย

2.2.4 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคด้านความอดทนต่อปัญหา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเรียนรู้และ

เข้าใจเกี่ยวกับความอดทนใน ชีวิตประจำวันและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาของตนเองได้ ฝึกสำรวจการรับรู้ความอดทนในชีวิตประจำวันของตนในเวลาที่เกิดเหตุการณ์คับขันและลำดับความสำคัญเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่าถึงความสามารถให้เกิดความอดทนในชีวิตประจำวันและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาของตนเองได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค WDEP

2.3 ขั้นปิดกลุ่ม เป็นการให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 เป็นการที่สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปสิ่งที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดกลุ่มเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สมาชิกภายในกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ร่วมกัน โดยมีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจากการที่สมาชิกได้ซักถามและให้ข้อเสนอแนะต่อกัน มีการสะท้อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน โดยนำทักษะที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากครั้งที่ผ่านมาทดลองใช้ โดยเริ่มจากการให้ทำสิ่งที่บอกเหตุให้ทุกข์ใจและเกิดอาการอย่างไรและให้คิดต่อเนื่องว่าจะมีกลวิธีการจัดการกับอาการเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง พร้อมทั้งสอบถามความรู้สึกที่เกิดตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการให้คำปรึกษา โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างเหมาะสม

3. นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี

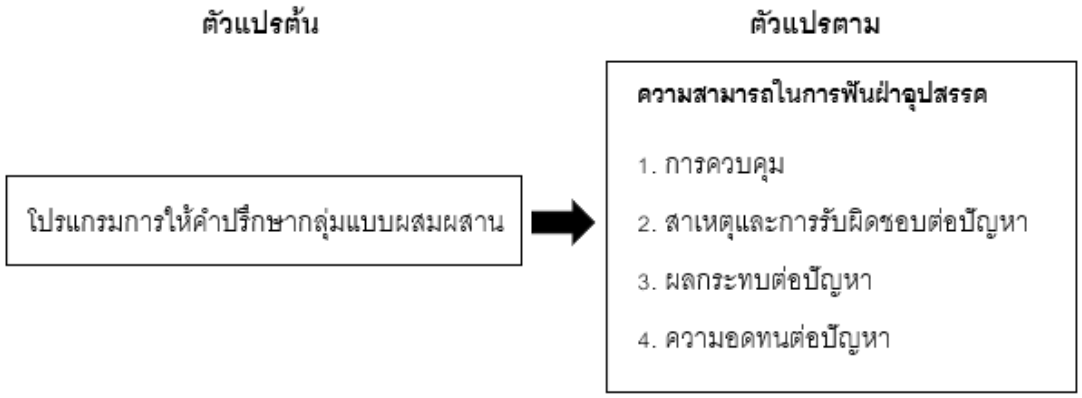
สมมุติฐานการวิจัย

หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของ Stolz (1997) ที่ประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่ ความสามารถในการควบคุม การรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบต่อปัญหา และด้านความอดทนต่อปัญหา และศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานของ Shertzer & Stone (Thorne, 1974) และนำสาระสำคัญของแนวคิดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมา

พัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มโดยมุ่งหวังให้มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยมีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.1 ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.2 ความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.4 องค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.5 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.6 การพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
    1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
    2.1 ความหมายการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
    2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    2.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
    2.5 แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
    2.6 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
    2.7 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
    2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

1.1 ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz (1997) เป็นผู้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นการตอบสนองต่อปัญหาของบุคคลที่มีความพากเพียรพยายามโดยไม่ท้อแท้ต่สิ้นหวัง มีความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Phoolca; & Kour (2012) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการที่บุคคลมีความยืนหยัดต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก ด้วยการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยการปรับตัวหรือหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการที่บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและอุปสรรคระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับใหญ่โตมหาศาลก็เป็นได้

อารี พันธ์มณี (2546) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการที่บุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจน มีจิตใจเข้มแข็งและมีน้ำอดน้ำทนต่อความยากลำบาก มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการแก้ไขปัญหาเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสและความท้าทาย มองความทุกข์และความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ โดยมีมุมมองว่าปัญหามีไว้ให้แก้ไขไม่ใช่ซึ่งความท้อแท้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) กล่าวถึง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการที่บุคคลมีการตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างมีสติ มีความรับผิดชอบ เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่นอดทนจนสามารถฟันฝ่าอุปสรรค

วิทยา นาควัชระ (2557) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการที่บุคคลมีความอดทน มีกำลังใจและมีความหวังในชีวิต เพื่อเอาชนะอุปสรรคให้จนประสบความสำเร็จ

จิตศุภางค์ จุฑาวิทยา (2560) ให้ความหมายว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง จัดการแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ผ่านพ้นปัญหาได้

พันทิรา สามารถ อารยา พิยากุลและสมศักดิ์ ภูศรีอร (2560) กล่าวว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการที่บุคคลมีการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีจิตสำนึก มีความอดทน และมีความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับปัญหา โดยมีการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น มีการมองโลกในแง่ดีว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้ โดยการวางแผนและหาแนวทางการแก้ไขปัญหา รวมถึงแก้ไขปัญหาของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในข้างต้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง การที่บุคคลตอบสนองต่อปัญหาด้วยเจตคติเชิงบวก

มีความพากเพียรอดทนต่อปัญหา โดยมีความหวังที่จะแก้ไขปัญหาได้ โดยบุคคลมีการทำความเข้าใจปัญหา และหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

1.2 ความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

นักวิชาการได้กล่าวถึงความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

Stoltz (1997) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จที่กำหนดไว้

2. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคทำให้บุคคลสามารถวัดและประเมินตนเองว่ามีการตอบสนองต่ออุปสรรคได้อย่างไร ทำให้บุคคลเข้าใจและสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของตนเองได้

3. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤติได้ โดยบุคคลเกิดการเรียนรู้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และนำการเรียนรู้อุปสรรคมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) กล่าวถึง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นการพัฒนาใยประสาทในสมองที่เกิดขึ้นในบุคคลที่อายุ 12-23 ปี ทำให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีความสามารถในการปรับตัวและเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลความฉลาดทางอารมณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเพิ่มสูงขึ้น

จากความสำคัญของความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ทำให้บุคคลมีสุขภาพกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง มีความเข้าใจความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง ทำให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวและเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลความฉลาดทางอารมณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเพิ่มสูงขึ้น

1.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคตามแนวคิด มีพื้นฐานมาจากกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ดังนี้ (Stoltz, 1997)

1. จิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology) เป็นการที่บุคคลเชื่อว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวนั้น ทำให้บุคคลควบคุมสถานการณ์และแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าอุปสรรคเกิดขึ้นอยู่อย่างถาวร ย่อมขาดสติและไม่สามารถควบคุม

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บุคคลมีความหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบขึ้นจากแนวคิดที่หลากหลาย เช่น การเรียนรู้การไร้ความสามารถ (Learned Helplessness) ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ความแกร่ง (Hardiness) เป็นต้น โดย Seligman (1990) ได้แบ่งประเภทของจิตวิทยาการรับรู้ออกเป็น 2 เป็นลักษณะ คือ การมองโลกในแง่ดี (Optimists) หรือบุคคลที่ตอบสนองต่ออุปสรรคว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ชั่วคราว เกิดจากภายนอกซึ่งส่งผลส่งผลอย่างจำกัด และการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimists) หรือบุคคลที่อธิบายอุปสรรคว่าเป็นปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ซึ่งส่งผลต่อทุกด้านของชีวิต

2. จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นการตอบสนองต่ออุปสรรคที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและจิตของบุคคลโดยตรง ซึ่งบุคคลที่ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือบุคคลที่เป็นโรคซึมเศร้า อาจมีความคิดความเชื่อต่อตนเองเชิงลบส่งผลให้บุคคลมีมุมมองว่าอุปสรรคทำให้ตนเองเกิดความอ่อนแอและเป็นอันตรายที่คุกคามชีวิตของตนเอง (Stoltz, 1997) โดยบุคคลที่ป่วยแต่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงหรือมองโลกในแง่ดี จะไม่ค่อยเกิดความเครียดและสามารถต่อสู้กับโรคได้ดี (Seligman, 1990)

3. สรีรประสาทวิทยา (Neurophysiology) เป็นการที่สมองบริเวณจิตใต้สำนึกเกิดการตอบสนองต่อความเคยชินหรือนิสัยที่พบเจออุปสรรคที่เกิดขึ้น (Stoltz, 1997) ซึ่งถ้าหากความเคยชินในการตอบสนองปัญหานั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งก็จะไปเพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบประสาทในสมอง ทำให้บุคคลทำพฤติกรรมได้อย่างอัตโนมัติ จนเกิดเป็นลักษณะนิสัยของบุคคลนั้น โดยอาจเป็นนิสัยในแนวทางบวกหรือลบก็ได้ เช่น หากบุคคลทำพฤติกรรมที่ลดระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคซ้ำ ๆ บุคคลนั้นก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำเป็นนิสัย (Squire, Knowlton, & Musen, 1993) ซึ่งทุกบุคคลสามารถเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนนิสัยเดิมและสร้างนิสัยใหม่ที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างถาวร

สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคนั้นประกอบด้วยกลไกทางความคิดหรือด้านจิตวิทยาและการตอบสนองของร่างกายด้านสรีรวิทยา ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นตอนการรับรู้อุปสรรคที่พบ การประเมินอุปสรรค์นั้นๆ ด้วยกระบวนความคิด และการแสดงออกในการตอบสนองต่ออุปสรรค์ ซึ่งแต่ละบุคคลมีการประเมินและตอบสนองต่ออุปสรรค์ที่แตกต่างกันตามมุมมองความคิดความเชื่อของตนเอง และลักษณะนิสัยความเคยชินในการตอบสนอง ซึ่งสามารถตอบสนองได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยที่การตอบสนองในเชิงบวกหรือมีมุมมองในแง่ดีนั้นจะช่วยเพิ่มความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและไม่ค่อยเกิดความเครียด ซึ่งทุกบุคคลสามารถเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนนิสัยเดิมและสร้างนิสัยใหม่ที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างถาวร

โดย Stoltz (1997) กล่าวว่า ความสามารถในการเฟ้นฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่สำคัญมากกับทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย โดยสามารถจำแนกความทุกข์ยากลำบากในชีวิตที่บุคคลจะต้องเผชิญเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. อุปสรรคทางสังคม (Social Adversity) คือ ความทุกข์ภายในสังคมที่อยู่อาศัย เช่น ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความตึงเครียด ปัญหาการขาดความอบอุ่นในสังคม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น ซึ่งอุปสรรคทางสังคมล้วนส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

2. อุปสรรคทางอาชีพ (Workplace Adversity) เป็นการที่ภาวะเศรษฐกิจที่ไม่ดี ทำให้บุคคลไม่มีความมั่นคงในหน้าที่การงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางอาชีพเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กร การเพิ่มและการลดบุคคลทำงานในองค์กร เป็นต้น ย่อมส่งผลให้บุคคลมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งสิ้น

3. อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) เป็นการที่บุคคลมีความทุกข์ยากในชีวิตประจำวัน โดยบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ย่อมพลิกวิกฤตเป็นโอกาสในการดำเนินชีวิตได้

สรุปได้ว่า อุปสรรคในการดำเนินชีวิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งจะประสบอุปสรรคตกต่างกันออกไปตามบริบทสภาพแวดล้อม เช่น เด็กและวัยรุ่นก็จะพบเจออุปสรรคในการเรียนหรือเรื่องของเพื่อน ส่วนผู้ใหญ่ก็จะพบกับอุปสรรคทางอาชีพหน้าที่การงาน หรือสุขภาพร่างกาย ส่งผลให้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญในการฟันฝ่าอุปสรรคที่ท้าทายความยากลำบากในชีวิต ซึ่งถ้าหากเพิกเฉยหรือขาดความเอาใจใส่ต่อสิ่งที่ท้าทายก็จะทำให้ความทุกข์ยากลำบากเหล่านั้นเพิ่มขึ้น

1.4 องค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ดังนี้ (Stoltz, 2000; Phoolca; & Kour, 2012)

1. การควบคุม (Control) เป็นความสามารถในการรับรู้และปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ซึ่งบุคคลที่มีการควบคุมสูง ย่อมมีความเชื่อว่าตนเองไม่สามารถควบคุมทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยบุคคลมีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมีทางออกและมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ในทางกลับกันบุคคลที่มีการควบคุมต่ำ ย่อมมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เชื่อว่าตนเองต้องควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ ย่อมเกิดความกังวลและความเครียด จนไม่สามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้

2. สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Original, Ownership) เป็นการวิเคราะห์ถึงต้นกำเนิดของปัญหาที่แตกต่างกันไป มีการเผชิญหน้าต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยที่ไม่หลีกเลี่ยงหรือผลักไสปัญหาไปให้ผู้อื่น โดยบุคคลที่มีสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาสูง ย่อมคิดหาสาเหตุที่เกิดขึ้น มีการคิดและตัดสินใจในการแก้ปัญหาของตนเอง และนำความผิดพลาดที่เกิดขึ้น มาเป็นบทเรียนสอนใจให้ตนเองปรับปรุงและพัฒนาตนเองไปในทางที่เหมาะสม ในทางกลับกันบุคคลที่มีสาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหาต่ำ บุคคลจะยึดติดต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น มีการโทษสภาพแวดล้อมและบริบทรอบตัว โดยไม่สนใจจะค้นหาสาเหตุของปัญหา มีการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

3. ผลกระทบต่อปัญหา (Reach) หมายถึง การที่บุคคลประเมินผลกระทบของปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองหรือมีผลต่อผู้อื่น โดยบุคคลที่มีผลกระทบต่อปัญหาสูง ย่อมการประเมินผลกระทบของปัญหาและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยควบคุมอารมณ์ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อปัญหา ทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีผลกระทบต่อปัญหาต่ำ ต้องมีการพึ่งพาผู้อื่นในการแก้ไขปัญหา จึงรู้สึกอึดอัดและคับข้องใจ ทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ก่อให้เกิดปัญหาลุกลามขึ้นในอนาคต

4. ความอดทนต่อปัญหา (Endurance) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของปัญหา การพยายามจัดการปัญหาและอุปสรรค โดยบุคคลที่มีความอดทนต่อปัญหาสูง จะเข้าใจว่าปัญหาและอุปสรรค เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะเวลาหนึ่ง และพากเพียรแก้ปัญหาในชีวิตได้สำเร็จ ส่วนบุคคลที่มีความอดทนต่อปัญหาต่ำจะคิดว่าปัญหาและอุปสรรคงอยู่อย่างถาวร บุคคลจะมีความเชื่อว่าตนเองไม่มีอะไรดี ตนเองเป็นผู้แก้ บุคคลนั้นย่อมหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาที่เกิดขึ้น

