



ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชน

THE EFFECT OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM ON PROACTIVE
COPING OF STUDENTS IN A PRIVATE UNIVERSITY

จิตรภาณุ แยมยี่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชน



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM ON PROACTIVE
COPING OF STUDENTS IN A PRIVATE UNIVERSITY



JITPANU YAEMYING

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัย

เอกชน

ของ

จิตรภาณุ แยมยิ่ง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมณีย์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน
ผู้วิจัย	จิตรภาณุ แยมยิ่ง
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

การวิจัยครั้งนี้เป็นมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม ประชากรคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 5,157 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power 3.1 หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่ 0.8 ค่าแอลฟา ที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 23 คน เพื่อให้เกิดความเท่าเทียม และป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 20 เป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 30 คน หลังจากนั้นใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 15 คนโดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ส่วนกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมปกติของมหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามีค่าความเที่ยงทั้งหมดเท่ากับ .951 และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ t-test แบบ Independent และ Paired ผลการวิจัยพบว่า 1) การเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) การเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การเผชิญปัญหาเชิงรุก, นักศึกษา, การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

Title	THE EFFECT OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM ON PROACTIVE COPING OF STUDENTS IN A PRIVATE UNIVERSITY
Author	JITPANU YAEMYING
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Sumate Noklang
Co Advisor	Dr. Narulmon Prayai

The aims of the quasi-experimental research study are as follows: (1) to assess the means of proactive coping in the experimental group, before and after engaging in a group counseling program; (2) to assess means of proactive coping between the experimental and control group. The participants were 5,157 undergraduate students enrolled in the regular program during the 2023 academic year at a private university. The sample group consisted of 30 undergraduate students. In order to determine the sample size, using the G*Power 3.1, an Effect size of 0.8 and an Alpha of 0.05, which resulted in a sample size of 23 undergraduate students. To achieve the equivalence and prevent sample loss, the researcher increased the sample size by 20%, resulting in a sample size of 30 students in total. The participants were selected using a simple multi-stage random sampling method and divided into two groups: an experimental group and a control group and each group consisted of 15 participants. The experimental group participated in a group counselling program, while the control group participated in normal activities. The research tools were as follows: (1) Proactive Coping Inventory (PCI) with a reliability of .951; and (2) an integrative group counselling program with an Index of Item Objective Congruence between 0.67-1.00. The data were analyzed using means, standard deviation and a paired independent t-test. The findings of this research were as follows: (1) the results of the experimental group in the integrative group counseling program were significantly higher than before, with statistical significance level of .05; (2) the experimental group who participated in the integrative group counseling program, exhibited significantly higher levels of proactive coping abilities compared to the control group, with statistical significance of .05.

Keyword : Proactive coping, Students, Integrative group counseling

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยผู้วิจัยได้รับความกรุณา และความช่วยเหลือจาก กัลยาณมิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ได้ถ่ายทอดความรู้ คำแนะนำ ความช่วยเหลือ ตลอดจนถึงกำลังใจตลอดการทำปริญญาานิพนธ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยซาบซึ้งถึงความรัก ความปรารถนา ดีที่มอบให้ และขอขอบพระคุณอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ และขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมาภรณ์ สุขารมณต์ ประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาใช้เวลาอันมีค่าในการสอบและให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์และ มุมมองในการพัฒนาปริญญาานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรควิช จารึกจาริต อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ และอาจารย์ปวิธ สิริเกียรติกุล ในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ และได้กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขปรับปรุง ข้อบกพร่องในการ สร้างเครื่องมือให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ดร.วัลลภ สุวรรณดี อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจษฎา อังกาบสี ผู้อำนวยการสำนักบุคลากร ที่อนุญาตให้เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ อีกทั้ง ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่มอบทุนการศึกษาพัฒนาบุคลากรในการศึกษาครั้งนี้ รวมทั้งขอบคุณ นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด และเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ครั้งนี้ประสบความสำเร็จ

ขอขอบคุณเพื่อนจิตวิทยาประยุกต์รุ่นที่ 6 ที่เป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มต้นศึกษาจนการทำปริญญาานิพนธ์นี้ ทำให้ไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ด้วยคุณค่าของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบแต่ครอบครัว คุณพ่อสุริยา แยมยิ่ง และคุณแม่สุนีย์ หนู ใหม่ รวมถึงญาติพี่น้อง อีกทั้งสโมสรนักศึกษาส่วนกลาง และกัลยาณมิตรทุกท่านอันเป็นที่รัก ที่คอยสนับสนุนความ ห่วงใยกำลังใจเสมอมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปด้วยดี

จิตรภาณุ แยมยิ่ง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์.....	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
ระยะเวลาของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
นิยามปฏิบัติการ.....	6
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก	10
1.1 ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงรุก.....	10
1.2 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุก.....	10

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก.....	12
1.4 การวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก	15
1.5 ประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุก	16
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม	17
2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม	17
2.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม	18
2.3 ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม	20
2.4 หลักในการปรึกษากลุ่ม.....	21
2.5 ขั้นตอนในการปรึกษากลุ่ม	24
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	32
3.1 ความสำคัญของการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา.....	32
3.2 ประเภทในการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา	32
3.3 ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับบูรณาการ	39
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน	62
4.1 ความหมายของช่วงวัยรุ่น	62
4.2 สถานการณ์การเผชิญปัญหาของนักศึกษา	62
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษา	64
6. กรอบแนวคิด	66
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	68
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	70
3. รูปแบบงานวิจัย	82
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	82

5. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและการรับรองจริยธรรม	83
6. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย	84
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และเกรดเฉลี่ยสะสม	86
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ.....	87
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	93
1. วัตถุประสงค์การวิจัย.....	93
2. สมมติฐานของการวิจัย.....	93
3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	93
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	94
5. การดำเนินการทดลอง	94
6. อภิปรายผลการวิจัย	96
7. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	115
8. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	115
บรรณานุกรม	116
ภาคผนวก.....	122
ประวัติผู้เขียน.....	209

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคและทฤษฎีที่ใช้	34
ตาราง 2 แสดงผลการสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและทฤษฎี	37
ตาราง 3 แสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคทฤษฎีที่เพิ่มเติม	38
ตาราง 4 ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก ด้านการสะท้อนปัญหา ด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ ด้านเตรียมการป้องกัน ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	74
ตาราง 5 แสดงรายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง	77
ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และเกรดเฉลี่ยสะสม	86
ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลอง ระหว่างผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=15)	88
ตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มควบคุม ระหว่างผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=15)	89
ตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านและโดยรวมระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=30)	91
ตาราง 10 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก	159
ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ	170

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แสดงทัศนะการมองของทฤษฎีการเผชิญปัญหา.....	15
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิด	67
ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	70
ภาพประกอบ 4 แบบแผนการทดลอง.....	82



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

กระแสสังคมที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็วพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติจนทำให้ต้องปรับปรุงและพัฒนา เพื่อรองรับกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะสังคมในอุดมศึกษาที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงอาศัยแนวทางในการพัฒนาภายใต้วิสัยทัศน์ “เตรียมคนไทยแห่งศตวรรษที่ ๒๑ พัฒนาเศรษฐกิจที่กระจายโอกาสอย่างทั่วถึง สังคมที่มั่นคงและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน โดยสร้างความเข้มแข็งทางนวัตกรรมระดับแนวหน้าสากล นำพาประเทศไปสู่ประเทศที่พัฒนาแล้ว” ดังนั้นนโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ และนวัตกรรม พ.ศ. ๒๕๖๓-๒๕๗๐ (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม, 2562) ที่มุ่งพัฒนาทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ดังที่ ศิริพงษ์ รักใหม่, สิริพันธ์ สิริกุล เดชพาพงษ์, และพันธ์ศักดิ์ พลสารัมย์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง แนวโน้มสถาบันอุดมศึกษาเอกชน : ทางเลือกแห่งอนาคต ผลการศึกษาพบว่า แนวโน้มสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ เร่งพัฒนาคุณภาพงานวิจัย ควบคู่กับการต้องพัฒนาไปสู่แนวหน้าด้านนวัตกรรม สร้างเอกลักษณ์ตามความเชี่ยวชาญที่มุ่งพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านผลิตบัณฑิตให้มีการใช้ชีวิตที่ดี และในขณะเดียวกันพบว่า ปัจจัยต่าง ๆ มักส่งผลให้นักศึกษานำไปสู่การใช้ชีวิตที่ดี ซึ่งในทางกลับกันพบว่า การใช้ชีวิตในมิติต่าง ๆ ของนักศึกษามีแนวโน้มลดลง (พจนมาลย์ สกลเกียรติ, 2551) และปัญหาการปรับตัวมีแนวโน้มสูงขึ้น จนอาจนำไปสู่ผลกระทบทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต (วิณยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข, และ ดลดาว ปุรณานนท์, 2562) ทั้งพบว่า ความเครียดของนักศึกษาที่ค่อนข้างรุนแรงและเรื้อรังต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิต นำมาซึ่งการเผชิญปัญหาเมื่อเกิดปัญหาทำให้นักศึกษาไม่สามารถมีภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา (วรทัย ปิ่นกง, 2563), (จิราภา สีทา, 2564)