1.5 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

คุณลักษณะของกลุ่มคนที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีดังนี้ (Stoltz,1997)

1. กลุ่มคนไม่สู้ หรือ ผู้ถอนตัว (The Quitter) เป็นกลุ่มที่หลีกเลี่ยงและปฏิเสธการปีนเขา ซึ่งบุคคลขาดวิสัยทัศน์และไม่ศรัทธาต่ออนาคต บุคคลมีการใช้เวลาและเงินทุนเพื่อพัฒนาตนเอง แต่ไม่กล้าเสี่ยงในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตโดยไม่มีเป้าหมายในชีวิต มีการหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการทำงานหนัก ทำให้บุคคลไม่มีการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง โดยภายหลังได้มีการศึกษาเพิ่มเติมและพบว่ากลุ่มไม่สู้คนนั้นจะมีลักษณะการชอบใช้ชีวิตที่เรียบ

ง่าย สบาย ๆ ไม่ค่อยสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และมักจะขาดเพื่อน (ธีรศักดิ์ กำบรรณรักษ์ และคณะ, 2554)

2. กลุ่มนักตั้งแคมป์ หรือ ผู้พักแรม (The Camper) เป็นกลุ่มที่มีการแสวงหาทางในการปีนเขาที่มีทางเดินเรียบและสะดวกสบาย ซึ่งกลุ่มนักตั้งแคมป์มีความแตกต่างจากกลุ่มคนไม่สู้เนื่องจากกลุ่มนักตั้งแคมป์มีความคิดริเริ่มที่จะปีนเขา และเมื่อปีนเขาไปแล้วพบเจออุปสรรคที่เกิดขึ้น บุคคลจะหยุดปีนเขาแล้ว โดยให้เหตุผลกับตนเองว่ามาได้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว ซึ่งทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในบางครั้ง และเมื่อเผชิญกับอุปสรรคใหม่ๆ ก็จะหยุดและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ยาก โดยกลุ่มคนเหล่านี้จะมีลักษณะในการดำเนินชีวิตหรือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการขั้นพื้นฐานและการยอมรับจากสังคมบ้างเท่านั้น (ธีรศักดิ์ กำบรรณรักษ์ และคณะ, 2554)

3. กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์หรืออุปสรรคที่เลวร้ายขนาดไหนก็ตาม บุคคลจะมุ่งมั่นพากเพียรอดทนและไม่ย่อท้อ มีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต คนกลุ่มนี้มักมีเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในการช่วยเหลือสังคมที่นอกเหนือจากการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว

ผลลัพธ์ของลักษณะของบุคคลในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของแต่ละบุคคลนั้นสามารถแสดงออกมาในรูปภาพของต้นไม้แห่งความสำเร็จ โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้ (พนารัตน์ จรูญวิรุฬห์, 2549)

1. ใบ เป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นได้ภายนอก ซึ่งก็คือ ลักษณะต่าง ๆ ของที่ปรากฏแก่สายตาคนอื่น โดยจะตัดสินและประเมินความสำเร็จได้จาก วันเวลา หน้าที่การงาน การแต่งงานหรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นที่ยอมรับในบริบทของสังคมและสภาพแวดล้อม เป็นต้น

2. กิ่งก้าน เป็นเป้าหมายและความปรารถนา โดยเป้าหมายของแต่ละบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้ความสามารถและความปรารถนาที่มีความทะเยอทะยานในการไปสู่เป้าหมาย

3. ลำต้น เป็นความฉลาด สุขภาพ และบุคลิกท่าทาง ซึ่งความฉลาดของแต่ละบุคคลจะมีระดับที่แตกต่างกัน แต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกัน โดยความฉลาดของแต่ละบุคคลส่งผลต่ออาชีพที่เหมาะสม ส่วนอารมณ์และสุขภาพนั้นจะส่งผลต่อความสำเร็จ ส่วนบุคลิกภาพส่งผลในการการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและประสบความสาเร็จ คือ ความยุติธรรม ความถูกต้อง ความซื่อสัตย์ ความสุขุมฉลาดเฉลียว ความเมตตากรุณา ความกล้าหาญ และความเอื้อเฟื้อแผ่

4. ราก เป็นพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู และความเชื่อ พันธุกรรมจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงออกถึงพฤติกรรมของบุคคล การเลี้ยงดู นิสัยการบริโภค การพัฒนาบุคลิกภาพลักษณะจะส่งผลต่อทักษะ ความปรารถนา และการแสดงออก

1.6 การพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

การพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีดังนี้ (Stoltz, 1997)

1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น (L = Listen to your adversity response) เป็นการบอกตนเองให้รับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และควรตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร ถึงจะแก้ไขปัญหานั้นได้

2. การตั้งมั่นในเหตุผลและหลักเกณฑ์ (E = Explore all origins and your ownership of the result) เป็นการค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น มีการวางแผนกำหนดแนวทางในการแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยพิจารณาสิ่งใดที่เราสามารถรับผิดชอบได้ และสิ่งใดที่เราไม่สามารถรับผิดชอบได้

3. การวิเคราะห์แยกแยะ (A = Analyze the evidence) เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาหลักฐานให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ยังอยู่อีกนานเท่าใด จะทำอย่างไรเพื่อขจัดอุปสรรคในชีวิต และสามารถวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาตามศักยภาพของตนเอง

4. การปฏิบัติ (D = Do something) เป็นการเลือกวิธีการและลงมือปฏิบัติการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราน้อยที่สุด ด้วยการศึกษาหาข้อมูลจำเป็นเพิ่มเติม เพื่อค้นหาวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคมามีผลกระทบต่อชีวิต

เมื่อบุคคลมีแนวคิดที่มั่นคงในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้เพื่อที่จะนาเอาสิ่งเหล่านี้มาประยุกต์แนวคิดของตนเองให้ดีขึ้นตลอดจนพร้อมที่จะปฏิบัติตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ บุคคลก็จะสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยดวงพร พันธ์พิทักษ์ (2548) ได้เสนอถึง คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ดังนี้

1. มีการตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า และมีความมุ่งมั่นไปยังจุดมุ่งหมายนั้น

2. มีจิตใจเด็ดเดี่ยวเข้มแข็ง เป็นการที่บุคคลไม่หวาดวิตกในอันตราย โดยบุคคลมีลักษณะอ่อนโยน แต่มีจิตใจเข้มแข็ง มีการเคารพและให้เกียรติผู้อื่น

3. การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถมีความสามารถในการทำเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ โดยยอมรับข้อผิดพลาด และนำข้อผิดพลาดมาเป็นบทเรียนสอนใจตนเองต่อไป

4. การมีพลังกายและพลังใจที่แรงกล้าเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

นักวิชาการได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

จิตรฎายิน เอี่ยมอุ้ย (2549) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการควบคุมตนเองไม่ให้ข้องเกี่ยวกับอบายมุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัวกับการควบคุมตนเองไม่ให้ข้องเกี่ยวกับอบายมุขมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเกิดจากนักเรียนพักอาศัยอยู่กับสมาชิกครอบครัว ทำให้มีความรักความอบอุ่นในครอบครัว สามารถพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวได้ทุกเรื่อง ส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองและฟันฝ่าอุปสรรคไม่ให้ตนเองข้องเกี่ยวกับอบายมุขได้

ทรงศรี คงทวี (2550) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของอัตมโนทัศน์และความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์และความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากการที่นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น ย่อมทำให้นักเรียนรู้สาเหตุและมีความมุ่งมั่นในการเรียนและการดำเนินชีวิตต่อตนเอง ต่อเพื่อน และโรงเรียนอย่างสุดความสามารถ ทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้

สุปราการ ภักดีงาม (2553) ได้ทำการศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่า โมเดลเชิงสาเหตุของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นบวกจากความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 และได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นลบจากการอบรมเลี้ยงดู มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.27 และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากเป็นบวกจากการอบรมเลี้ยงดู มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.08 ส่วนบุคลิกภาพได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นบวกจากการอบรมเลี้ยงดู มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.41 และบุคลิกภาพได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นบวกจากความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.74

เนาวรัตน์ ประภัสโรทัย (2556) ได้ทำการศึกษาเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทองมีเชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง และ 2) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการควบคุมปัญหามีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกสูงสุด รองลงมาคือ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการอดทนและทนทานต่อปัญหาตามลำดับ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ ความรับผิดชอบ บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งสิ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบผสมผสาน

2.1 ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

Ohlsen (1970) ให้ความหมายคำว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้การปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะนำความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Trotzer (1999) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การพัฒนาลักษณะภายในของบุคคล เกี่ยวกับความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสาร และความเข้าใจ โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม มารวมกลุ่มกันเพื่อเผชิญหน้ากับเกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม เพื่อค้นหาแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกันในกลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2533) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้การปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกันซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน โดยผู้นำกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับสมาชิกภายในกลุ่มด้วย โดยเน้นให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนเปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาใกล้เคียงกันและร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาด้วย

บรรยากาศที่อบอุ่นโดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มคอยอำนวยความสะดวกในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้บรรลุผลตามที่กำหนดไว้

จากความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการที่ให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมีผู้นำกลุ่มจัดบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง

2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกลุ่มที่ให้ความเหลือสมาชิกกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ไขปัญหาด้วยกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคและแก้ไขปัญหาระหว่างบุคคล ย่อมทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557a)

2.3 หลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการได้กล่าวถึงหลักของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneity Versus Heterogenetiy) (Corey, 2012)

2. ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) การที่สมาชิกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน ทำให้สามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มได้ง่าย (Trotzer, 1999)

3. เพศ (Sex) การที่สมาชิกกลุ่มเป็นเพศเดียวกัน ย่อมสร้างสัมพันธภาพได้ง่าย แต่การที่สมาชิกกลุ่มมีทั้งเพศชายและเพศหญิง ทำให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (Trotzer, 1999)

4. ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary Participation) การจัดตั้งกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องสร้างสัมพันธภาพและมีข้อตกลงพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกัน โดยคัดเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างมีความสุข (Trotzer, 1999)

5. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) การกำหนดขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของกลุ่มและประเภทของปัญหาของกลุ่ม ถ้าเป็นวัยรุ่นควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 8 คน (Corey, 2012)

6. ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มทำการให้คำปรึกษากลุ่มในวัยรุ่นควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี

เวลาเพียงพอในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน แต่ไม่ควรใช้เวลามากกว่านั้น เนื่องจากทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเบื่อหน่าย (Corey, 2012)

2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลในกลุ่มมีความต้องการที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง โดยการให้บุคคลที่เป็นสมาชิกภายในกลุ่มได้มีการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันอย่างอิสระ โดยมีบรรยากาศที่อบอุ่น ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา มีการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยชี้แนะแนวทางไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการเริ่มต้นกลุ่ม (Pregroup Stage) ก่อนเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มต้องมีการวางแผนเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย ชื่อกลุ่ม จำนวนสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่ม วิธีการเตรียมสมาชิกกลุ่ม โดยคัดเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม สถานที่ในการดำเนินกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม และระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความเหมาะสม

2. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นการกำหนดทิศทางและการสำรวจกลุ่ม มีการทำความรู้จักและสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงหน้าที่ของกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การทำความเข้าใจกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกสบายใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม

3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) ก่อนการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มในระดับลึกกับสมาชิกกลุ่ม ต้องผ่านขั้นการเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญกับความวิตกกังวล กลไกการป้องกันตนเอง ความขัดแย้ง ความสงสัยในเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ เพื่อนำไปเป็นขั้นตอนในการทำงานในขั้นต่อไป

4. ขั้นการทำงาน (Working Stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด เจตคติ และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม โดยให้สมาชิกได้ทำพันธสัญญา เพื่อสำรวจปัญหาของตนเองและมีความสนใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่สมาชิกภายในกลุ่มจะได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันเพิ่มมากขึ้น ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง

5. ขั้นยุติกลุ่ม (Final Stage) ผู้นำกลุ่มต้องทำการสำรวจความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม โดยการจัดการสิ่งที่ค้างคาใจ สอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่ม มีการเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

6. ขั้นการประเมินและติดตามผล (Follow-Up) ผู้นำกลุ่มต้องมีการประเมินผลในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการจัดการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป และมีการติดตามผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม

2.5 แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษาแบบผสมผสานจากเอกสารที่เกี่ยวข้องมีสาระสำคัญ ดังนี้

ผู้วางแนวคิดการให้การปรึกษาแบบผสมผสาน คือ Frederick C. Thorne ใน ปี ค.ศ. 1945 เป็นผู้จุดประกายแนวคิดแบบผสมผสาน (An “Eclecticism”) คำว่า Eclectic หมายถึง การเลือกสรร (Select) โดยคัดเลือก (Choose) แนวคิดตลอดทั้งวิธีการต่างๆ (Methods) ที่เหมาะสมจากทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา โดย Thorne เชื่อว่า ไม่มีทฤษฎีการให้การปรึกษาใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถจะให้คำตอบได้ครอบคลุมทุกแง่มุมของปัญหาต่างๆ ของผู้รับการปรึกษา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณาเลือกสรรวิธีการให้การปรึกษาที่เหมาะสมที่สุดกับประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษาร่วมทั้งคุณลักษณะและสภาพแวดล้อมของผู้รัยการปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มในแนวคิดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ไม่สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มได้อย่างครอบคลุม ซึ่งผู้นำกลุ่มควรเลือกแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและประเด็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มอย่างหลากหลาย ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนั้น ผู้นำกลุ่มต้องศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเชื่อมโยงเรื่องราวและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยรวมของสมาชิกกลุ่มได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554 อ้างอิงจาก Thorne,1974; Narcross; & Newman, 1992; Marquis; Hudson; & Tursi, 2010) เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแต่ละทฤษฎีมีจุดเด่นทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งผู้นำกลุ่มควรดึงทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับปัญหาและเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะที่เหมาะสมยิ่งขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

2.6 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมสาน มีดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554)

1. เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพจิตให้สมาชิกกลุ่มสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้

2. เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความวิตกกังวลและสามารถจัดการความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีความรู้สึกล้มเหลวในชีวิตได้มีโอกาสเรียนรู้ที่จะมีชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขมากขึ้น

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและสามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.7 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

ผู้วิจัยมีการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมสานไว้ดังนี้

2.7.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Center Group Counseling Therapy) ของโรเจอร์ (Roger) เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าบุคคลเป็นผู้ที่มีเหตุผล เมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนแล้ว บุคคลย่อมต้องการความก้าวหน้าและกล้าเผชิญความจริง โดยทฤษฎีนี้ได้สรุปแนวคิดที่สำคัญไว้ดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2554)

1. บุคคลเป็นผู้มีคุณค่าและความสามารถ เป็นการที่บุคคลมีความสามารถที่จะคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง โดยบุคคลมีเสรีภาพในการการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ผิดศีลธรรม และไม่ผิดกฎหมาย ซึ่งผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเองได้

2. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง เป็นการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อดำรงชีวิตและการพัฒนาตนเองและสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยบุคคลที่สามารถพัฒนาตนเองได้ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มมีการจัดบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่

3. บุคคลเป็นคนดีและน่าเชื่อถือ เป็นการที่พื้นฐานของบุคคลเป็นคนที่น่าเชื่อถือ แต่การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากบุคคลมีความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถให้สมาชิกกลุ่มเปิดรับประสบการณ์ใหม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือต่อไป

4. บุคคลมีการรับรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นการที่บุคคลมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับประสบการณ์ต่างๆ ของตนเอง โดยผู้นำ

กลุ่มต้องเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ โดยไม่มีการตัดสินและประเมินคุณค่า ซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

5. บุคคลต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น เป็นความต้องการความรักและการยอมรักจากผู้อื่น ซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีทัศนคติเชิงบวก มีการยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไร้เงื่อนไข

6. การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง เป็นการที่บุคคลมีการรับรู้ความสำเร็จของตนเอง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลประสบความล้มเหลวจะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และมีทัศนคติเชิงลบต่อตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความสำเร็จของตนเอง และเรียนรู้ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

7. สาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์ เป็นการที่บุคคลต้องการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต้องการความรักและการชื่นชมจากผู้อื่น แต่จะบิดเบือนการรับรู้ต่อประสบการณ์ที่ไม่ดีของตนเอง ส่งผลให้ไม่กล้าเผชิญกับความจริง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรลดช่องว่างระหว่างประสบการณ์กับความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเอง

8. การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเองและพร้อมต่อการพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น

9. สมาชิกกลุ่มที่เหมาะสมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วย บุคคลที่มีความเครียดทางอารมณ์ที่สามารถพบผู้นำกลุ่มได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีสติปัญญาระดับปานกลาง สามารถระบายความรู้สึกขัดแย้งด้านจิตใจหรือความคับข้องใจด้วยคำพูดหรือท่าทาง

2.7.1.1 สภาพของผู้มีความทุกข์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การที่สมาชิกกลุ่มมีความทุกข์มาจากความตัวตนที่แท้จริง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และตัวตนในอุดมคติไม่มีความสอดคล้องกับ นั่นหมายความว่า สิ่งที่บุคคลเป็นอยู่และสิ่งที่บุคคลต้องการจะเป็นมีความแตกต่างกัน (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

2.7.1.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2554)

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมกับข้อเท็จจริง โดยไม่บิดเบือนและใช้กลวิธีการป้องกันตนเองเป็นการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดรับประสบการณ์ใหม่เข้ามาในชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถคิดและตัดสินใจดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเองและปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินชีวิตด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.7.1.3 เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

1. เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลในด้านต่างๆ เพิ่มเติม เพื่อทำความเข้าใจปัญหาของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการถามจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ร่วมกันเพิ่มขึ้น

2. เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีมีความตั้งใจฟังเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มถ่ายทอดออกมาด้วยความใส่ใจ เพื่อรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และมีการตอบรับอย่างเหมาะสม

3. เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มไม่มีการสื่อสารทางคำพูดกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้เสมาชิกกลุ่มได้ใช้เวลาอยู่กับตนเอง มีเวลาในการคิดไตร่ครวญถึงความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้น

4. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาด้วยภาษาพูดและ

ภาษาท่าทาง และผู้นำกลุ่มสามารถสื่อความรู้สึกนั้นกลับไปให้สมาชิกกลุ่มด้วยภาษาพูดที่มีความเหมาะสมและชัดเจน

5. เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มทำความเข้าใจเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม โดยมีการเชื่อมโยงเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มพูดกับประสบการณ์ของบุคคล เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความคิดของตนเอง

6. เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีการเสนอความคิดหรือวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอ้อม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดและแก้ไขปัญหาของตนเองต่อไป

7. เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มรวบรวมเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นประโยคที่คลอบคลุมเนื้อเรื่องทุกอย่างที่พูดคุยกันมาตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเรื่องราวที่พูดคุยกันมากขึ้น นำไปสู่การเชื่อมโยงในเรื่องราวอื่นต่อไป

8. เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอธิบายสิ่งที่ตนเองเรียนรู้และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้นำกลุ่มมีการเสริมแรงเชิงบวก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.7.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Therapy) ของเอลลิส (Ellis) มีความเชื่อว่า ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมล้วนมีความสัมพันธ์กัน และส่งผลต่อพฤติกรรมบองบุคคล โดยบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะมีความเชื่อว่าตนเองสามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จะมีการแก้ไขปัญหาเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จะมีความเชื่อว่าตนเองไม่สามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จะปฏิเสธความรับผิดชอบและหลีกเลี่ยงปัญหานั้น โดยโทษว่าผู้อื่นเป็นต้นเหตุของปัญหานั้น ก่อให้เกิดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต ซึ่งคววามเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นมีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2554; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

1. ทุกคนต้องรักหรือยอมรับเราด้วยความจริงใจ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลที่มีความเชื่อเช่นนี้ ย่อมต้องดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับตนเอง ซึ่งในสถานการณ์ที่เป็นจริงแล้ว เป็นไปไม่ได้ที่ทุกคนจะรักและยอมรับตนเองด้วยความจริงใจ

2. บุคคลเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อม ต้องประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความเด่นดังในทุกเรื่อง เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากไม่มีใครที่มีความสมบูรณ์แบบในทุกด้าน ถ้าหากทำสิ่งใดไม่สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ จะมีการโทษตนเองจนกลายเป็นบุคคลที่มีปมด้อยในชีวิต

3. บุคคลใดก็ตามซึ่งรวมทั้งตนเองด้วย เมื่อกระทำความผิด เป็นบุคคลที่เลวทรามต่ำช้า ต้องได้รับการลงโทษทันทีอย่างสาสม เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความเป็นจริงแล้ว ความดี ความเลว อะไรถูกอะไรผิดวัดกันได้ยาก การที่บุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ย่อมลงโทษตนเองหรือผู้อื่นให้มีจิตใจที่บอบช้ำ

4. ถ้าคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้ต้องพังทลายหรือทนไม่ไหวจนแทบจะคลั่งตาย เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลย่อมไม่ได้ตามที่ตนเองคาดหวังเสมอไป การคาดหวังที่สมปรารถนาทุกสิ่ง ย่อมทำให้สถานการณ์เลวร้ายมากขึ้นอีก

5. ความทุกข์มีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งบุคคลไม่สามารถควบคุมอะไรได้ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความทุกข์เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ถ้าบุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์

6. สิ่งที่อันตรายและน่าสะพรึงกลัวเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ควรวิตกกังวลไว้ล่วงหน้าเสมอ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความวิตกกังวลล่วงหน้ามากเกินไป ทำให้ขาดความรอบคอบในการไตร่ตรองถึงอันตรายที่เกิดขึ้น แม้ว่าเกิดอันตรายขึ้น ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้

7. การคิดที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบดีกว่าการเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคลที่พยายามหลีกเลี่ยงปัญหา ย่อมมีความสุขเพียงชั่วคราว เมื่อต้องเผชิญปัญหาภายหลัง ย่อมทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นลุกลามใหญ่โต จนไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

8. เราต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลาและต้องคอยมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นนั้น ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง จะต้องให้ผู้อื่นช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา

9. ประสบการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นเมื่อครั้งก่อนเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตที่เป็นมาอย่างไร ก็ไม่มีวันจะลบล้างได้ เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากเกตุการณ์ในอดีตอาจไม่มีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบัน การเอาอดีตมาเป็นข้ออ้างนั้นเป็นเพียงการหลีกหนีทางพฤติกรรม

10. คนเราควรร่วมทุกข์ไปกับปัญหาของผู้อื่น เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากปัญหาของใครก็คือปัญหาของคนนั้น บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ บุคคลก็ไม่ควรวิตกกังวลเป็นทุกข์กับผู้อื่นจนเกินไป ถึงเป็นทุกข์กับผู้อื่นไป บุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหาให้กับผู้อื่นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาเกิดขึ้นจะต้องมีผลลัพธ์ที่ถูกต้องหรือดีที่สุด และเราจำเป็นต้องหาให้ได้ มิฉะนั้นเกิดผลร้ายขึ้นอย่างแน่นอน เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากไม่มีทางออกในการแก้ปัญหาให้ดีที่สุด และบุคคลนั้นไม่มีการแก้ไขปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ

2.7.2.2 **สภาพของผู้มีความทุกข์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

การที่สมาชิกกลุ่มไม่เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาหรือมีความคิดและความเชื่อของปัญหาที่ไร้เหตุผล ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และมีความทุกข์หลงเหลือในจิตใจ ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

2.7.2.2 **เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2554)

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อสมาชิกกลุ่มท้อแท้สิ้นหวังต่อสถานการณ์ที่เลวร้าย แต่ในทางกลับกันการมีความเชื่อสมเหตุสมผล ย่อมทำให้สมาชิกกลุ่มมีความท้าทายและต้องการฟันฝ่าอุปสรรคให้สำเร็จ

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสนใจตนเองและผู้อื่น มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสามารถเลือกทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยไม่ประณามตนเองและผู้อื่น

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับในความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตล้วนมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่เสมอ สมาชิกกลุ่มต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้

6. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวคิดต่างกัน โดยไม่มีความขัดแย้งกัน และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่สมาชิกกลุ่มให้ความสำคัญและให้ความสนใจ

8. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความรับผิดชอบ สามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้

9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการยอมรับตนเองและมีความสุขในตนเอง

10. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีสติรอบคอบ

2.7.2.3 **เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs ของการบำบัด REBT (Teaching the A-B-C of REBT) เป็นการที่สมาชิกกลุ่มได้รับการสอนจากผู้นำกลุ่มว่า การเรียนรู้อย่างไรที่มีเหตุผล และการเรียนรู้อย่างไรที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยความเชื่อว่า “น่าจะ” “ควรจะ” “ต้อง” เป็นการเรียนรู้ว่าความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง โดยสมาชิกกลุ่มมีความสามารถที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ โดยใช้กระบวนการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสอนวิธีการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มมีการอธิบายให้สมาชิกเห็นวิธีการตรวจสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มุ่งโต้แย้งเพื่อค้นหาความเชื่อที่สมเหตุสมผล และผลของความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้น โดยใช้หลัก 3Ds ซึ่งมีดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

A คือ เหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความเชื่อ ได้แก่ การรับรู้หรือประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นว่าเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริงและไม่สมเหตุสมผล

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง

3. การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแบ่งแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

2.7.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Therapy) ของกลาสเซอร์ (Glasser) มีความเชื่อว่า บุคคลมีความยึดติดกับอดีต ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นได้ โดยมีการยอมรับว่าอดีตได้จบลงแล้ว มีการคิดวางแผนเลือกดำเนินชีวิตในปัจจุบันและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

2.7.3.1 สภาพของผู้มีความทุกข์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง

การที่สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มีประสบการณ์เลวร้ายในชีวิต ทำให้เกิดความเจ็บปวดภายในจิตใจที่ต้องเผชิญความจริงที่เกิดขึ้น โดยการครุ่นคิด วิตกกังวล เก็บกดอารมณ์ และแปลกแยกจากผู้อื่น ทำให้บุคคลไม่มีความรับผิดชอบ จึงไม่สามารถพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้เ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

2.7.3.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง มีดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเข้าใจตนเอง และมีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง พิจารณาสถานการณ์ตามความเป็นจริง และสามารถประเมินพฤติกรรมตามความจริงว่าถูกหรือผิด

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา สามารถวางแผนในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนที่กำหนดไว้

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาว่าอะไรถูกหรืออะไรผิด

4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นพบทางเลือกที่นำไปสู่เป้าหมายของตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักให้และรับความรักจากผู้อื่น

2.7.3.3 เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง

ผู้วิจัยใช้เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP ดังต่อไปนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

1. สำรวจความต้องการ (Want) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มได้ทำการสำรวจความคิดความต้องการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดไตร่ครองถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ และทำให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความต้องการและการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟัง

2 สำรวจทิศทางหรือแนวทางและปฏิบัติ (Direction and Doing) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับชีวิตและพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน

3. การประเมิน (Evaluation) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมตนเองว่าพฤติกรรมใดที่เป็นจุดแข็งที่สามารถทำให้ตนเองสามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ และพฤติกรรมใดที่เป็นจุดอ่อนที่ก่อให้เกิดอุปสรรค และให้สมาชิกกลุ่มจัดลำดับความสำคัญว่าข้อไหนมีความสำคัญมากที่สุด จากนั้นนำข้อนั้นไปวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้

4. การวางแผน (Planning) เป็นการที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความรับผิดชอบและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความรับผิดชอบที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้

2.7.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Theory) ของคลัมโบลท์ (Krunboltz) มีความเชื่อว่า บุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองได้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557) โดยสกินเนอร์ (Skinner) ได้กล่าวว่า การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มสูงขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ลดลง และแบนดูร่า (Bandura) ได้กล่าวถึง การเรียนรู้ทางสังคม เป็นการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ วิเคราะห์ และจดจำ และมีการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบเพิ่มสูงขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

2.7.4.1 สภาพของผู้มีความทุกข์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

สมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวลสูงจากสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีปัญหาในการปรับตัว จึงมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาและวิไลลักษณ์ พงษ์โสกา, 2556)

2.7.4.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

2. เพื่อสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ใหม่ เพื่อปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิกกลุ่มให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในการดำเนินชีวิต และสามารถนำวิธีการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.7.4.3 เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม ดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

1. เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing Advantage and Disadvantage Technique) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการสำรวจความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม โดยการเล่าถึงข้อดีและข้อเสียของความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ทำให้บุคคลลดความรู้สึกกังวลกับความเชื่อที่บิดเบือน และสามารถพัฒนาตนเองได้

2. เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Playing Model Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสเลียนแบบจากตัวแบบและสังคมที่หลากหลาย ซึ่งการใช้บทบาทสมมติก่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์แก่สมาชิกกลุ่มโดยตรง

3. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีการจูงใจโดยการแสดงกิริยาที่ใส่ใจสมาชิกกลุ่มและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่มีพฤติกรรมเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

นักวิชาการได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไว้ดังนี้

ฐิติยา แย้มนิ่มนวล ระพินทร์ ฉายวิมลและเพ็ญนภา กุลนภาดล (2555) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตอลท์ที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างอุตสาหกรรม ผลการวิจัยพบว่า ติดตามผลการทดลองและหลังการทดลองนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตสุภา แกมทับทิม (2559) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มผสมผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬา จำนวน 8 คน ผลการวิจัย พบว่า หลังการให้โปรแกรมกลุ่มผสมผสานเทคนิคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทายเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ การให้คำปรึกษากลุ่มผสมผสานเทคนิค โดยใช้ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ย่อมส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนกีฬามีความสามารถในการเล่นกีฬาในสถานการณ์ที่กดดัน โดยมีความท้าทายต่อการฝึกซ้อมกีฬาเป็นความสนุกสนาน มีความความมุ่งมั่นตั้งใจในการเล่นกีฬา สามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

พันทิรา สามารถ อารยา พิยากุลและสมศักดิ์ ภูศรีอร (2560) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นเพราะ การให้คำปรึกษากลุ่มผสมผสานเทคนิค โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ทฤษฎีการเผชิญความจริง ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแนวคิดทางพุทธศาสนาทำให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการตระหนักรู้ตนเอง มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีการยอมรับและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของ

ตนเอง มีการวางแผนและอดทนในการแก้ปัญหา ด้วยการมองโลกในแง่ดีกว่าทุกปัญญาสามารถแก้ไขได้เสมอ

อัญชลา จิตตานันท์ (2560) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกรู้คุณของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ จำนวน 5 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนวัยรุ่นมีการสำนึกรู้คุณโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ความรู้สึกขอบคุณ อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีเกสตัลท์ และทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกขอบคุณร่างกายที่ทำให้ตนเองได้มีลมหายใจและมีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ ได้มีความตระหนักรู้ต่อตนเองและผู้อื่น ย่อมมีความคิดและความรู้สึกเชิงบวก มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลง

ชลหทัย ใจดี (2561) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 18 คน ผลการวิจัย พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรับผิดชอบทางสังคมโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านการให้ความร่วมมือแก่โรงเรียนหรือชุมชน ด้านการเคารพสิทธิของผู้อื่น ด้านการปฏิบัติงานด้วยความสมัครใจ ด้านการปฏิบัติงานโดยเห็นแก่ส่วนรวม และด้านการช่วยเหลือสังคมตามบทบาทของตนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น มีการยอมรับตนเองและผู้อื่น และมีการปฏิบัติตนตามหน้าที่ที่ตนเองได้รับผิดชอบได้เป็นอย่างดี

ภรภัค วงศ์อรุณและนฤมล พระใหญ่ (2564) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนิสิตวิชาชีพครูมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตภิภวนิยม และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้นิสิตวิชาชีพครูมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

อย่างเป็นกันเอง ทำให้นิสิตวิชาชีพครูมีความคิดและคามเชื่อที่สมเหตุสมผล มีความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น ทำให้นิสิตวิชาชีพครูมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มในข้างต้นส่วนใหญ่มีการศึกษากับนักเรียนและนักศึกษา โดยใช้ทฤษฎีที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีอัตภิภวนิยม ทฤษฎีการเผชิญความจริง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีวิเคราะห์สัมพันธภาพ เพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การสำนึกรู้คุณ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มสูงขึ้น

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 410 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งทั้งหมดจำนวนทั้งสิ้น 410 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของสตอลต์ (Stoltz, 1997) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์และสร้างแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

2. ผู้วิจัยนำนิยามศัพท์มาพัฒนาแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด จำนวน 40 ข้อ ดังตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคดังนี้

ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

<u>คำชี้แจง</u> จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>มากที่สุด</u>
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>ค่อนข้างมาก</u>
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>ปานกลาง</u>
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>ค่อนข้างน้อย</u>
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้น<u>ไม่</u>สอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเลย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
การควบคุม หากฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน ฉันจะไม่ทำการบ้านส่งอาจารย์					
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา ฉันจะรีบตรวจสอบข้อผิดพลาดและดำเนินการแก้ไขรายงานของตนเองที่ได้คะแนนน้อย					
ผลกระทบต่อปัญหา หากเกิดปัญหาขึ้น ฉันจะมีสติเพื่อคิดและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					
ความอดทนต่อปัญหา ฉันมีความเชื่อมั่นว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่นเสมอ					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ระดับความถี่	คะแนนในข้อความทางบวก	คะแนนในข้อความทางลบ
จริง	5	1
ค่อนข้างจริง	4	2
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	3	3
ค่อนข้างไม่จริง	2	4
ไม่จริงเลย	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ	การแปลความหมาย
1.50-1.00	มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับน้อยที่สุด
2.50-1.51	มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับน้อย
3.50-2.51	มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง
4.50-3.51	มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมาก
5.00-4.51	มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด

3. นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ และให้คะแนนความสอดคล้อง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนความสอดคล้องมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) และพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ที่อยู่ระหว่าง 0.50 ขึ้นไปใช้ในการวิจัย ซึ่งแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 มีจำนวน 39 ข้อ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามโดยการใช้ภาษาตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคจำนวน 39 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 40 คน และนำคะแนนจากการทดลองใช้แบบวัดมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ในแต่ละด้าน ซึ่งผู้วิจัยทำการตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ลงมา โดยแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22-0.67 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 เหลือข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 32 ข้อ

5. นำแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างการวิจัยในระยะที่ 1 และทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 103 คน ที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.20 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในการวิจัยระยะที่ 2

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อกำหนดนิยามศัพท์ กระบวนการ และการเลือกใช้เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มที่มีความเหมาะในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

2. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กลุ่มแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง และกลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยกำหนด วัตถุประสงค์ และเนื้อหาให้มีสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง มีโครงสร้างดังตาราง 1

ตาราง 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม
1	โปรแกรมการปฐมนิเทศการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา	เพื่อสร้างสัมพันธภาพเป็นจุดเริ่มต้นที่มีความสำคัญในการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการขั้นตอนต่อไปของการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นการสร้างความไว้ใจความรู้สึกปลอดภัยนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม	1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม
2	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความสามารถในการควบคุม	เพื่อให้สมาชิกทบทวนความสามารถในการควบคุมตนเองส่วนของความคิดและความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้และนำผลลัพธ์ที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ **เทคนิคที่ใช้** - เทคนิคศักยภาพที่จะตระหนักรู้ในตนเอง - เทคนิคการถามปลายเปิด - เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ	1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม
3	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา	เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจความสามารถในการหาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา ฝึกให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจที่มาของการคิดอย่างอัตโนมัติ และการคิดวิเคราะห์เพื่อช่วยในการหาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาต่าง ๆ และมุ่งเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้ความสามารถในการหาสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ **เทคนิคที่ใช้** - เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา - เทคนิคเสรีภาพในการเลือกและความรับผิดชอบ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก -	1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม
4	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านผลกระทบต่อปัญหา	เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มตระหนักถึงผลกระทบจากปัญหา เรียนรู้และเข้าใจวิธีการฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยการสำรวจทั้งทางกายและใจให้สามารถกลุ่มควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ด้วยตนเอง ยอมรับในกรณีที่ตน เองมีความขัด แย้งภายในตนเองและการจัดการกับอุปสรรคทางจิตใจ และเกิดผลลัพธ์ที่ดี รู้ทันความคิดทั้งทางบวกและทางลบ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ เทคนิคที่ใช้ - เทคนิคการค้นหาความหมาย จุดหมาย ค่านิยม และเป้าหมาย เทคนิคการเสริมแรงทางบวก -	1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม
5	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนต่อปัญหา	เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความอดทนใน ชีวิตประจำวันและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาของตนเองได้ ฝึกสำรวจการรับรู้ความอดทนในชีวิตประจำวันของตนในเวลาที่เกิดเหตุการณ์คับขันและลำดับความสำคัญเพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือในการจัดการแก้ไขกับปัญหา สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่าถึงความสามารถให้เกิดความอดทนในชีวิตประจำวันและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหาของตนเองได้ เทคนิคที่ใช้ - เทคนิค WDEP - เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก -	1. ขั้นเริ่มต้น 2.ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม
6	โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนต่อปัญหา	การเล่าเรื่องราวและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับของบุคคลสำคัญที่เป็นตัวอย่างที่มีความอดทนต่อปัญหา เทคนิคการเสริมแรงทางบวก - เทคนิคการสรุปความ -	1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม
7	โปรแกรมยุติการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สมาชิกภายในกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ร่วมกัน โดยมีส่วนร่วมในการสรุปสิ่งที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมาและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม 3. ขั้นปิดกลุ่ม

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะและให้คะแนนความสอดคล้องหลังจากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมมาทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปทำการทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน จากนั้นทำการปรับปรุงการใช้เทคนิค ขั้นตอน ในการให้การปรึกษาให้มีความเหมาะสมก่อนทำไปใช้ในการทดลองต่อไป

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปทำการทดลองจริงกับนักศึกษาตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง เพื่อทำการเก็บแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับนักศึกษา

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 8 คน ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดใช้แบบแผนการทดลอง แบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ & องอาจ นัยพัฒน์, 2551) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

เมื่อ E แทน กลุ่มทดลอง

T_1 แทน การวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคก่อนการทดลอง

X แทน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

T_2 แทน การวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคหลังการให้การปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวัดวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคก่อนและหลังการทดลองมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งฉบับหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของการของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้สถิตินอนพาราเมทริกซ์ (Nonparametric Statistics) เป็นการวิเคราะห์สถิติทดสอบ วิลคอกสัน (Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยผลการพิจารณามีความเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอได้รับหมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC –G- 125/2564E

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Negative Rank	แทน	อันดับของก่อนการทดลองน้อยกว่าหลังการทดลอง
Positive Rank	แทน	อันดับของก่อนการทดลองมากกว่าหลังการทดลอง
Ties	แทน	อันดับของก่อนการทดลองเท่ากับหลังการทดลอง
Mann-Whitney U	แทน	ค่าสถิติ U ที่เปรียบเทียบกับค่า U มาตรฐาน
p	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ตอนที่ 2 การศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ตอนที่ 3 การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์จำนวน และร้อยละ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา (n=410)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	336	82.00
หญิง	74	18.00
รวม	**410**	**100.00**
2. อายุ		
16 ปี	47	11.50
17 ปี	7	1.70
18 ปี	109	26.60
19 ปี	233	56.80
20 ปี	14	3.40
รวม	**410**	**100.00**
3. ชั้นปี		
ปีที่ 1	71	17.30
ปีที่ 2	66	16.10
ปีที่ 3	273	66.60
รวม	**410**	**100.00**

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 82.00 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 18.00 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.80 อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.60 อายุ 16 คิดเป็นร้อยละ 11.50 อายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 3.40 และอายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.70 และโดยนักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 66.30 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 17.30 และชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 16.10 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาด้วยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา (n=410)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	M	S.D.	ระดับ
การควบคุม	3.82	0.64	มาก
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา	3.80	0.68	มาก
ผลกระทบต่อปัญหา	3.48	0.58	ปานกลาง
ความอดทนต่อปัญหา	3.63	0.70	มาก
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม	**3.68**	**0.57**	**มาก**

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.68 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การควบคุมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=3.82, S.D.=0.64) รองลงมาคือ สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา(M=3.80, S.D.=0.68) ความอดทนต่อปัญหา (M=3.63, S.D.=0.70) ส่วนผลกระทบต่อปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.48, S.D.=0.58) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของของนักศึกษา โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริกซ์ (Nonparametric Statistics) ด้วยวิธี Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test เป็นการพิจารณาจากผลต่างของคู่คะแนนที่สัมพันธ์กัน ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=8)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
การควบคุม	2.25	0.28	น้อย	4.08	0.22	มาก
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา	2.51	0.55	ปานกลาง	4.19	0.57	มาก
ผลกระทบต่อปัญหา	2.31	0.67	น้อย	3.89	0.66	มาก
ความอดทนต่อปัญหา	2.78	0.45	ปานกลาง	3.75	0.58	มาก
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม	**2.47**	**0.36**	**น้อย**	**3.98**	**0.47**	**มาก**

จากตาราง 5 พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 2.47 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.98 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 อยู่ในระดับมาก และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

การควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยการควบคุมเท่ากับ 2.25 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28 อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยการควบคุมเท่ากับ 4.08 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 อยู่ในระดับมาก

สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาเท่ากับ 2.51 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาเท่ากับ 4.19 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับมาก

ผลกระทบต่อปัญหา พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยผลกระทบต่อปัญหาเท่ากับ 2.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 อยู่ในระดับน้อย หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยผลกระทบต่อปัญหาเท่ากับ 3.89 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 อยู่ในระดับมาก

ความอดทนต่อปัญหา พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความอดทนต่อปัญหาเท่ากับ 2.78 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความอดทนต่อปัญหาเท่ากับ 3.75 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 6 การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของของนักศึกษาในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=8)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	p
การควบคุม	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
ผลกระทบต่อปัญหา	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
ความอดทนต่อปัญหา	0.00	4.50	36.00	2.52*	.00
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม	**0.00**	**4.50**	**36.00**	**2.52***	**.00**

*p<.05

จากตาราง 6 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การควบคุม สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบต่อปัญหา และความอดทนต่อปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