จากสถานการณ์ดังกล่าว เห็นได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการลดทอนการพัฒนาของบัณฑิต และอาจจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในอนาคต ซึ่งหากไม่ได้รับการเยียวยาหรือขาดการสร้างภูมิคุ้มกัน ไม่สามารถที่จะปรับตัวได้ ตลอดจนถึงความเครียดจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจนำไปสู่ กัดค้น ท้อแท้ ในที่สุด ซึ่งการสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกจะสามารถสร้างความยืดหยุ่นในสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างต่อเนื่อง (Schwarzer & Taubert, 2002) การลดความรุนแรงของความเครียด อันเกิดจากความรู้สึก กัดค้น ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย เป็นต้น ซึ่งการจัดการแบบเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่

เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริงเกิดการเรียนรู้จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ ทำให้มีมุมมองที่กว้างมากขึ้น ทำให้มีประโยชน์มากกว่า เนื่องจากความเครียดที่เกิดอาจเปลี่ยนทิศทางได้ ซึ่งความเครียดเรื้อรังเกิดน้อยลง เนื่องจากในแต่ละวันมีเหตุการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด ถ้าสะสมไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการจัดการ แล้วการจัดการแบบเชิงรุกสามารถช่วยบรรเทาหรือลดล้างเหตุการณ์ความเครียดนั้นได้จึงส่งผลให้โอกาสที่จะเกิดความเครียดเรื้อรังลดลงตามด้วย (Aspinwall & Taylor, 1997) เกิดความท้อทลาย และเจริญเติบโตในตนเองในที่สุด (Schwarzer & Knoll N., 2003) โดยการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) เป็นความพยายามที่ดำเนินการล่วงหน้าก่อนสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด เพื่อป้องกันหรือแก้ไขสถานการณ์ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้น (Aspinwall & Taylor, 1997) การที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาแบบล่วงหน้า ก่อนที่ปัญหานั้นจะเกิดขึ้น มองไปข้างหน้า ด้วยการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ซึ่งจะช่วยลด ความรุนแรงของความเครียด เมื่อเกิดความเครียดหลาย ๆ ครั้ง จะมีความรู้สึกกดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย การเผชิญปัญหาเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริงและยังเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ (Aspinwall และ Taylor, 1997) จะทำให้บุคคลเกิดความท้อทลายในการจัดการกับความเครียดและพยายามฝึกทักษะเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา (จิราพร เวชวงศ์, 2559)

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมให้เกิดการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยา โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะจัดการปัญหาในอนาคตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ดียิ่งขึ้น (Corey, 2012) โดยผสมผสานการใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษา (Technical eclectic) ตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) เป็นการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลัก เพื่อให้เทคนิคจะไปช่วยให้บุคคลได้เห็นถึงสภาพปัญหาภายในใจที่ครอบคลุม โดยมุ่งพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาให้ดีที่สุด โดยการเลือกหลาย ๆ เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ซึ่งจะสามารถให้ผู้รับการปรึกษานั้นได้รับการช่วยเหลือภายใต้การผสมผสานในเทคนิคต่าง ๆ และมีประโยชน์สามารถที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระแสกลุ่มอำนวยความสะดวกในกระบวนการกลุ่ม และทำให้กลุ่มเกิดความเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016) อีกทั้งการบูรณาการแนวคิดทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับบริการ (Corey, 2012) กระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้บริการ ปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเองและบริบท

แวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้นได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2561) ผู้วิจัยเลือกเทคนิค จากทฤษฎีการปรึกษา ทั้ง 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชั่นโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ที่มุ่งส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ผ่านการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกภายใต้แนวคิดของ Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert (1999) ที่ประกอบไปด้วย การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) การแสวงหาการสนับสนุนและทางจิตใจ (Emotion support seeking) ดังงานวิจัยของ ฎริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก สอดคล้องกับงานวิจัยของ พจนา เปลียนเกิด (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นจุดแข็ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญทริกา เขียมคงศรี (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่น ตั้งครรภ์ไม่พร้อม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bode, de Ridder, Kuijer, & Bensing (2007) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงรุกในวัยผู้ใหญ่ ตอนกลางและตอนปลาย แสดงให้เห็นถึงการเผชิญปัญหาเชิงรุกควรศึกษาในบริบทของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันนักศึกษาได้มีวิธีในการป้องกันแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

หากนักศึกษาได้รับส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกผ่านโปรแกรมการปรึกษาแบบบูรณาการอาจทำให้นักศึกษามีการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ดี สามารถการพัฒนานักศึกษาและบัณฑิต ให้สามารถจัดการกับปัญหาในตนเองได้ และนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของนักศึกษา และบัณฑิตได้ สอดคล้องตามข้อบังคับของสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (สสอท.) (สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2557) จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการมุ่งส่งเสริมการ

เผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง หรือไม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

ด้านวิชาการ

ได้บูรณาการทฤษฎีเทคนิคการปรึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ด้านการปฏิบัติ

ได้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับกิจการนักศึกษา สามารถนำไปใช้ในการวางแผนช่วยเหลือนักศึกษา เพื่อพัฒนาไปสู่นักปฏิบัติเชิงรุกที่สอดคล้องกับนักศึกษาตามนโยบายมหาวิทยาลัยได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 5,157 คน และกลุ่มตัวอย่างในการในการวิจัยครั้งนี้ เป็น กลุ่มนักศึกษา กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งหลังจากทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก
2. ได้คะแนนเฉลี่ยการเผชิญเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับน้อย (\bar{X} น้อยกว่า 2.51) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (2.51 – 1.76) ถึงระดับน้อย (1.75 – 1.00)
3. สม่ครใจเข้าร่วม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. นักศึกษามีความไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ มีความประสงค์จะออกจากโปรแกรมฯ ก่อนครบกิจกรรม
2. ไม่สามารถอยู่ได้ครบกิจกรรมทุกครั้ง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น: โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตัวแปรตาม: การเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ระยะเวลาของการวิจัย

ระหว่างวันที่ 15 มิถุนายน 2566 ถึง 15 กรกฎาคม 2566

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counselling) หมายถึง การผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยการผสมผสานแนวคิด เป้าหมาย และวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา รวมถึงลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม นำไปสู่การเชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ ตลอดจนถึงกระแสกลุ่ม ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การบูรณาการทางเทคนิคหรือเทคนิคผสมผสาน (Technical eclectic) โดยเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาทั้ง 3 ทฤษฎีได้แก่ (1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) (2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) และ (3) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)

2. นักศึกษา หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2566

นียมปฏิบัติกร

1. กรเพชญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) หมายถึง เป็นความสามารถของนักศึกษาในการที่จะไปถึงเป้าหมายในอนาคต โดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์ในการจัดสภาพแวดล้อมที่มากกระทบตนเองนำไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จตามที่ตนเองต้องการ ตามแนวคิด Greenglass et.al (1999) ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1) การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการผู้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจและความพยายามที่จะบรรลุจุดมุ่งหมาย มองเห็นอุปสรรคเป็นความท้าทาย และสำรวจโอกาสที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวแทนการรอคอยให้เกิดปัญหาแล้วจึงตามแก้ไข

2) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถจำลองภาพเหตุการณ์เกิดขึ้นในใจ และคิดเปรียบเทียบถึงสิ่งอาจจะที่ต้อง จากการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง โดยนำเอาวิธีการระดมสมองมาประยุกต์ใช้ในวิธีการวิเคราะห์ปัญหา และหาแหล่งทรัพยากร เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการทำงานคาดการณ์แนวโน้มสิ่งทีอาจจะเกิดขึ้น และพิจารณาตัวเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น และคำนึงถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และประโยชน์ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวของตนเป็นสำคัญ

3) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในกระบวนการวางแผน การทำงานโดยพิจารณาทรัพยากรต่าง ๆ ที่มี ได้แก่ เวลา กำลังคน วัสดุ และความชำนาญ สิ่งสำคัญของการวางแผนการทำงานคือ การนำเอาจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดมาแยกแยะ ออกมาเป็นส่วน ๆ เชื้อให้เกิดความสะดวกต่อการจัดการ หากบุคคลพึงวางแผนที่ดีก็จะช่วยให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการคาดการณ์แนวโน้มของความเครียดทีอาจจะเกิดขึ้นและเตรียมพร้อมในการรับมือก่อนทีจะเกิดปัญหาจริง เพื่อลดผลกระทบหรือ ไม่ให้ลุกลาม โดยอาศัยประสบการณ์ความพยายามในการทำนวย และความรู้

5) การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาแหล่งข้อมูลคำแนะนำ และข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผน ประยุกต์ใช้ และพัฒนาวิธีการในการจัดการกับสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับเป้าหมายของตนได้

6) การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) หมายถึง การที่นักศึกษาเผชิญกับความสิ้นหวังหรือสภาพทุกข์ ในบางครั้งบุคคลจะแสวงหาการรับรู้ และกัลยาณมิตร จากบุคคลรอบข้างเพื่อให้มีกำลังใจที่จะสามารถกลับมายืนหยัดที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนต้องการอีกครั้ง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้วัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้วยแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย ของ อรพรรณ ตาทา, ภูซังค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, และ เอสเตอร์ กรีนกลาส (2556) ที่พัฒนามาจาก Greenglass et.al (1999) แบบสอบถามฉบับนี้ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง โดยรวมคะแนนเฉลี่ยทุกข้อแล้วสามารถเปรียบเทียบเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.01 – 3.27 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.26 – 2.52 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51 – 1.76 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.75 – 1.00 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับน้อย ประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีการเผชิญปัญหาเชิงรุกมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักศึกษาเป็นกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุนเอื้ออำนวยชี้แนะให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความอารมณ์ความรู้สึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันรวมทั้งพิจารณาแก้ไขภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยและไว้วางใจ ซึ่งกันและกันในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาทางบวก โดยผู้วิจัยเลือกใช้การบูรณาการทางเทคนิคหรือเทคนิคผสมผสาน (Technical eclectic) ตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) เป็นการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลัก เพื่อให้เทคนิคจะไปช่วยให้นักศึกษาได้เห็นถึงสภาพปัญหาภายในใจที่ครอบคลุม โดยการเลือกหลาย ๆ เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ซึ่งจะสามารถให้ผู้รับการปรึกษานั้นได้รับการช่วยเหลือภายใต้การผสมผสานในเทคนิคต่าง ๆ และมีประโยชน์ สามารถที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระแสกลุ่มอำนวยความสะดวกในกระบวนการกลุ่ม โดยเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาทั้ง 3 ทฤษฎีได้แก่ (1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) (2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชั่นโฟกัส (Solution-focused brief therapy) และ (3) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญ

ปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ในแต่ละครั้งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ในครั้งที่ 1 เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพและรู้จักการเผชิญปัญหาเชิงรุก เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ ปลอดภัย ระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ดำเนินภายใต้แนวคิดที่จะนำไปสู่ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในการปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิด Jacobs, Masson, & Harvill (1998) กล่าวถึงขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) เป็นขั้นของการแนะนำตัวการกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่ม กล่าวถึงที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม กฎระเบียบ กติกา และเนื้อหาภายในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันบนพื้นที่ปลอดภัย

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา ในครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 7 มุ่งการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกตามลักษณะขององค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ ภายใต้แนวคิดของ Greenglass et.al (1999) ซึ่งสามารถจำแนกตามแต่ละครั้งได้ ดังนี้ ครั้งที่ 2 พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) ครั้งที่ 3 ไตร่ตรองระบองความคิด (การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping)) ครั้งที่ 4 กลยุทธ์ที่มีชัยไปกว่าครึ่ง (การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning)) ครั้งที่ 5 องครักษ์พิทักษ์ตน (การวางแผนป้องกัน (Preventive coping)) ครั้งที่ 6 พึ่งเสียงเพื่อนมนุษย์ (การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา (Instrumental support seeking)) ครั้งที่ 7 โอบกอดหัวใจจากภายนอก (การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking)) ตามแนวคิดของ Jacobs และคนอื่น ๆ (1998) กล่าวถึง ขั้นดำเนินการ (The working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ การมีส่วนร่วมด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นต่าง ๆ ในขั้นนี้ สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งระหว่างขั้นตอนนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดจากสมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการปรึกษา ในครั้งที่ 8 โอบล้อมไปด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืนดำเนินภายใต้แนวคิดของ Jacobs et.al (1998) ได้อธิบายถึงขั้นสิ้นสุดหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะทำอย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา และดำเนินการยุติกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 1.1 ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 1.2 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 1.4 การจัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 1.5 ประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุก
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 หลักในการปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 ขั้นตอนในการปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - 3.1 ความสำคัญของการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา
 - 3.2 ประเภทในการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา
 - 3.3 ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับบูรณาการ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา
 - 4.1 ความหมายของช่วงวัยรุ่น
 - 4.2 สถานการณ์การเผชิญปัญหาของนักศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษา
6. กรอบแนวคิด
7. สมมติฐาน

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก

1.1 ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Proactive Coping แต่ในภาษาไทยใช้คำที่หลากหลาย เช่น การเผชิญปัญหาเชิงบวก การเผชิญปัญหาทางบวก การเผชิญความเครียดเชิงรุก กลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียด กลวิธีจัดการในเชิงรุก ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ใช้คำว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุก เริ่มต้นจากแนวคิด Aspinwall & Taylor (1997) เป็นความพยายามที่ดำเนินการล่วงหน้าก่อนสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด เพื่อป้องกันหรือแก้ไขสถานการณ์ก่อนที่มันจะเกิดขึ้น ใช้พฤติกรรมเชิงรุก เพื่อการบริหารจัดการและเผชิญปัญหา และเพื่อสร้างความยืดหยุ่นในสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างต่อเนื่อง (Schwarzer & Taubert, 2002) การสร้างทรัพยากรในตนเองที่เอื้อในการส่งเสริมให้ไปสูเป้าหมายที่มีความท้าทายเจริญเติบโตในตนเอง (Schwarzer & Knoll N., 2003) และการมีส่วนร่วมรวมถึงการขอความช่วยเหลือคำแนะนำและสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้อื่น เพื่อให้บุคคลพร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งมองเป็นอุปสรรคเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง (วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์, 2555) เพื่อประโยชน์ในการกำหนดทิศทางในการจัดการกับปัญหาและทำให้บุคคลสามารถคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ (สุพัตรา ใจตั้ง, 2560) การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Greenglass et.al (1999) ซึ่งได้ให้ความหมาย การเผชิญปัญหาเชิงรุก ไว้ว่า เป็นความพยายามของบุคคลที่จะใช้พฤติกรรมเชิงรุก เพื่อการบริหารจัดการและเผชิญปัญหา

1.2 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาทางบวกจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีนักวิชาการต่าง ๆ ได้อธิบายถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาทางบวกไว้ ดังนี้

ได้แบ่งการจัดการแบบเชิงรุก ออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้ (Aspinwall & Taylor, 1997)

1) สะสมทรัพยากร (Resource Accumulation) ขึ้นในการเริ่มต้น เนื่องจากบุคคลควรมีการรวบรวมทรัพยากรและทักษะที่จำเป็นไว้ในอนาคต เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการรับมือกับสภาพความทุกข์และสถานการณ์ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตได้

2) ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ (Recognition) ซึ่งประเมินในสิ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียดในอนาคต โดยการแสวงหาที่มีแนวโน้มที่จะเป็นอุปสรรค และการตีความเป็นสัญญาณ ภายใต้อาณัติของแวดล้อมของครอบครัว นำมาช่วยแยกแยะสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดในการทำงานได้

3) ประเมินปัญหาในเบื้องต้น (Initial Appraisal) สามารถที่จะประเมินได้ว่า สถานการณ์ที่กำลังเผชิญในปัจจุบัน และในอนาคตจะเป็นไปในทิศทางใด เพื่อเตรียมหาแนวทาง ในการป้องกันปัญหานั้นได้

4) เตรียมการแก้ไขปัญหาในเบื้องต้น (Initial Coping Effort) การดำเนินการ ป้องกันปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น หรือที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการวางแผนหรือแสวงหา จากแหล่งต่าง ๆ และเริ่มลงมือทำ

5) ได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Elicit and use Feedback) หลังจากลงมือปฏิบัติตาม แผนงานที่ได้กำหนดไว้ นำผลลัพธ์ที่ได้มาตรวจสอบ มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด เพื่อ ประโยชน์ในการหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

และองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาทางบวก ที่ประกอบไปด้วย 7 มีรายละเอียด ดังนี้ ตามแนวคิดของ Greenglass et.al (1999)

1) การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การที่บุคคล สามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจและความพยายามที่จะบรรลุ จุดมุ่งหมาย มองเห็นอุปสรรคเป็นความท้าทาย และสำรวจโอกาสที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตและ สิ่งแวดล้อมรอบตัวแทนการรอคอยให้เกิดปัญหา ก่อนแล้วจึงตามแก้ไข

2) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) หมายถึง การที่ สามารถจำลองภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ และคิดเปรียบเทียบถึงสิ่งอาจจะที่ต้อง จากการ แสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง โดยนำเอาวิธีการระดมสมองมาประยุกต์ใช้ในวิธีการ วิเคราะห์ปัญหา และหาแหล่งทรัพยากร เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการทำงานคาดการณ์ แนวโน้มสิ่งที่จะเกิดขึ้น และพิจารณาตัวเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น และคำนึงถึงเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น และประโยชน์ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวของตนเป็นสำคัญ

3) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) ความสามารถของในกระบวนการ วางแผน การทำงานโดยพิจารณาทรัพยากรต่าง ๆ ที่มี ได้แก่ เวลา กำลังคน วัสดุ และความ ชำนาญ สิ่งสำคัญของการวางแผนการทำงานคือ การนำเอาจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดมาแยกแยะ ออกมาเป็นส่วน ๆ เอื้อให้เกิดความสะดวกต่อการจัดการ หากบุคคลพึงวางแผนที่ดีก็จะช่วยให้ สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) ความสามารถในการคาดการณ์ แนวโน้มของความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นและเตรียมพร้อมในการรับมือก่อนที่จะเกิดปัญหาจริง

เพื่อลดผลกระทบหรือ ไม่ให้ถูกลาม โดยอาศัยประสบการณ์ความพยายามในการทำนาย และ ความรู้

5) การแสวงหาความช่วยเหลือ และ คำปรึกษา (Instrumental support seeking) ความสามารถในการค้นหาแหล่งข้อมูลคำแนะนำ และข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น เพื่อนำมาใช้ ประโยชน์ในการวางแผน ประยุทธ์ใช้ และพัฒนาวิธีการในการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิด ความเครียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับเป้าหมายของตนได้

6) การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) เมื่อเผชิญ กับความสิ้นหวังหรือสภาพทุกข์ ในบางครั้งบุคคลจะแสวงหาการรับรู้ และกัลยาณมิตร จากบุคคล รอบข้างเพื่อให้มีกำลังใจที่จะสามารถกลับมายืนหยัดที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนต้องการอีกครั้ง

7) การหลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา (Avoidance coping) เมื่อบุคคลเผชิญกับ สถานการณ์ที่กดดัน บุคคลจะชะลอต่อการตัดสินใจ หรือเลื่อนเวลาการแก้ปัญหาที่ออกไปโดย บุคคลมีแนวโน้มที่จะล้มเลิกความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนด

จากการศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุก ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ องค์ประกอบตามแนวคิดของ Greenglass et.al (1999) ประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) และการ แสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) สำหรับองค์ประกอบที่ 7 การ หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหา (Avoidance coping) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้นำมาศึกษา เนื่องจากเป็นข้อคำถามเชิงลบ และเป็นองค์ประกอบที่ไม่สอดคล้องกับการพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

1.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก มีนักวิชาการได้อธิบาย แนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory) ไว้ดังต่อไปนี้

Schwarzer & Knoll N. (2003) ได้อธิบายทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยจำแนก ประเภทการเผชิญปัญหาออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1) การเผชิญปัญหาของตบสนอง (Reactive Coping) เป็นความสามารถใน การกำหนดความพยายามที่จัดการกับความเครียดปัญหาในอดีตหรือปัจจุบัน เพื่อชดเชย ยอมรับ ความรุนแรง หรือการสูญเสีย เช่น การสูญเสียงานใด ๆ จากการสัมภาษณ์ การถูกพ่อแม่หรือเพื่อน

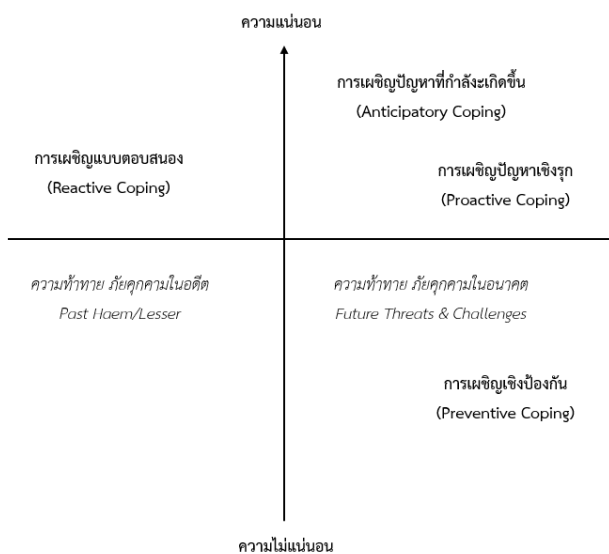
วิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ได้เกิดขึ้นในอดีตและมีการตอบสนองกับความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อการชดเชย หรือลดความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลสามารถสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้กับตนเองด้วยการค้นหาให้ความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเลือกที่จะเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดปัญหา การเผชิญปัญหามุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์ และการเผชิญปัญหามุ่งเน้น จัดการกับความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเผชิญปัญหาแบบตอบสนองนี้บุคคลที่จะต้องอาศัยความยืดหยุ่น หรือความเข้มแข็งทางจิต (Resilience) เพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะชดเชยหรือการฟื้นคืนความรู้สึกที่พวกเขาต้องการ เพื่อเรียกการรับรู้ความสามารถของตนเองกลับคืน (Recovery Self-efficacy) ซึ่งลักษณะของการมองโลกในแง่ดีที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่ดีว่าตนเองความสามารถในการเอาชนะความล้มเหลวหรืออุปสรรคได้

2) การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) เผชิญปัญหาที่คล้ายกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง จะพบสิ่งที่แตกต่างจากการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองที่สำคัญคือ เหตุการณ์ต่าง ๆ ยังไม่เกิดขึ้น โดยบุคคลสามารถนำสภาพของความทุกข์เตรียมความพร้อม รวมถึงมุ่งมั่นในการพยายามจะวางแผนกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง เช่น การฝึกพูดและเตรียมความพร้อมในการพูดต่อสาธารณชน การสมัครงานการสัมภาษณ์ต่าง ๆ การเปลี่ยนบทบาทสถานะแก่บุคคล ถือว่าเหตุการณ์เหล่านี้มีความเสี่ยงที่อาจจะก่อให้เกิดรุนแรงหรือความผิดพลาดแก่บุคคล การบริหารจัดการความเสี่ยงโดยประเมินสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นจัดว่าเป็นความท้าทาย หรือการใช้ประโยชน์ข้อดีของปัญหา การจัดการกับปัญหาอาจจะการเพิ่มความพยายามการตรวจสอบแหล่งที่จะช่วยให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุน ส่งผลให้บุคคลคลายวิตกกังวล และมีความรู้สึกดีต่อปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง ความมุ่งหวังในการเผชิญปัญหาของบุคคลจะสามารถรับมือและเข้าใจในเหตุการณ์ล่วงหน้าเป็นอย่างดี สามารถบริหารจัดการความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ เพื่อช่วยตนเองป้องกันหรือต่อสู้กับความเครียด หรือเพื่อความมุ่งหวังในการจัดการปัญหาเชิงบวก ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่บุคคลนำมาเป็นแหล่งทรัพยากรแห่งตนได้ คือ ระบุสถานการณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา ตลอดจนการมองโลกในแง่ดีของตนเองว่า ความสามารถพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างประสบความสำเร็จแม้ว่ามุ่งหวัง ในการเผชิญปัญหานี้จะเป็นเพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น

3) การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventing Coping) เป็นความพยายามที่บุคคลเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหาสำหรับเหตุการณ์ ในระยะยาวที่อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น เป็นสิ่งไม่แน่นอน ในจุดมุ่งหมายของการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน สร้างความเข้มแข็งที่จะต้าน เพื่อ

ช่วยลดทอนความตึงเครียดให้ลดน้อยลงในภายภาคหน้า โดยพยายามลดความรุนแรงของปัญหาที่ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นปัญหา ในการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน ทำให้บุคคลสำรวจถึงเหตุการณ์ที่มีแนวโน้มที่จะเกิดในอนาคต เช่น เจ็บป่วย การประสบอุบัติเหตุ ตกงาน รวมทั้งภัยพิบัติทางธรรมชาติต่าง ๆ เมื่อสามารถสำรวจเหตุการณ์ในอนาคตทำให้ตนเองมีภูมิคุ้มกัน เปรียบเสมือนการสร้างป้องกันที่ป้องกันตนเองอย่างมั่นคง คนเราจึงมีสุขภาพที่ดี มีการเก็บออมเงิน หรือมีการสร้างความเข้มแข็งของฐานะทางสังคม การเผชิญปัญหาในลักษณะวิธีการป้องกันทำให้บุคคลสามารถเตรียมการป้องกันขึ้นได้

4) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) เป็นประเภทที่มีความสำคัญที่สุดเป็นต้นแบบของการเผชิญปัญหาในเชิงบวก การเผชิญปัญหาเชิงรุกไม่จำเป็นต้องเป็นการประเมินเชิงลบที่เป็นอันตรายต่อการสูญเสียหรือภัยคุกคาม ในทางตรงกันข้ามได้สะท้อนให้เห็นให้เห็นถึงการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้ความพยายามในการสร้างจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภายในภายนอกตนที่ช่วยอำนวยความสะดวกและส่งเสริมไปสู่เป้าหมายอย่างทำทหาย ทำให้บุคคลเกิดการเติบโต การเผชิญปัญหาเชิงรุก บุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะทำทหายทำให้บุคคลเกิดการเติบโต การเผชิญปัญหาเชิงรุกบุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะความทำทหายส่วนบุคคล การเผชิญปัญหาจะกลายเป็นการจัดการเป้าหมายแทนการจัดการความเสี่ยงการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา ความสามารถของตนเองด้วยกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกอย่างมุ่งมั่น ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจค้นหาเป้าหมาย หรือเพื่อค้นหาจุดประสงค์ในการใช้ชีวิตของตนเองความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจึงถูกเปลี่ยนเป็นพลังแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในการป้องกัน การเผชิญความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจึงถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในการป้องกันการเผชิญปัญหาเชิงรุกช่วยทำให้บุคคลต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น การพัฒนาทักษะการจัดการควบคุมตนเอง การวางแผน และกำหนดเป้าหมายระยะยาวมีแรงจูงใจเชิงรุกที่สามารถตอบสนองกับความทำทหายของบุคคลจากการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีคุณภาพชีวิตที่ดี



ภาพประกอบ 1 แสดงทัศนคติการมองของทฤษฎีการเผชิญปัญหา

ที่มา : Schwarzer & Knoll N. (2003). Positive Coping

1.4 การวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

การวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกจากการทบทวนวรรณกรรม มีนักวิชาการ สร้างและ พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบวัดการเผชิญความเครียดเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับ ภาษาไทยของ ของ อรพรรณ ตาทา และคนอื่น ๆ (2556) ที่พัฒนามาจาก Greenglass et.al (1999) เพื่อวัดเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดหลากหลายมิติ พบว่า มีความเที่ยง และความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยรวมอยู่ระหว่าง 0.70-0.81 และแยกรายด้านการตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก เท่ากับ 0.77 ด้านการสะท้อนปัญหา เท่ากับ 0.71 ด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ 0.70 ด้านการ เตรียมการป้องกัน 0.81 ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ 0.80 ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทาง จิตใจ และด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา 0.74 ตามลำดับ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้วัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้วยแบบวัดการเผชิญความเครียด เชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย ของ อรพรรณ ตาทา และคนอื่น ๆ (2556) ที่พัฒนามาจาก Greenglass et.al (1999) แบบวัดดังกล่าวมีลักษณะเป็นแบบวัด คำตอบหลายมิติ ให้ผู้ตอบแบบวัดประเมินตนเอง ที่สะท้อนถึงปฏิกิริยา ที่ท่านตอบสนองต่อ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การตั้งเป้าหมายและการจัดการ

เชิงรุก (Proactive coping) 2. การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) 3. การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) 4. การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) 5. การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา (Instrumental support seeking) 6. การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) 7. หลีกหนีปัญหา (Avoidance Coping) โดยผู้วิจัยได้ศึกษา และทบทวนว่า ด้านที่ 7 ด้านการหลีกหนีปัญหา (Avoidance coping) จำนวน 3 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงลบทั้งหมด และเป็นด้านที่ไม่สอดคล้องกับการพัฒนาเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงตัดด้านดังกล่าวออกไป เหลือทั้งหมด 6 ด้าน มีข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ โดยใช้มาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับตั้งแต่ จริงมาก จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และไม่จริง

1.5 ประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีนักวิชาการ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุกไว้ดังนี้

Aspinwall & Taylor (1997) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดการแบบเชิงรุกไว้ ดังนี้

1) ช่วยลดความรุนแรงของความเครียด เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดหลาย ๆ ครั้งจะมีความรู้สึกกดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย การจัดการแบบเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริง เกิดการเรียนรู้จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ

2) ทำให้การทำทรัพยากรที่สะสมใช้ได้อย่างคุ้มค่าและไม่สิ้นเปลือง เพราะก่อนเกิดความเครียดสัดส่วนการใช้ทรัพยากรน้อยกว่าเมื่อเกิดความเครียด ทำให้ยังทรัพยากรเหลือสะสมไว้อยู่เพื่อใช้ในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ความเครียดอื่นต่อไป

3) มีมุมมองที่กว้างมากขึ้น ทำให้มีประโยชน์มากกว่า เนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นอาจเปลี่ยนทิศทางได้

4) ความเครียดเรื้อรังเกิดน้อยลง เนื่องจากในแต่ละวันมีเหตุการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด ถ้าสะสมไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ซึ่งยากต่อการจัดการแบบเชิงรุกสามารถช่วยบรรเทาหรือลดล้างเหตุการณ์ความเครียดนั้นได้จึงส่งผลให้โอกาสที่จะเกิดความเครียดเรื้อรังลดลงตามด้วย

สอดคล้องกับ Greenglass et.al (1999) ประโยชน์ของการจัดการแบบเชิงรุกไว้ว่า สามารถช่วยให้บุคคลประเมินสถานการณ์ได้ด้วยตนเองว่า เป็นสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา และสามารถกำหนดเป้าหมาย และพยายามอย่างที่สุดเพื่อไปถึงเป้าหมาย การจัดการแบบนี้ดีว่า

การจัดการแบบเดิมที่เมื่อบุคคลเริ่มรู้สึกว่าเป็นปัญหาก็จะพยายามต่อต้านก่อน แต่การจัดการแบบเชิงรุกเป็นการประสานกระบวนการคุณภาพชีวิต ส่วนบุคคลกับกระบวนการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

จากประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุกข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกจะสามารถทำให้บุคคลเกิดความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถที่จะบริหารการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่มากระทบตนเอง และพัฒนาไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศกล่าวถึงการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

Trotzer (1999) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไว้ว่าเป็นขั้นตอนที่เริ่มต้นด้วยการไว้นือเชื่อใจ ยอมรับ อย่างอบอุ่น และปลอดภัย และสื่อสารนำไปสู่การทำความเข้าใจ โดยกำหนดผู้ให้การปรึกษากับผู้รับคำปรึกษากลุ่มหลายคนมาสัมผัสกัน เพื่อที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการเผชิญความทุกข์หรือสภาพปัญหาที่เผชิญในเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ค้นหาและทำความเข้าใจ ในการแก้ไขปัญหาและสภาพปัญหาดังกล่าว

Corey (2012) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่เน้นการสื่อสารระหว่างบุคคล ทำความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมภายในตนเองที่อยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน ซึ่งสมาชิกเป็นผู้กำหนดเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของตนเอง โดยกระบวนการมีแนวโน้มที่เน้นการเติบโต เจริญงอกงามในตนการค้นหาความเข้มแข็งภายในจิตใจ และในขณะเดียวกัน ภายในกระบวนการอาจเผชิญกับความขัดแย้งชั่วคราวหรือการพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้ให้ความหมาย การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพปัญหาที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน

วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) ได้ให้ความหมาย การปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counselling) เป็นรูปแบบของการปรึกษา ที่ค่อนข้างกระบวนการของผู้มีความต้องการที่จะยอมรับตนเองหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกภายในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของสมาชิกภายในกลุ่ม เป็นการได้ถ่ายทอดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในสภาพจิตใจ นอกจากนี้สมาชิกจะได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการ

ยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและนำมาซึ่งความคิดในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดของสมาชิกภายในกลุ่ม และเกิดการตระหนักรู้ว่า สมาชิกภายในกลุ่มก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นที่คล้ายและใกล้เคียงกับตนเอง

อรพรรณ ลีอนุชวรัชย์ (2553) ได้ให้ความหมาย การปรึกษากลุ่ม ไว้ว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม โดยที่สมาชิกมีความต้องการที่คล้ายคลึงกัน พุดคุยในปัญหาใดปัญหาหนึ่ง มีการริเริ่มการไว้วางใจ ความเคารพ การยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถและรวมถึงประสบการณ์ ร่วมอยู่ภายในกลุ่มด้วย กระบวนการกลุ่มนี้ สมาชิกภายในกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพจากสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงมีแนวโน้มที่จะให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม การไว้วางใจผู้อื่น การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เรียนรู้ในการเผชิญปัญหาของตนเอง จากการที่สมาชิกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและเผชิญปัญหาร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถกลับไปอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2564) ได้ให้ความหมาย การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมาเผชิญหน้ากันด้วยพื้นที่ความอบอุ่น การยอมรับ และไว้วางใจกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าที่จะเผชิญความจริง และการยอมรับฟังความคิดผู้อื่น เพื่อให้เกิดพัฒนาศักยภาพของตนเอง เกิดการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม และจุดประสงค์เฉพาะด้านเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ รวมทั้งมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดทักษะการจัดการปัญหาด้วยตนเอง อย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเปิดใจ การยอมรับ การเข้าใจ การสื่อสาร และการเรียนรู้ระหว่างกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อที่จะเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของสมาชิกผ่านประสบการณ์เหตุการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะสามารถเกิดการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากกลุ่ม และสามารถที่จะนำไปใช้ให้เกิดความเจริญงอกงามในหัวใจได้

2.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

Corey (2012) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ไว้ว่า การปรึกษากลุ่มสมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือที่จะพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในตน ให้สามารถจัดการปัญหา ระหว่างบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะจัดการปัญหาในอนาคตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ดียิ่งขึ้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้อธิบายไว้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่มยังมีจุดมุ่งหมายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ช่วยให้ผู้สมาชิกภายในกลุ่ม ได้พัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเองพร้อมที่จะเผชิญปัญหา สามารถที่จะตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ดีและมีประสิทธิภาพ สามารถที่จะเข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญกับปัญหา และค้นหาแนวทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง นอกจากนี้ ได้พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมาย และความรู้สึกของบุคคลอื่น ยอมรับเจตคติที่ดีต่อผู้อื่นตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยังยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2550) ได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากการเก็บกดและการแสร้ง รวมถึงส่งเสริมให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และพึงพอใจในตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น สามารถการเข้าสังคม เกิดการปรับตัว จะทำให้ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเอง และยังสามารถพัฒนาทักษะในที่จะถ่ายทอดสื่อความต่าง จะช่วยให้สมาชิกไตร่ตรองก่อนตัดสินใจอย่างรอบคอบ ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ และรับรู้ได้ว่า มีสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เผชิญปัญหาเหมือน ๆ กัน สมาชิกภายในกลุ่มจะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจ และตรงไปตรงมาในการช่วยเหลือกลุ่ม มีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนที่แฝงอยู่ได้ และสามารถช่วยให้สมาชิกมีโอกาสและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ความเข้าใจตนเอง
- 2) ความเข้าใจสิ่งแวดล้อม
- 3) ความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) ความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2564) ได้อธิบายจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ไว้ว่า เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก เข้าใจ และเกิดการยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น นำไปสู่ความไว้วางใจตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะริเริ่มและคงไว้ในสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ สามารถที่จะพัฒนาตนเอง และ

การแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นได้ และพัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายการปรึกษากลุ่ม หมายถึง สมาชิกในกลุ่มเปิดใจยอมรับสมาชิกจากเรื่องราว ปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถสร้างทักษะ ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนถึงพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

2.3 ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศกล่าวถึง ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1) การปรึกษากลุ่มสมาชิกกลุ่มได้ค้นพบว่าคนอื่น ๆ ก็มีสภาพปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน อีกทั้งมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะพัฒนาตนเองผ่านกระบวนการปรึกษากลุ่มที่ได้รับจากสมาชิกภายในกลุ่มที่ให้แลกเปลี่ยนในระหว่างกลุ่ม

2) สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่การให้และยอมรับในการที่จะช่วยเหลือในบทบาทของตนภายในกลุ่ม ซึ่งการยอมรับของสมาชิกในกลุ่มนำไปสู่เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก นอกจากนี้หากต้องเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหา สมาชิกมีโอกาสناقธงสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเองได้

4) สมาชิกภายในกลุ่มมีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกปราศจากการโดดเดี่ยว ซึ่งภายในกลุ่มที่เต็มไปด้วยการยอมรับที่เกิดขึ้น ควบคู่กับการเคารพกันภายในกลุ่มอีกด้วย

5) สมาชิกภายในกลุ่มได้เข้าใจในเจตคติในการกระทำหรือการแสดงออกภายในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา และการแลกเปลี่ยนจะช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการพัฒนาตนเอง

6) ผู้ให้การปรึกษาพึงสังเกตการแสดงออก รวมถึงความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม รวมถึงการให้ข้อสังเกต จะนำไปสู่การพัฒนาการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไปได้

7) ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยสมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในมิติอัตมโนทัศน์ในตนเอง (Self-Concept) ที่เกิดจากเริ่มต้นมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งสมาชิกในแต่ละคนได้รับรู้และแนะนำภายในกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่ามีสมาชิกภายในกลุ่มมักจะมีมุมมองต่อตนเองอย่างไร และปฏิสัมพันธ์เน้นให้เกิดความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับ ช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่ม กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และในขณะเดียวกันก็เกิดการเรียนรู้ที่จะรับฟังสมาชิกภายในกลุ่ม ที่มีเจตคติและค่านิยมที่แตกต่างกัน นอกจากนี้เกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงเนื่องจากการเรียนรู้ใหม่เหมาะสมจากกลุ่ม

8) ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษากลุ่ม เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงที่ได้มาอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม ช่วยเหลือ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างกันก็มักเผชิญปัญหาได้เช่นกัน ขณะที่ยังคงเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคมได้

วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเอง ได้สำรวจตนเอง และปัญหาในสภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร และเกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ เกิดกำลังใจที่เห็นว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและต้องการหาทางแก้ไขเช่นกัน นอกจากนั้นสมาชิกแต่ละคนยังมีโอกาสได้ฝึกทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้นว่า ฝึกทักษะในการพูด การฟัง และการทำความเข้าใจ ซึ่งจะส่งผลส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคมต่อไป นอกจากนั้นจากการที่สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มส่งผลต่อสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ ดังนี้

- 1) สมาชิกรู้สึกว่า ตนมิได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว มีคนอื่นที่มีปัญหาเช่นตน
- 2) สมาชิกได้รับการสนับสนุนให้แก้ไขปัญหากลุ่มซึ่งมีประสบการณ์คล้ายตน
- 3) ลักษณะกลุ่มเหมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง
- 4) กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย สำหรับการทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ
- 5) สมาชิกเรียนรู้จากการให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 6) สมาชิกเรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตการแก้ปัญหาของผู้อื่น
- 7) ประสบการณ์ที่ได้นำไปสู่การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ
- 8) สภาพกลุ่มเป็นตัวแทนของสภาพครอบครัว จึงสามารถใช้เป็นสื่อในการแก้ปัญหาครอบครัว
- 9) การใช้กลุ่มเพื่อนเป็นวิธีการที่มีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น เพราะตอบสนองตามวัย
- 10) ช่วยประหยัดเวลาการปรึกษารายบุคคลจากการเรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการให้กลุ่มแก้ปัญหาของเพื่อนในกลุ่ม

2.4 หลักในการปรึกษากลุ่ม

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถแยกหลักในการจัดกลุ่ม ไว้ดังต่อไปนี้

2.4.1 การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มและการเตรียมสมาชิกกลุ่ม

ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีเป้าหมาย ในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาใกล้เคียงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาระ

สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและบริบทภายในกลุ่ม ตลอดจนบทบาทและกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีส่วนร่วมในการปรึกษากลุ่ม และในการจัดการสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา รวมถึงเพศที่พึงมีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการสื่อสาร ภาษาที่ใช้ มีความเข้าใจและรับรู้ไปในทิศทางเดียวกัน (วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2550) ซึ่งการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไม่มีเกณฑ์กำหนดตายตัวที่ชัดเจน แต่สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ และอาจจะมีเพศหญิงหรือเพศชายอยู่กลุ่มเดียวกัน แต่สมาชิกกลุ่มไม่ควรมีความแตกต่างกันมากเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาได้ การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์สูงสุด (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564)

จากการศึกษาเกี่ยวกับการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มหรือการเตรียมสมาชิกกลุ่มนั้น ควรเป็นบุคคลที่มีความสมัครใจเข้ากลุ่มมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง ในปัญหาที่ใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม โดยเริ่มการอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ลักษณะของกลุ่ม หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม และควรมีอายุที่ใกล้เคียงกัน และที่สำคัญจะต้องพิจารณาถึงความพร้อมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน โอกาสในการอยู่ในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความไม่ต่อเนื่องและไม่สามารถไปถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่มได้

2.4.2 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกกลุ่มประมาณ 6 ถึง 10 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป จะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กันได้น้อยลง แต่ถ้ากลุ่มมีขนาดเล็กเกินไปก็จะได้ความคิดเห็นที่จำกัดและไม่หลากหลาย (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564) ควรมีสมาชิกประมาณ 6 ถึง 8 คน (วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2550) หรือจำนวนสมาชิกในกลุ่มควรประมาณ 5 ถึง 8 คน (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555)

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา คือ จำนวน 13 – 15 คน เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดกระแสกลุ่ม และจะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนในความคิดที่หลากหลาย ตามแนวคิดของ Yalom (1975)

2.4.3 ระยะเวลา

จำนวนครั้งและจำนวนชั่วโมงของการปรึกษากลุ่ม โดยพิจารณาสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ควรคำนึงถึงประสิทธิภาพของการดำเนินการกลุ่ม โดยพิจารณาสมาชิกกลุ่มที่มีช่วงวัยแตกต่างกันระยะเวลาของช่วงความสนใจต้องคำนึงถึงพัฒนาการของสมาชิกกลุ่มด้วย ควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่เกิน 2 ชั่วโมง (ภมรพรรณ ยุระยาตร์,

2564) ซึ่งวัยรุ่นอายุใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อายุใช้เวลามากกว่านั้นได้ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นอายุใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง (วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2550)

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับระยะเวลาของกลุ่มที่เหมาะสมในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ควรอยู่ในระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที หรือ 90 นาที ซึ่งเป็นเวลาที่เพียงพอต่อการดำเนินกระบวนการกลุ่ม

2.4.4 จำนวนครั้ง

ควรพบกันสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง และจำนวนครั้งทั้งหมดที่พบกันต่อเนื่องประมาณ 6-12 ครั้ง (ภมรพรรณ ญะยาตร์, 2564) และสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนเวลาในการดำเนินการให้ปรึกษาเป็นกลุ่มทั้งหมด ไม่ควรนานเกิน 6 เดือน ถ้าจัดในโรงเรียนไม่ควรเกินหนึ่งภาคการศึกษา (วัชรีย์ ทรัพย์มี, 2550)

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับจำนวนครั้งของกลุ่มที่เหมาะสมในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มได้เกิดกระแสกลุ่ม