สมมติฐานการวิจัย

หลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานแล้วกลุ่มทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มฯ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 410 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ 2 เพื่อใช้ในการศึกษาระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ทั้งหมดจำนวน 410 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ 2 เพื่อใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลองที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษามีค่าความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Item-objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.68 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=3.82, S.D.=0.64) รองลงมาคือ สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา (M=3.80, S.D.=0.68) ความอดทนต่อปัญหา (M=3.63, S.D.=0.70) ส่วนผลกระทบต่อปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=3.48, S.D.=0.58) ตามลำดับ

2. หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การควบคุม สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาผลกระทบต่อปัญหา และความอดทนต่อปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมเท่ากับ 3.68 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนววิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีฐานะยากจน จึงต้องทำงานพิเศษเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัว ทำให้นักศึกษามีความต้องการที่จะสำเร็จการศึกษา เพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองปรารถนาในอนาคต นักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนอย่างสุดความสามารถ แม้จะพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน การเรียนในรายวิชาที่ตนเองไม่ถนัด ทำให้นักศึกษาเรียนไม่ทันเพื่อน การหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งนักศึกษามีความเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคนั้นเป็นเรื่องที่สนุกสนานและท้าทาย ทำให้นักศึกษามีความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ โดยมีการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบและพร้อมจะรับมือผลกระทบที่ตามมา ส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz (1997) ที่ระบุว่าความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคเพื่อนำไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จที่กำหนดไว้ และสอดคล้องดังที่ เติมศักดิ์ คทวนิช (2546) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ย่อมมีความเป็นตัวของตัวเอง ชอบทำงานที่ยากและท้าทาย มีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ รวมถึงการจัดการเรียนการสอนของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาสอนให้นักศึกษาคิดเป็น ทำเป็น และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้จริง และมีการฝึกงานตามแผนก และดังงานวิจัยของเนาวรัตน์ ประภัสโรทัย (2556) ที่ศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาระดับ

อาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทองมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษาต้องฝึกงานตามสายงานอาชีพของตนเอง ทำให้นักศึกษาประสบพบเจอปัญหาในการทำงาน จึงทำให้นักศึกษามีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้น

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.82 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษาอาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัว มีการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเป็นประจำ และได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม ครอบครัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักศึกษา มีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยไม่มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ทั้งกาย วาจา และสังคม ย่อมทำให้นักศึกษามีความรักและสนิทสนมกับครอบครัว เมื่อนักศึกษามีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้น นักศึกษาสามารถปรึกษาสมาชิกในครอบครัวได้ ทำให้นักศึกษามีการคิดและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุข เพื่อไม่ให้สมาชิกในครอบครัวเสียใจ ดังงานวิจัยของจิตรฏายิน เอี่ยมอุ้ย (2549) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการควบคุมตนเองไม่ให้ข้องเกี่ยวกับอบายมุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัวกับการควบคุมตนเองไม่ให้ข้องเกี่ยวกับอบายมุขมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเกิดจากนักเรียนพักอาศัยอยู่กับสมาชิกครอบครัว ทำให้มีความรักความอบอุ่นในครอบครัว สามารถพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวได้ทุกเรื่อง ส่งผลให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ข้องเกี่ยวกับอบายมุขได้ รองลงมาคือ รองลงมาคือ สาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68 ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษามีอัตมโนทัศน์สูง ย่อมมีการรรับรู้ตนเองตามสภาพจริงที่เป็นอยู่อย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการประเมินสาเหตุและมีความรับผิดชอบต่อปัญหา ดังงานวิจัยของทรงศรี คงทวี (2550) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของอัตมโนทัศน์และความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์และความรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เกิดจากการที่นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น ย่อมทำให้นักเรียนรู้สาเหตุและมีความมุ่งมั่นในการเรียนและการดำเนินชีวิตต่อตนเอง ต่อเพื่อน และโรงเรียนอย่างสุดความสามารถ ความอดทนต่อปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 ทั้งนี้เกิดจากการที่นักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ มีความขยัน อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการเรียนและการฝึกงานที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะพบเจออุปสรรคใดเกิดขึ้นก็ตาม นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ จึงมีความหนัก

เอาเบาสู้ในทุกสถานการณ์ ส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จได้ในอนาคต ดังงานวิจัยของ มนทกานต์ เมฆรา (2561) ที่ทำการสัมภาษณ์ครูอาชีวศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เรียนอาชีวศึกษามีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเหมือนผู้อื่น จึงมาเรียนสายอาชีวะได้ จึงตั้งใจเรียนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีความพากเพียรอดทนต่อการเรียนและการฝึกงาน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพที่ตนเองถนัดได้ในอนาคต ส่วนผลกระทบต่อปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.48 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษาเป็นวัยรุ่นที่ต้องการความรักและการยอมรับจากเพื่อน เมื่อนักศึกษาถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นักศึกษาย่อมขาดความยับยั้งชั่งใจและทำตามเพื่อน เพื่อให้ได้รับการยอมรับและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ดังคำกล่าวของเติมศักดิ์ คทวณิช (2546) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสังคม ที่มีความสนิทสนมกับสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลง และมีความสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น การที่วัยรุ่นมีการคบเพื่อนที่ดี ย่อมชักชวนกันในการเรียนและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แต่ในทางกลับกันถ้าวัยรุ่นคบเพื่อนที่ไม่เหมาะสม ย่อมชักชวนกันไปในทางที่ผิด ก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

2. การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง พบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557;Corey, 2012; Trotzer, 1999) โดยผู้วิจัยมีการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและเป็นกับเองกับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรค โดยปัญหาของสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเนื้อหาในวิชาที่เรียน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความความเครียดในการเรียน ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็สอบถามเพื่อนและครูเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาในรายวิชาเรียน มีการทบทวนบทเรียนอย่างจริงจัง ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มสูงขึ้น ในขณะที่สมาชิกกลุ่มบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่ชอบเรียนในแผนกคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สมาชิกกลุ่มก็ไปศึกษาค้นหาข้อมูลตามแผนกต่างๆ และตัดสินใจย้ายไปเรียนในแผนกช่างไฟฟ้าที่ตนเองชอบ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสุขในการเรียนมากขึ้น ดังคำกล่าวของนาครอส และนิวแมน (Narcross & Newman, 1992) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบผสมผสานแนวคิดทฤษฎีที่มีความหลากหลาย ด้วย

การเลือกใช้เทคนิคที่สามารถเชื่อมโยงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น (Marquis, Hudson, & Tursi, 2010) และดังงานวิจัยของฐิติยา แย้มนิ่มนวล ระพินทร์ ฉายวิมลและเพ็ญนภา กุลนภาดล (2555) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตอลท์ที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างอุตสาหกรรม ผลการวิจัยพบว่า ติดตามผลการทดลองและหลังการทดลองนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งได้ได้ และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

ด้านการควบคุม พบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยการควบคุมเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยมีการสอนกรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework) ซึ่งสมาชิกบางคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนพูดจารุนแรงใส่บุคคลรอบข้าง โดยสมาชิกกลุ่มบางคนมีความเชื่อว่าบุคคลรอบข้างทำให้ตนเองรู้สึกแย่ จึงมีการแสดงออกแบบนี้ออกมา ผลที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลรอบข้างไม่อยากอยู่ใกล้และทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกแปลกแยกและมีความโดดเดี่ยว จากนั้นผู้วิจัยมีการให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า สมาชิกกลุ่มจะคิดก่อนพูดทุกครั้ง และจะปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ด้วยการใช้คำพูดที่สุภาพ และสมาชิกกลุ่มบางคนชอบหลีกหนีปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสมาชิกกลุ่มมีความเชื่อว่าการหนีปัญหานั้นทำให้ตนเองมีความสุข ผลที่เกิดขึ้นทำให้ปัญหาที่มีอยู่เริ่มลุกลามเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งวิจัยมีการให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า สมาชิกกลุ่มเชื่อว่าตนเองไม่สามารถหนีปัญหาที่เกิดขึ้นไปตลอดชีวิตได้ เมื่อมีปัญหาก็ย่อมมีทางออกของปัญหาอยู่เสมอ ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลกล้าเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ ดังคำกล่าวของพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ที่กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่มีเป้าหมายที่ช่วยให้บุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดน้อยลง และมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลเพิ่มมากขึ้น นำไปสู่การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม

ด้านสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยสาเหตุและการรับผิดชอบต่อปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจาก

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเอง สำรวจทิศทางในการปฏิบัติ การประเมินตนเอง และการวางแผนในอนาคต ซึ่งพบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เรียนไม่ทันเพื่อนและไม่สามารถส่งงานได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลง ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องการให้ตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น จึงสำรวจแนวทางปฏิบัติด้วยการตั้งใจเรียนมากขึ้น ไม่แอบเล่นเกมส์ในเวลาเรียน เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาและงานที่อาจารย์ได้รับมอบหมายไว้ ก็ไปสอบถามและขอคำแนะนำจากเพื่อนและอาจารย์ โดยมีการประเมินตนเองด้วยการจัดลำดับสำคัญในงานที่จำเป็นต้องส่งอาจารย์ก่อน และเมื่อมีเวลาว่างทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนไป โดยสมาชิกกลุ่มมีการวางแผนว่าจะจัดลำดับความสำคัญในการทบทวนบทเรียนและส่งงานอาจารย์ให้ทันตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อให้ตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เพิ่มสูงขึ้นในภาคเรียนถัดไป ดังที่ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ที่กล่าวถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มมีความสามารถที่จะคิดและตัดสินใจ มีทางเลือกที่หลากหลาย และมีความสามารถที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

ผลกระทบต่อปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยผลกระทบของปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง ซึ่งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอ่านใบงาน รปภ.สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ โมโหขอคืนดีแล้ว ไม่ยอม จากนั้นผู้วิจัยสอบถามถึงสมาชิกกลุ่มถึงปัญหาที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นว่าผู้ชายเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง มีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดสติยับยั้งชั่งใจ ทำให้ก่อเหตุฆ่าแฟนเก่าทิ้ง ส่งผลให้ผู้ชายทำผิดกฎหมายฐานฆ่าคนตายโดยเจตนา และต้องรับโทษจากกฎหมาย ย่อมติดคุกเป็นตราบาปให้ตนเอง และเป็นภาระให้กับสมาชิกในครอบครัวในอนาคต และผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติว่าถ้าตนเองสามารถย้อนอดีตกลับไปก่อนวันเกิดเหตุเป็นแฟนเก่า จะมีการแสดงออกอย่างไร ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะเรียกผู้หญิงมาพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกันถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ ก็ต่างคนต่างใช้ชีวิตของตนเองต่อไป ดังที่ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557) ที่กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง เป็นทฤษฎีที่มีเป้าหมายที่ให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างมีเหตุและผลตามหลักความเป็นจริง เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีสติยับยั้งชั่งใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

ด้านความอดทนต่อปัญหา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยความอดทนต่อปัญหาเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างบุคคลที่เป็นตัวอย่างในประเด็นของความอดทนต่อปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มพูดถึงบุคคลตัวอย่างที่เป็นนักร้องและนักแสดง ที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความอดทนพยายามเพื่อเข้าสู่วงการบันเทิงให้ได้ เมื่อเข้าสู่วงการบันเทิงแล้วนักร้องและนักแสดงก็เจอกับปัญหาและอุปสรรคแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงที่ไม่ถนัด การเต้นไม่เก่ง การแสดงละครที่ไม่ไม่สมบทบาท การถูกกลั่นแกล้งทางโลกไซเบอร์ ซึ่งนักร้องและนักแสดงเหล่านั้นก็มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่โต้ตอบกับบุคคลที่กลั่นแกล้งทางโลกไซเบอร์ มีแค่เพียงความตั้งใจในการฝึกซ้อมร้องเพลง ซ้อมเต้น และซ้อมบทที่จะแสดงละครเพื่อให้สมบทบาทตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปถึงความอดทนต่อปัญหาได้ว่าการที่บุคคลกระทำสิ่งใดก็ตามย่อมพบกับปัญหาและอุปสรรค ซึ่งบุคคลต้องไม่ท้อแท้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ย่อมคิดและตัดสินใจหาทางออก เพื่อฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ ดังคำกล่าวของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบที่เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในแวดวงบันเทิง ทำให้ให้บุคคลมีประสบการณ์ร่วมกับบุคคลเหล่านั้น ย่อมยึดพฤติกรรมของบุคคลที่มีชื่อเสียงมาเป็นแบบอย่าง และมีแนวโน้มที่จะมีการแสดงพฤติกรรมตามการเสริมแรงจากบุคคลเหล่านั้น

นอกจากนี้ในการวิจัยครั้งยังพบว่ากลุ่มทดลองปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกร่วมทั้งได้รับความรู้และประสบการณ์ คือตั้งแต่ก่อนการจัดกิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการฟันฝ่าอุปสรรค และไม่กล้ายอมรับและเปิดใจในการพูดคุยปัญหาหรือปรึกษากับบุคคลอื่น ซึ่งจะเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น เลือกที่จะไม่เข้าเรียนวิชาที่เรียนไม่เข้าใจ หรือเลือกไม่เข้าเรียนกับอาจารย์ที่ไม่ชอบใจกับรูปแบบการสอนหรือเข้าใจยาก โดยเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียนขึ้นอย่างมากก็จะเลือกวิธีการย้ายสาขาเรียนไปสาขาอื่นเลยซึ่งเป็นการหนีปัญหาโดยไม่คิดที่จะแก้ไข แต่เมื่อเข้ารับกิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน กลุ่มทดลองได้รับความรู้ ประสบการณ์ และปรับเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับการฟันฝ่าอุปสรรค เช่น ได้ความรู้เกี่ยวกับการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งในเรื่องของการวิเคราะห์ปัญหาหรือการสร้างความอดทน ได้รับแนวคิดประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมกลุ่มคนอื่นๆ ได้เห็นมุมมองที่หลากหลาย และปัญหาที่แตกต่างกันไปของแต่ละคน ซึ่งช่วยในการเรียนรู้การใช้ชีวิต การแก้ไขปัญหา การเผชิญหน้าและตัดสินใจ และสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเอง

ได้ โดยกลุ่มทดลองนั้นปรับเปลี่ยนความคิดโดยการเลือกที่จะใช้เหตุผลในการใช้ชีวิตมากขึ้น เรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ ไม่ตัดสินคนอื่นหรือปัญหาที่เกิดขึ้นแค่ภายนอกผิวเผิน ยอมรับและเรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาของตัวเอง และให้สัญญากับตัวเองว่าหลังจากนี้เวลาพบปัญหาจะเลือกที่จะกล้าพุ่งชนกับปัญหาก่อนที่จะถอดใจหรือยอมแพ้ รวมถึงมีแนวคิดในการเปิดกว้างกับผู้อื่นมากขึ้น สามารถปรึกษาปัญหากับผู้อื่นได้มากกว่าที่จะเก็บไว้กับตนเอง และอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีกเพื่อการพัฒนาในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่นักศึกษาอาชีวะจะได้มีโอกาสแชร์ประสบการณ์ได้มีโอกาสเล่าเรื่อง และรับฟังเรื่องของคนอื่นเพื่อการเรียนรู้ เนื่องจากนักศึกษาสายอาชีวศึกษานั้นไม่ค่อยเป็นที่สนใจหรือได้รับการเอาใจใส่มากนักซึ่งอาจทำให้เกิดความน้อยใจและส่งผลให้ระดับการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ

จากผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้กล่าวโดยสรุปได้ว่าการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีผลต่อการฟันฝ่าอุปสรรคนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งได้ทั้งนี้เพราะกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มและการเลือกใช้เทคนิคที่หลากหลายช่วยเชื่อมโยงระหว่างความคิดและความรู้สึกจากประสบการร์ภายในกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมีผู้นำกลุ่มจัดบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มช่วยอำนวยความสะดวกในการให้การปรึกษากลุ่มให้บรรลุผลตามที่กำหนดไว้คือสมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและวิธีการฟันฝ่าอุปสรรคที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันของนักศึกษาแต่ละคนได้ในแบบใหม่ที่แตกต่างจากเดิม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค พบว่า นักศึกษาไม่ค่อยชอบทำใบงาน แต่จะชอบพูดคุยแสดงความคิดเห็นและทำกิจกรรมปฏิบัติ ซึ่งการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาพูดคุยแสดงความคิดเห็นและทำกิจกรรมภาคปฏิบัติเพื่อเพิ่มความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาให้มากขึ้น

2. ครูและครูแนะแนวในบริบทของวิทยาลัยเทคนิคสามารถนำแบบวัดฯและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือนักศึกษาได้แต่ก่อนนำไปใช้ควรมีการศึกษาทำความเข้าใจกระบวนการการให้คำปรึกษาและฝึกการใช้เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มให้มีความคล่องตัวในการใช้เทคนิค

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของ Stolz (1997) ที่ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการควบคุม การรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบต่อปัญหา และด้านความอดทนต่อปัญหา ดังนั้นควรมีการศึกษาหาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มีความสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษวิทยาลัยเทคนิคเพื่อให้ทราบถึงความตรงเชิงโครงสร้างที่ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น

2. การวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไปแล้ว 1 เดือน และควรจัดให้มีกลุ่มควบคุมเพื่อยืนยันประสิทธิผลของการใช้โปรแกรม

3. การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไปพัฒนาเพิ่มเติมเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มและใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มต่างๆ เพื่อขยายองค์ความรู้ในการให้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

บรรณานุกรม

Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (5 ed.). California Pacific Grove/Sons.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8 ed.). California: Thomson Brooks/Cole Inc.

Marquis, A., & Hudson, D., Mike. (2010a). Perceptions of Counseling integration : A survey of Counselor Educators. *Counselor Preparation and Supervision,* 2(1), 67-68.

Marquis, A., & Hudson, D., Mike. (2010b). Perceptions of Counseling integration : A survey of Counselor Educators. *Counselor Preparation and Supervision,* 2(1), 67-68.

Narcross, & Newman. (1992). *Integrative Psychotherapy Constructing Your Own Integrative Approach to Therapy*. 585-611.

Narcross, N. (1992). *Integrative Psychotherapy Constructing Your Own Integrative Approach to Therapy*. 585-611.

Ohlsen, M. M. (1970). *Group Counseling*: Holt, Rinehart and Winston.

Phoolca, S., & Kour, N. (2012). Adversity Quotient: A new paradigm to Explore. *International Journal of Contemporary Business Studies,* 3(4), 67-68.

Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Mcgraw-Hill.

Squire, L. R., Knowlton, B., & Musen, G. (1993). The structure and organization of memory. *Annual Review of Psychology,* 44, 453-495.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*. New York: John Wiley & Sons.

Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient at work: Finding your hidden capacity for getting things done*. New York: Harper Collins Publishers.

Thorne, F. C. (1974). Introspective analysis of self-functioning. *Journal of Clinical Psychology,* 30(2).

Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and The Group: Integrating Theory, Training, and Practice* (3 ed.). Philadephia: Taylor& Francis.

จิตรฎายิน เอี่ยมอุ้ย. (2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้ข้องเกี่ยวกับอบายมุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

จิตศุภางค์ จุฑาวิทยา. (2560). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

จิตสุภา แกมทับทิม. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิคเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ชลหทัย ใจดี. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ

ชูศรี วงศ์รัตนะ, & องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์ : แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฐิติยา แย้มนิ่มนวล, ระพินทร์ ฉายวิมล, & เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกช่างอุตสาหกรรม. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 20(1), 12-21.

ดวงพร พันธ์พิทักษ์. (2548). การสร้างชุดกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์หรับเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, กรุงเทพฯ.

เติมศักดิ์ คทวณิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ทรงศรี คงทวี. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ

ธีรศักดิ์ กำบรรณรักษ์ และคณะ. (2554). การศึกษาเปรียบเทียบเชาวน์อารมณ์ EQ และเชาวน์วิริยะ : AQ ของบุคลากร ในองค์กรที่ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลักปรัชญาอื่นในการบริหารจัดการ. วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์, 6(1), 3-20.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2548). *AQ* อึดเกินพิกัด (2 ed.). กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็กซเปอร์ เน็ท จำกัด.

เนาวรัตน์ ประภัสโรทัย. (2556). เชาวน์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของผู้เรียนระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, กรุงเทพฯ.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (3 ed.). นนทบุรี.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, & วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนารัตน์ จรูญวิรุฬห์. (2549). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญากับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคาทอลิก เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พันทิรา สามารถ, อารยา พิยากุล, & สมศักดิ์ ภูศรีอร. (2560a). Developing the Adversity Quotient of Mathayomsuksa 3 Students using the Integrated Group Counseling Program. *Journal of Education, Mahasarakham University,* 11(4), 53-65.

พันทิรา สามารถ, อารยา พิยากุล, & สมศักดิ์ ภูศรีอร. (2560b). Developing the Adversity Quotient of Mathayomsuksa 3 Students using the Integrated Group Counseling Program. *Journal of Education, Mahasarakham University,* 11(4), 53-65.

พิชณ์สินี เสถียรธราดล, นริศา ไพเจริญ, กมลาวดี บุรณวัณณะ, ณินทรา ธีรานนท์, & วิไลวรรณ จักร์แก้ว. (2564). ผลกระทบของการเรียนออนไลน์ภายใต้สถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: กรณีศึกษานิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตและศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยพะเยา. วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ, 6(3), 423-439.

ภรภัค วงศ์อรุณ, & นฤมล พระใหญ่. (2564). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตวิชาชีพครู. วารสารการวัดผลการศึกษา, 38(104), 245-257.

มนทกานต์ เมฆรา. (2561). การศึกษาและการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง *Grit* ของนักเรียนสายอาชีพในสังกัดสถาบันอาชีวศึกษาภาคเหนือ 1 จังหวัดเชียงใหม่. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

วัชรี ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (6 Ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยา นาควัชระ. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีสุข *IQ EQ MQ AQ* (2 ed.). กรุงเทพฯ: GOODBOOK.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). เทคนิคสร้าง *IQ EQ AQ:* 3*Q* เพื่อความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองครีเอทีฟเบรน.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (8 ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

สุปราการ ภักดีงาม. (2553). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

อัญชลา จิตตานันท์. (2560). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกรู้คุณของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ

อาภา จันทรสกุล. (2533). พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ 7(2), 19-54.

อารี พันธ์มณี. (2546). พ่อ แม่ ที่ลูกอยากได้. กรุงเทพฯ: ใยไหม.

ภาคผนวก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์	อาจารย์ภาควิชาครุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลทิพย์ ศรีหาเศษ	อาจารย์ภาควิชาการประเมินและการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
4	1	0	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
5	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
6	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
7	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
8	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
9	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
10	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
11	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
12	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
13	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
14	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
15	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
16	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
18	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
19	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
20	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
21	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
22	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
23	1	1	0	2	0.67	คัดเลือกไว้
24	0	1	1	2	0.67	คัดเลือกไว้

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
25	0	1	0	1	0.33	ตัดทิ้ง
26	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
27	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
28	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
29	0	1	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
30	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
31	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
32	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
33	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
34	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
35	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
36	0	1	1	2	0.67	คัดเลือกไว้
37	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
38	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
39	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้
40	1	1	1	3	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	3	0.67	ปรับปรุง	ทดลองใช้
ครั้งที่ 2 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient)							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง	ทดลองใช้

ตาราง 8(ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 3 ความสามารถในการควบคุม (Control)							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 4 การรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership)							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง	ทดลองใช้

ตาราง 8(ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 5 ผลกระทบต่อปัญหา (Reach)							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง	ทดลองใช้
ครั้งที่ 6 ความอดทนต่อปัญหา (Endurance)							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง	ทดลองใช้

ตาราง 8(ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง	ทดลองใช้

ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (n=40)

ข้อ	r	การพิจารณา	ข้อ	r	การพิจารณา
1	0.24	คัดเลือกไว้	21	0.42	คัดเลือกไว้
2	0.31	คัดเลือกไว้	22	0.34	คัดเลือกไว้
3	0.47	คัดเลือกไว้	23	0.45	คัดเลือกไว้
4	0.37	คัดเลือกไว้	24	0.34	คัดเลือกไว้
5	0.33	คัดเลือกไว้	25	0.16	ตัดทิ้ง
6	0.22	คัดเลือกไว้	26	0.52	คัดเลือกไว้
7	0.28	คัดเลือกไว้	27	0.39	คัดเลือกไว้
8	0.09	ตัดทิ้ง	28	0.30	คัดเลือกไว้
9	0.43	คัดเลือกไว้	29	0.41	คัดเลือกไว้
10	0.62	คัดเลือกไว้	30	0.63	คัดเลือกไว้
11	0.58	คัดเลือกไว้	31	0.60	คัดเลือกไว้
12	0.54	คัดเลือกไว้	32	0.63	คัดเลือกไว้
13	0.66	คัดเลือกไว้	33	0.67	คัดเลือกไว้
14	0.66	คัดเลือกไว้	34	0.30	คัดเลือกไว้
15	-0.79	ตัดทิ้ง	35	0.48	คัดเลือกไว้
16	0.56	คัดเลือกไว้	36	0.23	คัดเลือกไว้
17	0.60	คัดเลือกไว้	37	0.53	คัดเลือกไว้
18	0.67	คัดเลือกไว้	38	0.42	คัดเลือกไว้
19	0.67	คัดเลือกไว้	39	0.61	คัดเลือกไว้
20	0.28	คัดเลือกไว้			

แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. แบบวัดนี้แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ซึ่งแบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง โดยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ และชั้นปี

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง จำนวน 32 ข้อ

3. ข้อมูลที่ได้จากนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงขอให้นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยการตอบแบบวัดนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งแต่ประการใด จะกระทำและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อผลทางการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งเป็นอย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือในการตอบแบบวัดเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ในครั้งนี้

นางสาวภรภัทร ถาวรชินโชติ
นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (3 ข้อ)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษา และทำการเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ ..... ปี

3. ชั้นปี .....

ตอนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค

) **แห่งหนึ่ง**32 ข้อ(

<u>คำชี้แจง</u> จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบที่ /่สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>มากที่สุด</u>
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>ค่อนข้างมาก</u>
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>ปานกลาง</u>
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค<u>ค่อนข้างน้อย</u>
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้น<u>ไม่</u>สอดคล้องกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	หากฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน ฉันจะไม่ทำการบ้านส่งอาจารย์					
2	เมื่อฉันเข้าห้องเรียนสายและถูกทำโทษ ฉันจะหาวิธีมาเรียนให้ทันเวลาในครั้งต่อไป					
3	เมื่อฉันเจอกับเพื่อนใหม่ ฉันจะสร้างสัมพันธภาพเพื่อทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
4	หากน้องของฉันทำกาแฟหกใส่ใบงานที่ฉันต้องส่งพรุ่งนี้ สิ่งแรกที่ฉันจะทำคือไปฟ้องแม่ทันที					
5	เมื่อเพื่อน ๆ ไม่อยากให้ฉันทำงานกลุ่มด้วย ฉันจะปรับปรุงตนเองเพื่อให้ตนเองสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้					
6	หากเพื่อนในกลุ่มไม่ชอบเนื้องานในส่วนที่ฉันทำ ฉันจะรีบแก้ไขให้งานเสร็จสมบูรณ์					
7	ฉันจะรีบตรวจสอบข้อผิดพลาดและดำเนินการแก้ไขรายงานของตนเองที่ได้คะแนนน้อย					
8	เมื่อฉันทำการบ้านไม่ได้ ฉันจะไม่สนใจ ว่าเนื้อหาส่วนไหนที่ฉันไม่เข้าใจ					
9	แม้ฉันสอบได้คะแนนกลางภาคน้อยมาก แต่ฉันก็ไม่ได้สนใจที่จะปรับปรุงวิธีการเรียนของตัวเอง					
10	หากฉันทำแจกันตกแตก ฉันจะเก็บกวาดให้เรียบร้อยเพื่อไม่ให้เศษแจกันบาดผู้อื่น					
11	เมื่อฉันไปซื้อของและได้รับเงินทอนขาด ฉันจะลองนับเงินอย่างถี่ถ้วนอีกครั้ง และทวงถามแม่ค้า เมื่อฉันได้รับเงินทอนขาด					
12	หากเพื่อนร่วมกลุ่มงานไม่แบ่งงานให้ฉันทำ ฉันก็ไม่สนใจ และไม่ทบทวนว่าทำไมเพื่อนถึงไม่แบ่งงานให้ทำ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
13	ฉันยืมปากกาของเพื่อนแล้วทำหาย ฉันจะพยายามนึกทบทวนว่าไปลืมปากกาไว้ที่ไหน แล้วหาทางนำมาคืนเพื่อน ถึงแม้ว่าจะหาปากกาแท่งนั้นไม่เจอ ฉันจะซื้อปากกามาชดใช้เพื่อน					
14	หากฉันเดินสะดุดลื่นล้ม ฉันจะมองหาว่า สะดุดอะไร และต่อไป จะระมัดระวังตัวเองให้มากขึ้น					
15	ถ้าใบงานในกระเป๋าของฉันหายไป ฉันจะไปต่อว่าเพื่อนที่คิดว่าจะเป็นคนมาหยิบของฉันไป					
16	ฉันไม่ให้เพื่อนลอกการบ้านของฉันเพราะถ้าอาจารย์จับได้ และฉันก็จะถูกอาจารย์หักคะแนนไปด้วย					
17	หากเกิดปัญหาขึ้น ฉันจะมีสติเพื่อคิดและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					
18	ถ้าฉันใช้เวลาว่างไปกับการเล่นเกมส์ออนไลน์มากเกินไป อาจจะมีผลต่อการเรียนของฉันแย่ลง ดังนั้นฉันจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น และเล่นเกมส์ออนไลน์ให้น้อยลง					
19	วันที่ฝนตกหนัก ฉันมักจะออกจากบ้านก่อนเวลาเพราะรถจะติดมากกว่าปกติ					
20	ฉันคิดว่าการที่ฉันไม่เตรียมการนำเสนอโครงงานหน้าชั้นเรียน ไม่น่าจะมีผลต่อการนำเสนอของฉันเพราะ ถึงยังไง อาจารย์ก็ต้องให้ฉันผ่านวิชาโครงงานอยู่ดี					
21	หากฉันเข้าใจผิดกับเพื่อน ฉันไม่สามารถคุยกับเพื่อนคนนั้นแบบเดิมได้แล้ว เพราะ ความสัมพันธ์ที่แตกแล้วไม่สามารถแก้ไขอะไรได้					
22	ถ้าหากฉันไม่สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนได้ ฉันจะพยายามปรับปรุงตัวเองใหม่เพื่อให้ฉันอยู่กับเพื่อนได้					
23	เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันจะคิดซ้ำ ๆ ว่าตัวเองเป็นคนเรียนไม่เก่ง ไม่มีทางสอบผ่าน จึงเลิกตั้งใจเรียน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
24	หากหัวข้อในการทำรายงานเป็นเรื่องที่ฉันไม่ถนัด ฉันจะไปหาข้อมูล และพยายามทำความเข้าใจกับหัวข้อนั้น					
25	หากฉันได้รับการตักเตือนจากอาจารย์ที่ปรึกษา ฉันจะพยายามปรับปรุงให้ตนเองดีขึ้น					
36	ฉันวางแผนการทำโครงงานและมีเป้าหมายในการทำงานทุกครั้ง เพื่อให้โครงงานสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี					
27	หากฉันได้รับเลือกให้เป็นประธานชมรม แต่ถูกวิพากษ์วิจารณ์ ฉันจะลาออกจากตำแหน่งทันที					
28	หากผู้ปกครองไม่เห็นด้วยกับการเรียนสายอาชีพของฉัน ฉันจะพิสูจน์ด้วยผลการเรียนและมีหน้าที่การงานที่ดีในวันข้างหน้า					
29	เมื่อฉันพยายามทำการบ้าน แล้วถูกอาจารย์ตำหนิในการส่งการบ้านล่าช้าเป็นประจำ ฉันคิดว่าจะไม่ตั้งใจทำการบ้านอีกต่อไป					
30	หากฉันทำงานผิดพลาด ฉันจะไม่แก้ไขและปล่อยให้ชิ้นงานนั้นผิดพลาดต่อไป					
31	การสอบครั้งที่ผ่านมา ฉันสอบได้คะแนนน้อยกว่าที่คิดไว้ ฉันรู้สึกท้อ และหมดความพยายามในการเรียน					
32	ฉันมีความเชื่อมั่นว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่นเสมอ					

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยให้บรรยากาศในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีความอบอุ่นเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าพูดคุย แสดงความคิดเห็น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึงมีการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และกฎระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Center Group Counseling Theory) โดยมีการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Individual) การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557) เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) (Thompson. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี 2560) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557)

วัตถุประสงค์

1 .เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม

2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์และกฎระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

3. แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มโดยการสร้างบรรยากาศกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และบอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง ชื่อเล่น ฉายา และลักษณะเด่นของของตนเอง โดยใช้เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนจะผลัดกันพูดทีละคนจนครบทุกคน (Thompson. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี 2560)

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอข้อตกลงและกฎระเบียบของกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องประสบการณ์ในการฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการฟันฝ่าอุปสรรคของตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มทำการสรุปว่าประสบการณ์ในการฟันฝ่าอุปสรรคของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมสานมีความต้องการที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในการฟันฝ่าอุปสรรคในการเรียนและการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิต

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ

3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่ม. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สกล วรเจริญศรี. (2560). Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ProTexts.com

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……

……

……

……

……

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……

……

……

……

……

3. แนวทางการแก้ไข

……

……

……

……

……

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ)
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหา

แนวทางแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั่นเอง โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุม ความรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบต่อปัญหา และความอดทนต่อปัญหา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2552)

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Center Group Counseling Theory) โดยมีการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Individual) การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing Advantage and Disadvantage Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

3. เอกสารการสอนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งที่ 1

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงนิยามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามให้ครบทุกคน

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั่นเอง โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุม ความรับผิดชอบต่อปัญหา ผลกระทบต่อปัญหา และความอดทนต่อปัญหา

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงประโยชน์ของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยใช้เทคนิคการกำหนดข้อดี/ข้อเสียของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและบุคคลที่ไม่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

2.4 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่ม. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

เอกสารการสอนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาด้วยทัศนคติเชิงบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยความมุ่งมั่นอดทน จนสามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จนั่นเอง (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2552)

ความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

1. ทำให้บุคคลนั้นได้ฝึกสมอง มีความคิดความจำที่ดี และมีความคล่องตัวอยู่เสมอ
2. ทำให้บุคคลมีการมองโลกในแง่ดี มีจิตใจต่อสู้ ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น

องค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ดังนี้

ผู้ที่มี AQ **สูง**	**ผู้ที่มี** AQ **ต่ำ**
1. **ความสามารถในการควบคุม** (Control) **หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง เพื่อยับยั้งหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สามารถพ้นสถานการณ์หรืออุปสรรคที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น**	
- ถ้าไม่มีการเสี่ยงก็ไม่มีการได้อะไรเลย - มีทางออกเสมอ - ต้องมีบางอย่างที่ฉันทำได้ - ฉันคิดว่าต้องมีทางออกในสถานการณ์อย่างนี้ ฯลฯ จึงทำให้กล้าตัดสินใจ กล้าหาญ เด็ดเดี่ยว อดทนต่อความยากลำบากในการแก้ไขปัญหาต่างๆ	- ฉันไม่สามารถทำอะไรได้เลย - ไม่มีประโยชน์ที่ฉันจะดิ้นรนต่อสู้ - ฉันไม่สามารถรับภาระนี้ได้ ฯลฯ จึงทำให้ท้อแท้ คิดว่าตนเองไร้ความสามารถ อ่อนแอ และสิ้นหวัง

ผู้ที่มี AQ สูง	ผู้ที่มี AQ ต่ำ
2. การรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership) **หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการศึกษาค้นคว้าว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น โดยตัดสินว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่เหนือความรับผิดชอบ**	
-ไม่กล่าวโทษผู้อื่นง่ายๆ -ยอมรับผลของความคิดพลาดและพร้อมที่จะแก้ไข -เรียนรู้จากความผิดพลาดและการแก้ไขให้ดีขึ้นในเวลาต่อมา	-โทษคนอื่น -ขาดความรับผิดชอบและหลบหนีจากการแก้ปัญหา -ไม่ยอมรับความผิดพลาด -ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงวิธีการแก้ไขความผิดพลาด -ปฏิเสธความผิดพลาด
3. ผลกระทบต่อปัญหา (Reach) **หมายถึง การที่บุคคลมีการกำหนดขอบเขตของปัญหา ทำให้บุคคลมีสติ มีความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างสมเหตุสมผล**	
-ถ้าถูกปฏิเสธก็รับรู้ว่าถูกปฏิเสธ จะไม่ตีโพย ตีพายให้เป็นเรื่องใหญ่โต -เข้าในผิดกับเพื่อนก็ยอมรับว่าเข้าใจผิด แต่ยังเป็นเพื่อนกันได้ หาวิธีปรับเพื่อให้เกิดความเข้าใจ เมื่อคิดได้อย่างนี้ก็ยุติลง โดยไม่มีปัญหาใหม่ตามมา	-ถ้าถูกปฏิเสธจะตีโพยตีพาย ชวนทะเลาะ คิดมากเกินความจำเป็น ประชดด้วยพฤติกรรมที่รุนแรง ก้าวร้าว -ทำร้ายตนเองและผู้อื่น -หนีปัญหา ท้อแท้ สิ้นหวังในการดำเนินชีวิต
4. ความอดทนต่อปัญหา (Endurance) **หมายถึง การที่บุคคลมีการรักษาปกติภาวะของตนเองไว้ ถึงแม้ว่าจะเกิดปัญหาอุปสรรคใดเกิดขึ้นก็ตาม บุคคลมีความมั่นคงหนักแน่น มีการรับมือต่อปัญหาที่เกิดขึ้น**	
-อดทนและพยายามเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ -มองโลกในแง่ดี คิดว่าทุกคนก็มีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น	-รู้สึกพ่ายแพ้ สิ้นหวัง -ผลัดวันประกันพรุ่ง -มองโลกในแง่ร้าย เช่นคนแบบฉันไม่มีทางทำได้อย่างแน่นอน ไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนกับฉัน

เอกสารอ้างอิง

.สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……

……

……

……

……

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……

……

……

……

……

3. แนวทางการแก้ไข

……

……

……

……

……

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง ครั้งที่ 3

เรื่อง ความสามารถในการควบคุม (Control)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความสามารถในการควบคุม (Control) เป็นการที่บุคคลมีความสามารถในการใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง เพื่อยับยั้งหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สามารถพ้นสถานการณ์หรืออุปสรรคที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2552)

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Therapy) โดยใช้กระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3Ds เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งนำไปสู่การควบคุมตนเอง และมีการแสดงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557) โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557) และเทคนิคบัตรคำคุณลักษณะ (Characteristics Card Technique) (สกล วรเจริญศรี 2560)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สามารถพ้นสถานการณ์หรืออุปสรรคที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารการสอน A-B-Cs และใช้กระบวนการโต้แย้ง โดยใช้หลัก 3Ds

2. บัตรคำคุณลักษณะ

2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

3. ใบงานกิจกรรมความสามารถในการควบคุม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งที่ 2

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สามารถพ้นสถานการณ์หรืออุปสรรคที่ยากลำบากที่เกิดขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องเหตุการณ์ใดที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่สามารถควบคุมตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดและความรู้สึกเชิงลบต่อตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคิดและความเชื่อ 2 แบบ ประกอบด้วย ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายเทคนิคการสอน A-B-Cs และใช้กระบวนการโต้แย้ง โดยใช้หลัก 3Ds ดังนี้

A คือ เหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความเชื่อ ได้แก่ การรับรู้หรือประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นว่าเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริงและไม่สมเหตุสมผล

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง

3. การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแบ่งแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

2.4 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบัตรคำคุณลักษณะ (Characteristics Card Technique) โดยผู้นำกลุ่มหยิบบัตรคำคุณลักษณะออกมา ประกอบด้วย ความกล้าหาญ ความท้าทาย ความกลัว ความเครียด การมีสติ การขาดความยับยั้งชั่งใจ ความอดทน ความเด็ดเดี่ยว ความอ่อนแอ ความสิ้นหวัง การควบคุมอารมณ์ อารมณ์แปรปรวน การปรับตัว การต่อต้าน การเผชิญปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหา การคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง การพึ่งพิงผู้อื่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้เลือกบัตรคำ โดยใช้คำสั่งว่า “ให้สมาชิกกลุ่มเลือกคำหรือข้อความที่ตรงกับใจหรือรู้สึกอยากหยิบคำนั้นขึ้นมา” โดยให้สมาชิกดูคำต่างๆ ให้ทั่วและหยิบขึ้นมาจนครบทุกคน

2.5 ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกได้เขียนถึงลักษณะที่ตนเองได้เลือกไว้ เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ตรงกับลักษณะของตนเอง ความคิดหรือความเชื่อของบุคคล ผลที่เกิดขึ้นจากคุณลักษณะของตนเอง และการโต้แย้งความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกว่าเพราะอะไรถึงเลือกคุณลักษณะดังกล่าว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร จากนั้นผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3Ds และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มปรับวิธีการใหม่ให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

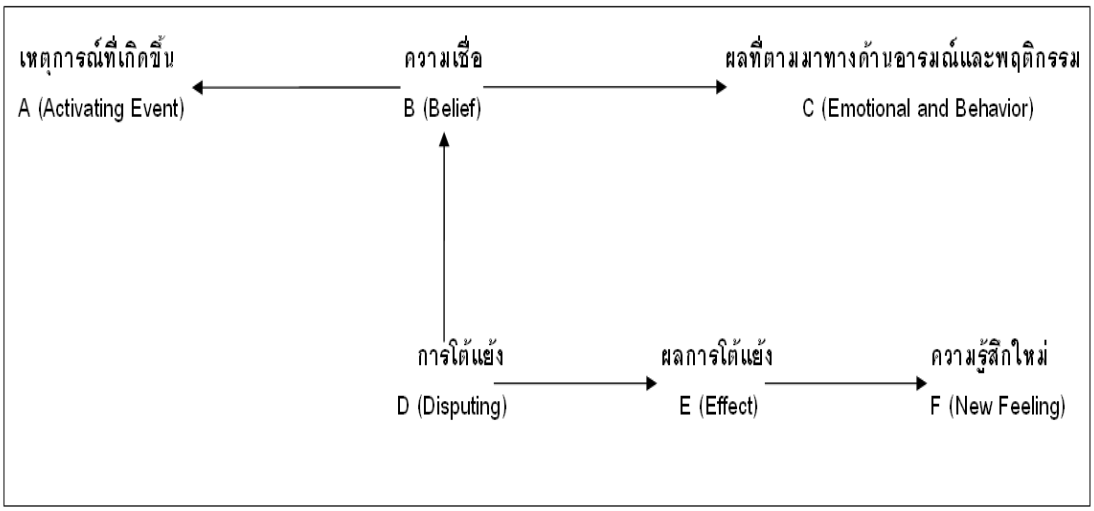
พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สกล วรเจริญศรี. (2560). Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ProTexts.com.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

กรอบแนวคิด A-B-Cs (The A-B-C Framework)

กรอบแนวคิด A-B-Cs (The A-B-C Framework) เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดของสมาชิกกลุ่มให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น (Corey, 1996) ได้ทำการสรุปให้เห็นภาพตามขั้นตอน ABCDEF ดังนี้



A คือ เหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความเชื่อ ได้แก่ การรับรู้หรือประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นว่าเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรือความเชื่อที่สมเหตุสมผล

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล ประกอบด้วย อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริงและไม่สมเหตุสมผล

2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง

3. การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแบ่งแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

เอกสารอ้างอิง

Corey, Gerald. (1996). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 5th ed. Pacific Grove. CA: Sons.

ตัวอย่างการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามเหตุการณ์ทางลบของความสามารถในการควบคุมของนักศึกษาที่มีประสบการณ์ร่วมกัน

ความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	**ความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผล**
เหตุการณ์ (A) ฉันหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้	**เหตุการณ์** (A) ฉันหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้
ความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) ทำไมฉันถึงหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้ ฉันเก่งมาก ฉันรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดในชีวิต	**ความคิดและเชื่อที่สมเหตุสมผล** (B) ฉันหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เดี๋ยวฉันศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ฝึกงาน เผื่อจะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการหาสถานที่ฝึกงาน เพื่อที่ฉันจะได้มีสถานที่ฝึกงานได้
ผลที่ตามมา (C) ฉันรู้สึกวิตกกังวล เครียด ปวดศีรษะ กินอาหารไม่ค่อยลง ท้องเสีย นอนไม่หลับ	**ผลตามมา** (C) ฉันสามารถควบคุมตนเองได้ โดยการหาข้อมูลสถานที่ฝึกงานใหม่ เพื่อที่ฉันจะได้สถานที่ฝึกงานในอนาคต
การโต้แย้ง (D) การหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้เป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดในชีวิต มันเป็นความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่ มันสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่	
ผลของการโต้แย้ง (E) ความคิดและความเชื่อที่ฉันมีเป็นที่ไม่มีประโยชน์ ยิ่งฉันคิดเชื่อมากขึ้นเท่าไหร่ ฉันย่อมจะมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น	
ความรู้สึกใหม่ (F) ฉันหาสถานที่ฝึกงานไม่ได้นั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะ ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบในทุกเรื่อง	

ที่มา: ผู้วิจัยเรียบเรียงเอง

ใบงานกิจกรรมความสามารถในการควบคุม

ลักษณะที่ตนเองได้เลือกไว้ (A)
ความคิดหรือความเชื่อของบุคคล (B)
ผลที่เกิดขึ้น (C)
การโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D)
ความรู้สึกใหม่ (E)

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……

……

……

……

……..

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……

……

……

……

……

3. แนวทางการแก้ไข

……

……

……

……

……

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 4

เรื่อง การรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership)
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการศึกษาค้นคว้าว่าสิ่งใดเป็นสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น โดยตัดสินว่าสิ่งใดอยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่เหนือความรับผิดชอบ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2552)

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Therapy) โดยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเอง สำรวจทิศทางในการปฏิบัติ การประเมินตนเอง และการวางแผนในอนาคต (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557) โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการรับผิดชอบต่อปัญหา

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. เอกสารการสอน A-B-Cs และใช้กระบวนการโต้แย้ง โดยใช้หลัก 3Ds
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. ใบงานกระบวนการ WDEP

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งที่ 3

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการการรับผิดชอบต่อปัญหา

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองและการแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนเรื่องราวการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นและมีความรับผิดชอบต่อปัญหา โดยใช้กระบวนการ WDEP ดังต่อไปนี้

2.2.1 สำรวจความต้องการ (Want) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มได้ทำการสำรวจความคิดความต้องการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยที่ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า “นักศึกษาต้องการอะไรจากการตอบสนองในอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดไตร่ครองถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ และทำให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความต้องการและการตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟัง

2.2.2 สำรวจทิศทางหรือแนวทางและปฏิบัติ (Direction and Doing) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง และผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า “มีแนวทางใดบ้างที่สามารถเผชิญหน้าและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับชีวิตและพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน

2.2.3 การประเมิน (Evaluation) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมตนเองว่าพฤติกรรมใดที่เป็นจุดแข็งที่สามารถทำให้ตนเองสามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ และพฤติกรรมใดที่เป็นจุดอ่อนที่ก่อให้เกิดอุปสรรค และให้สมาชิกกลุ่มจัดลำดับความสำคัญว่าข้อไหนมีความสำคัญมากที่สุด จากนั้นนำข้อนั้นไปวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมความรับผิดชอบที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้

2.2.4 การวางแผน (Planning) เป็นการที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความรับผิดชอบและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความรับผิดชอบที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงกระบวนการ WDEP ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง จากนั้นเพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยกันเสนอแนะเพื่อนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติตามแผน และให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

ใบงานกระบวนการ WDEP

อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต	
พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (Want)	
สำรวจทิศทางหรือแนวทางและปฏิบัติ (Direction and Doing)	
การประเมิน (Evaluation)	
การวางแผน (Planning)	

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……
……
……
……
……..

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……
……
……
……
……

3. แนวทางการแก้ไข

……
……
……
……
……

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 5

เรื่อง ผลกระทบต่อปัญหา (Reach)
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ผลกระทบต่อปัญหา (Reach) หมายถึง การที่บุคคลมีการกำหนดขอบเขตของปัญหา ทำให้บุคคลมีสติ มีความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างสมเหตุสมผล (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Therapy) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าทุกการกระทำและทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ล้วนมีผลกระทบต่อปัญหาและเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตทั้งสิ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Playing Model Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) เทคนิคการสอน (Teaching Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้น

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
2. ใบงาน รปภ.สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ โมโหขอคืนดีแล้วไม่ยอม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งที่ 4

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงผลกระทบของปัญหาที่เกิดขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านใบงาน รปภ.สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ โมโหขอคืนดีแล้วไม่ยอม

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองเล่นบทบาทสมมติว่าถ้าตนเองสามารถย้อนเวลามาเป็นแฟนเก่าของ รปภ. สาวโรงงานดังจะทำอย่างไรกับ รปภ. สาวโรงงานดัง ซึ่งสิ่งที่กระทำนั้นมีผลกระทบต่อปัญหาอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้นำกลุ่มทำการสรุปใบงาน รปภ. สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ ซึ่งไม่ว่าสมาชิกกลุ่มจะเล่นบทบาทสมมติอย่างไรก็ตาม ย่อมส่งผลต่อปัญหาในปัจจุบันที่เกิดขึ้นได้

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ

3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

ใบงาน รปภ.สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ โมโหขอคืนดีแล้วไม่ยอม

เมื่อเวลา 07.30 น. ของวันที่ 18 ธันวาคม พนักงานสอบสวน สภ.พัฒนานิคม ได้รับแจ้งว่ามีคนถูกยิงที่หน้าโรงงานชื่อดังแห่งหนึ่ง จังหวัดลพบุรี เมื่อไปถึงพบผู้ที่ถูกยิงเสียชีวิต นอนหงายด้วยสภาพชุดพนักงาน รปภ. ของโรงงาน ถูกยิงด้วยอาวุธปืนขนาดจุด 38 ทราบชื่อ นางสาวชลิตา ผาบหนูดำ อายุ 22 ปี สอบสวนทราบว่า ผู้ที่ใช้ปืนยิงผู้เสียชีวิตนั้นเคยเป็นแฟนเก่า ได้เลิกรากันไปแล้ว และได้มาหาผู้เสียชีวิตเพื่อจะขอคืนดี แต่ผู้เสียชีวิตไม่ยอมคืนดี แฟนเก่าจึงได้ใช้อาวุธปืนยิงแล้วหลบหนีไป เจ้าหน้าที่ตำรวจกำลังติดตามดำเนินคดี

นายอนุสรณ์ สุทธิประดิษฐ์ อายุ 50 ปี เป็นผู้ก่อเหตุ โดยเขียนจดหมาย ระบายความรู้สึกไว้ว่า "ผมจัดการยิงแอมเรียบร้อยมาเอาศพที่โรง 4 ด้วยสิ่งที่ผมทำมันอัดอั้นมานานแม่ไม่เคยคิดจะฟังผมเลย ผมเข้าใจแม่ย่อมเข้าข้างลูกอยู่แล้วแต่ความจริงมีแค่ผมกับแอมที่รู้ ผมรู้มาตั้งแต่เดือนตุลาแล้วว่ามันคุยกับผู้ชายแต่มันไม่ยอมรับ ด่าผมพูดกูมึงด่าพ่อผมด่าผมไอ้แก่..คับผม แก่มันรู้แต่แรกแล้วผมอายุเท่าไรแล้วมาอยู่คบกับผมทำไม ตอนเจอแรกๆ ที่อยู่ก็ไม่มีเงิน ก็ไม่มีงาน ก็ตก.ไอ้แก่คนนี้แหละที่ช่วยเหลือดูแลมันมาตลอด ด2 ปีช่วยมันใช้หนี้ตั้งแต่อยู่กับผัวเก่าผมถามหน่อยมันจะมีสักกี่คนที่ผู้ชายอย่างผมจะยอมมาใช้หนี้ให้ พอผมไปถามยายเมื่อวันที่ 7 พ.ย 64 ยายเล่าความจริงมา มันเลยรับไม่ได้แม่ก็เช่นกัน ผมช่วยแม่ แม่จำได้ไหมตั้งแต่ผมอยู่กับแอมป์ที่ลาซาลแม่โทรมาขอยืมเงินตลอดผม ก็ให้สุดท้ายก็ 1 หมื่นบาทแม่ก็ไม่เคยคืนผมก็ไม่เคยคิด แต่เวลาผมลำบากล่าสุดผมโทรมาขอยืม 1,000 คิดผมร้อยละยี่ ผมถามหน่อยว่าจิตใจทำด้วยอะไรกัน มอเตอร์ไซค์คันนี้ก็ไม่ใช่ผมเหรอที่ช่วยมาตลอดตอนไปคบกับผมใหม่ๆก็ค้างค่างวดผมก็ต้องไปยืมเงินเขามาเพื่อใช้ให้นี่แหละคนที่แม่และแอมป์เรียกว่าไอ้แก่"

จากการสอบสวนทราบว่า ผู้ก่อเหตุใช้อาวุธปืนยิงรปภ.นั้นหลังจากที่เกิดเหตุแล้วได้ขับรถจักรยานยนต์มาเปิดโรงแรม อยู่ที่รื่นรมณ์ รีสอร์ทเจ้าหน้าที่ตำรวจจึงได้ติดตามมา และ พยายามจะจับกุม และเกลี้ยกล่อม ให้ออกมามอบตัว แต่คนร้ายได้ใช้อาวุธปืนฆ่าตัวตายดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง

หนังสือพิมพ์ออนไลน์สยามรัฐ. (2564). รปภ.สาวโรงงานดัง ถูกแฟนเก่ายิงดับ โมโหขอคืนดีแล้วไม่ยอม. สืบค้นจาก https://siamrath.co.th/n/306837

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……
……
……
……
……

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……
……
……
……
……

3. แนวทางการแก้ไข

……
……
……
……
……

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 6

เรื่อง ความอดทนต่อปัญหา (Endurance)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความอดทนต่อปัญหา (Endurance) หมายถึง การที่บุคคลมีการรักษาปกติภาวะของตนเองไว้ ถึงแม้ว่าจะเกิดปัญหาอุปสรรคใดเกิดขึ้นก็ตาม บุคคลมีความมั่นคงหนักแน่น มีการรับมือต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavior Group Counseling Therapy) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านบุคคลที่สมาชิกกลุ่มชื่นชอบและยอมรับให้เป็นบุคคลที่มีความอดทนต่อปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557) และเทคนิคบุคคลสำคัญในชีวิต (Thomson. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี 2560)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความอดทนต่อปัญหาเพิ่มขึ้น

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

ไม่มี

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งที่ 5

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความอดทนต่อปัญหาเพิ่มขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนึกถึงบุคคลสำคัญเป็นตัวอย่างที่มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าเรื่องราวและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับของบุคคลสำคัญที่เป็นตัวอย่างที่มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มให้มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะประสบความสำเร็จดังบุคคลสำคัญที่สมาชิกกลุ่มทุกคนได้กล่าวไว้

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ

3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน: การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สกล วรเจริญศรี. (2560). Creative Techniques and Activities for Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ProTexts.com.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะคนไทยที่พึงประสงค์: ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาไทย.

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……
……
……
……
……

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……
……
……
……
……

3. แนวทางการแก้ไข

……
……
……
……
……

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อ
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 7

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานครั้งสุดท้าย เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้คิดไตร่ตรองพัฒนาการของตนเองตั้งแต่ปฐมนิเทศจนถึงปัจฉิมนิเทศ สมาชิกกลุ่มมีการความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มมีการใช้เทคนิคการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ในแต่ละครั้ง(ดวงมณี จงรักษ์ 2548)

ผู้นำกลุ่มมีการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Center Group Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการเงียบ (Silence Technique) การสะท้อน (Reflection Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) และเทคนิคการสรุป (Summarizing Technique) (Corey. 2004)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน แสดงความคิดเห็นและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้
2. เพื่อยุติการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

1. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
2. ใบกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ
3. แบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งที่ 6

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน แสดงความคิดเห็นและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้และเพื่อยุติการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน ความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และการนำความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลืมตาและเขียนสิ่งที่ตนเองได้ทบทวนลงไปในใบกิจกรรม

2.3 ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน และการนำความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งด้วยดีตลอดมา จนทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มสูงขึ้น

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งสุดท้ายนี้

การประเมินผล

1. สังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การฟัง และท่าทางต่างๆ
3. สังเกตจากการตอบคำถามในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

ดวงมณี จงรักษ์. (2548). เอกสารคำสอน 264-411: การปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี.

Corey, G. (2004). Theory and Practice of Group Counseling. 6th ed. California: Thomson Brooks/Cole Inc.

ใบกิจกรรม
ครั้งที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

ความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน

.....

.....

.....

การนำความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานในครั้งนี้

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

……

……

……

……

……

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

……

……

……

……

……

3. แนวทางการแก้ไข

……

……

……

……

……

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ภรภัทร ถาวรชินโชติ
วัน เดือน ปี เกิด	27 เมษายน
สถานที่เกิด	ชลบุรี
วุฒิการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต
ที่อยู่ปัจจุบัน	แสมสาร สัตหีบ ชลบุรี