2.4.5 สถานที่

ซึ่งจะต้องใช้ห้องที่มีพื้นที่ขนาดกว้างกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล ที่มีความเงียบ รวมถึงความเป็นสัดส่วนที่ปราศจากปัจจัยภายนอกมากระทบรบกวน แต่ยังคงมีความคล้ายคลึงกับการปรึกษารายบุคคล (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) ห้องสามารถที่จะเก็บเสียงได้ อากาศถ่ายเทสะดวก พื้นห้องสะอาดและมีขนาดที่กว้างพอดีกับจำนวนสมาชิกกลุ่มจัดเก้าอี้วงกลมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นอย่างทั่วถึงหรืออาจจะนั่งพื้นก็ได้ สีของห้อง การจัดที่นั่งเก้าอี้ควรมีขนาดเดียวกัน เก้าอี้ในการทำกลุ่มไม่ควรเป็นโซฟา หรือเก้าอี้ที่มีเบาะใหญ่ จะทำให้สมาชิกผ่อนคลายสบาย ไม่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ และการนั่งที่เป็นวงกลมจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งรู้สึกว่ายืนนอกกลุ่ม (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555) ซึ่งควรเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศแห่งการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเอง นำไปสู่การปรับปรุงและแก้ไขตนเองของสมาชิกกลุ่ม (ภมรพรรณ ญะยาตร์, 2564)

จะเห็นได้ว่า สถานที่สำหรับการปรึกษากลุ่มควรจะเป็นพื้นที่ส่วนตัวไม่มีเสียงดังรบกวน เพื่อให้เป็นพื้นที่ที่สมาชิกรู้สึกปลอดภัย กล้าที่จะสื่อสาร และแสดงออกทางความคิด ความรู้ และพฤติกรรมได้อย่างเต็มที่ และจะทำให้กลุ่มเป็นพลวัตมากขึ้น

2.4.6 การเตรียมตัวสมาชิก

เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดีในการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกกลุ่ม รวมถึงอธิบายให้สมาชิกทราบถึงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา จะได้ทราบว่าเพราะอะไรต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงการรักษาความลับของกลุ่ม การได้ทราบช่วงเวลาของดำเนินกลุ่มในแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่ม และแจ้งให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกภายในกลุ่มว่าสามารถที่จะปรับเปลี่ยนในขอบเขตใดได้ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

2.5 ขั้นตอนในการปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนในการการปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศกล่าวถึงขั้นตอนในการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

Jacobs et.al (1998) กล่าวถึง การปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นดำเนินการ (The working Stage) และขั้นสิ้นสุดหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage)

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) เป็นช่วงของเริ่มต้น ที่จะแนะนำตัว กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม และกฎระเบียบกติกานี้ เนื้อหาภายในกลุ่ม ในขั้นแรกขั้นเริ่มต้นกลุ่มอาจจะใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันบนพื้นที่ปลอดภัย

ขั้นดำเนินการ (The working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ การมีส่วนร่วมด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นต่าง ๆ ในขั้นนี้ กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญมาก สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งระหว่างขั้นตอนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดจากสมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนร่วมกัน

ขั้นสิ้นสุดหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะทำอย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลาและดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะแสดงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ซึ่งระยะในการยุติกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม โดยกลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เวลา 1 ครั้ง

Corey (2012) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม เพื่อดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ โดยสามารถได้แบ่งเป็น 2 ระยะ คือระยะแรกเริ่ม (Early Stages) และระยะหลัง (Later Stages) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างกลุ่ม (Formation Stage) การปรึกษาแบบกลุ่มจะดำเนินให้ประสบความสำเร็จอยู่เพียงได้นั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน ประกอบด้วยเป้าประสงค์ของสมาชิกในกลุ่ม หรือผู้ที่จะเป็นสมาชิกกลุ่ม การมีแนวคิดและกระบวนการที่ชัดเจนสำหรับการดำเนินกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ที่จะกำหนดโครงสร้างภายในกลุ่ม รวมถึงความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังสมาชิกภายในกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ในมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทั้งเชื่อใจกันต่อสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวมีความสามัคคีกันภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการต่อ (Transition Stage) เป็นขั้นที่ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สามารถจัดการกับกังวล จัดการกับการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รวมถึงความขัดแย้งและความไม่สอดคล้องต่าง ๆ ภายใต้การเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม รู้สึกสงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด รู้สึกไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเต็มที่ ในการรับมือกับประเด็นปัญหาของตนเอง เพราะว่าจะได้รับความใส่ใจจากผู้อื่นหรือไม่ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องตัดสินใจว่า สามารถเกิดความไว้วางใจได้หรือไม่ อย่างไรก็ตามผู้ยากกลุ่มจะให้สมาชิกภายในกลุ่มเรียนรู้ในการรับมือและแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นที่ภายในกลุ่มไปสู่ความสามัคคี (Cohesion) รวมถึงการสร้างผลผลิต (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะและบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ได้แก่ มีความสามัคคีภายในกลุ่ม กลุ่มไปในทิศทางเดียวกัน มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มที่ปลอดภัยและเปิดเผยอย่างอิสระ สามารถที่จะยอมรับและบริหารจัดการกับความขัดแย้งในภายในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ เผชิญหน้าอย่างท้าทาย

ขั้นที่ 5 ขั้นสิ้นสุด (Final Stage) เป็นขั้นตอนที่ภายในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตได้ และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ได้แก่ เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตั้งใจที่ลดลงได้

ขั้นที่ 6 ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-up) ผู้นำกลุ่มพึงต้องรับผิดชอบในหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มยุติลง ได้แก่

1) การประเมินกระบวนการผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the process and outcome of a Group) ผู้นำกลุ่มจะฟังประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม โดยประเมินระหว่างของการให้คำปรึกษา เป็นการติดตามความเป็นไปของกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม

2) ช่วงติดตามผลทั้งกลุ่ม (The Follow-up Group Session) ช่วงสุดท้าย ผู้นำกลุ่มแจ้งนัดหมายสมาชิกภายในกลุ่มมาเจอกัน นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินความวัตถุประสงค์ของกลุ่มแล้ว ยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มได้อีกด้วย

3) ช่วงการติดตามผลรายบุคคล (Individual Follow-up Session) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนการเข้าร่วมและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม และยังเป็นการทบทวนความสำเร็จของเป้าหมายของแต่ละบุคคล เพื่อใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้อธิบายถึงขั้นตอนให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ผู้ให้คำปรึกษา กำหนดการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มลักษณะแบบใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือกลุ่มเพื่อการแก้ปัญหา

2) ระยะเวลาเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้

(1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกทุกคน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

(2) ทำให้สมาชิกรู้จักมักคุ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกภายในกลุ่มแนะนำตัว

(3) แจ้งให้สมาชิกภายในกลุ่มทราบเกี่ยวกับระยะเวลา เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

(4) สร้างความปลอดภัยอย่างอิสระและการยอมรับระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

(5) เริ่มอธิบายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีกระบวนการดังต่อไปนี้

ก. ให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง
 ข. ให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจว่าจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเอง
 ค. ให้สมาชิกภายในกลุ่ม พึ่งกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น

ง. สมาชิกทุกคนจะต้องพึงคำนึงว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในแก้ปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่มและตนเองด้วย โดยช่วยเหลือภายใต้ข้อสัจและมีความจริงใจ ไม่เสแสร้งหรือแกล้งทำ สมาชิกภายในกลุ่มพึงตั้งใจฟังและเกิดการตระหนักในความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่มว่ามีความเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ มากน้อยเพียงใด มุ่งมั่นในการที่จะเข้าใจคนอื่นในมุมมองอื่น ๆ รู้คิดและสื่อสารด้วยความคิด ความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ อย่างตรงไปตรงมา นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้พูด ได้แสดงความคิด เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป ซึ่งสมาชิกภายในกลุ่มควรเกิดการตระหนักว่าไม่ควรที่จะกลัว และประมาทที่จะสื่อสารออกไป โดยที่รักษาน้ำใจของสมาชิกภายในกลุ่ม และทุกครั้งที่สื่อสาร พึงใช้วิจารณญาณของตนเอง นำไปสู่เกิดความไว้วางใจในกลุ่มได้

3) ระยะเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้าน ควรมีแนวทางดังต่อไปนี้

- (1) ให้ความสำคัญที่จะช่วยพฤติกรรมต่าง ๆ
- (2) สมาชิกสามารถให้เกิดการพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนหรือรู้เข้าใจในแนวทางที่จะช่วยเหลือตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- (3) การที่สมาชิกได้เสนอมุมมองตามที่ได้ให้ไว้กับสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลง และสมาชิกพึงที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

4) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรยุติก่อนหมดเวลาก่อน 5 นาที เช่น กำหนดที่จะใช้เวลา 60 นาที ควรยุติภายหลังการปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้ 55 นาที เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้น นอกจากนี้พึงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แลกเปลี่ยน หรือหาวิถีทางช่วยเหลือกัน การยุติยังสามารถช่วยให้สมาชิก

ภายในกลุ่มได้เข้าใจถึงแนวทาง ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถนำไปใช้ได้ และผู้ให้ การปรึกษากลุ่มควรบอกถึงการปรึกษาครั้งต่อไปด้วย เพื่อให้สมาชิก เตรียมพร้อมที่จะมาเข้าร่วม กลุ่มในครั้งต่อไปได้

หลังจากยุติการปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรที่จะบันทึก และรวบรวมประวัติของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม เพื่อนำสิ่งที่ได้ไปพัฒนาให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสมต่อไป

5) ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage)

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วย ตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา ฯลฯ

วัชร ทรัพย์มี (2550) ได้อธิบายถึงขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มจะไปสู่การ ปรึกษากลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อการดำเนินการให้การปรึกษามีระบบและขั้นตอน โดย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1) ขั้นเตรียมการปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาพึงกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มมีจุดประสงค์ ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มได้อย่างไร กระบวนการ และขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกภายในกลุ่มเป็นอย่างไร พึงมีการกำหนดให้มีสมาชิกในกลุ่มมี จำนวนกี่คน นัดหมาย จำนวนครั้ง ระยะเวลา ในการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง กติกาของกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มตลอดจน การประเมินผล และการติดตาม

2) ขั้นการเลือกสรรสมาชิก

ในการเลือกสรรสมาชิกนั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลา ความถี่ รวมถึงการเลือกสมาชิกในกลุ่มที่มีสภาพความทุกข์ หรือความต้องการที่คล้ายคลึงกัน

3) ขั้นการสัมภาษณ์รายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

การที่จะให้สมาชิกเข้าสู่การดำเนินการกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาควร พบปะผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่อที่จะอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการปรึกษาเป็นกลุ่ม จะ ได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่มนี้ รวมถึงบทบาทและหน้าที่ ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้

ผู้รับบริการเข้าในถึงรูปแบบและวิธี ตลอดจนจนถึงการรักษาความลับ ช่วงเวลา จำนวนครั้ง และถาม ความสมัครใจของผู้รับบริการที่จะเข้าร่วมกลุ่มเสมอ

4) ขั้นการเข้ากลุ่มครั้งแรก

การเข้ากลุ่มครั้งแรก พึงมีการสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง สมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ ความคุ้นเคยกัน นำไปสู่บรรยากาศแห่งการ ไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกล้าที่จะสื่อสาร กล้าที่จะแสดงความคิด หรือความรู้สึกของตนได้ และ ผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงเป้าหมายและบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม เช่น ชี้แจงว่า “การเข้ากลุ่มเช่นนี้มีจุดหมายคือ ต้องการให้แต่ละคนได้แสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น ซึ่งนอกจากจะทำให้สบายใจขึ้น ยังทำให้รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีก ประการหนึ่งสิ่งที่พูดกันในกลุ่มของเรานี้จะเป็นความลับฉะนั้นผู้ใดอยากพูดอะไร หรือพูดกับใครก็ได้ พูดได้โดยเสรี”

สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้พัฒนาการความไว้วางใจและการมี สัมพันธภาพที่ดีต่อระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะได้กำหนดเป้าหมาย และความต้องการที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การปรึกษาในขั้นนี้ควรเกี่ยวข้องกับ การสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก ไม่ควรที่จะเริ่มแก้ไขปัญหากลุ่มก่อน

5) ขั้นดำเนินการปรึกษาเป็นกลุ่ม

เป็นขั้นตอนที่สมาชิกจะนำสภาพความทุกข์และเรื่องราวมาแบ่งปัน ให้กับสมาชิกในกลุ่มฟังและรวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นได้ช่วยตนแก้ไขปัญหาก หากเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั้น จะรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความพร้อมและความมุ่งมั่นที่จะ ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และเอื้อให้สมาชิก แก้ไขปัญหาร่วมกันได้

ขั้นดำเนินการ จะเริ่มภายในกลุ่มสามารถที่จะแสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นได้โดยเสรี บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาคือ กระตุ้นให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเป็นผู้ให้และรับมาเป็นประสบการณ์ที่ได้จากในกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตจริง และให้ร่วมมือ ให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น ๆ

ขั้นดำเนินการนี้จะใช้เวลาการพบปะกันหลายครั้งจนกว่า กระบวนการปรึกษา เป็นกลุ่มจะได้ผล โดยที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ สื่อสารถึงเรื่องราวและความรู้สึก ที่เกิดขึ้น กล้าเผชิญปัญหา และยอมรับความเป็นจริง ฟังคำ วิจาร์ณของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง รู้จักตนเองยิ่งขึ้น ก

6) ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

และในขณะเดียวกันภายในกลุ่มกำลังให้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมที่จะไปสู่อุบัติกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยเหลือให้สมาชิกประเมินตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

7) ขั้นตอนประเมินผลการปรึกษากลุ่ม

หลังจากยุติการปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะพึงประเมินผลกิจกรรม โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดผู้บริหาร การใช้กลวิธีสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม หรือการใช้แบบสอบถาม

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) กระบวนการการปรึกษากลุ่ม ดำเนินการดังนี้

1) ขั้นตอนเลือกสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะใกล้เคียงกันด้วย เพศ วัย ถ้าเป็นการให้คำปรึกษาทางสุขภาพก็อาจจัดกลุ่มตามลักษณะของปัญหาที่คล้าย ๆ กัน

2) กำหนดขนาดของกลุ่ม

จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ประมาณ 6-10 คน

3) การกำหนดเวลา จำนวนครั้ง และระยะเวลา

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การที่ให้กลุ่มสามารถบรรลุเป้าหมายได้นั้น พึงมีการประชุมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดีขึ้น

4) ขั้นตอนดำเนินการกลุ่ม

การดำเนินการโดยทั่วไป การดำเนินการแบ่งเป็น 5 ระยะดังนี้

4.1) ระยะเริ่มต้น (Initial stage/Security stage)

ระยะแรกเริ่มเป็นระยะของการสร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักแนะนำตัวสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน กำหนดขอบเขต กติกา และข้อกำหนดเกี่ยวกับกิจกรรมภายในกลุ่ม

4.2) ระยะการยอมรับ (Acceptance stage)

ระยะการสร้างการยอมรับซึ่งกันและการภายในกลุ่ม การร่วมกัน
 ทำความเข้าใจกันและกันภายในกลุ่ม การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน การสร้างความผูกพัน
 กันภายในกลุ่มการเรียนรู้การยอมรับซึ่งกันและกัน รวมถึงการยอมรับผู้อื่น

4.3) ระยะการสร้างควมรับผิดชอบ (Responsibility stage)

ระยะการสร้างควมรับผิดชอบ จะเน้นการประเมิณการให้เกียรติ
 ยกย่องกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาควมรับผิดชอบ การกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและ
 ยุติธรรม

4.4) ระยะดำเนินกลุ่ม (Working stage)

ระยะดำเนินกลุ่มเป็นระยะแก้ปัญหา พยายามใช้แหล่งทรัพยากร
 ต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาการทดสอบความจริง

4.5) ระยะปิดกลุ่ม (Closing stage)

ระยะปิดกลุ่ม เน้นการสนับสนุนให้กำลังใจ ย้ำถึง ข้อสรุปบทวน
 ความมั่นใจในการจัดการแก้ไขปัญหา และแผนการดำเนินการกล่าวอำลา และติดตามผล

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555) ได้อธิบายถึงระยะของการปรึกษากลุ่ม โดย
 สามารถแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1) ระยะเริ่มต้น (Beginning stage)

เป็นระยะของการแนะนำและแลกเปลี่ยนเป้าหมายของกลุ่ม สิ่งที่จะ
 เกิดขึ้นในกลุ่ม ความกังวล กฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่ม ความพึงพอใจ เนื้อหาของกลุ่ม ในขั้นตอนนี้
 สมาชิกภายในกลุ่มจะมีมุมมองต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม และระดับความพึงพอใจของตนใน
 การที่จะกล้าเปิดเผยตนเองต่อในกลุ่มได้

2) ระยะการทำงาน (Working stage)

เมื่อสมาชิกภายในกลุ่ม เข้าใจและมุ่งมั่นไปที่เป้าหมาย ระยะนี้
 สมาชิกจะได้สัมผัสสิ่งใหม่ ๆ แลกเปลี่ยนระหว่างกัน ซึ่งเป็นระยะที่สมาชิกได้ประโยชน์จากการเข้า
 กลุ่ม

3) ระยะการยุติ (Closing stage)

การปิดหรือยุติจะใช้เวลาสำหรับการยุติ สำหรับช่วงนี้สมาชิกจะ
 แลกเปลี่ยน สิ่งที่ตนได้เรียนรู้ ตนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนวางแผนจะใช้สิ่งที่สมาชิกภายใน
 กลุ่มได้เรียนรู้ และสมาชิกต่างคนต่างกล่าวอำลาต่อกันและกัน

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่าผู้วิจัยใช้แนวคิดขั้นตอนในการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ Jacobs et.al (1998) ในการดำเนินการ 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นการปรึกษา เป็นต้นตอนที่สำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ถึงเป้าหมายและข้อตกลงร่วมกัน และเป็นช่วงที่เริ่มสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ เป็นการนำแนวคิดและเทคนิคสำหรับการปรึกษามาใช้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมหรือทักษะต่าง ๆ ตามเป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการปรึกษากลุ่ม สมาชิกแต่ละคนมีความรู้ ความสามารถที่จะนำประโยชน์ที่ตนเองได้รับการเข้าร่วมให้การปรึกษาไปปรับใช้ในชีวิตจริง ผู้นำกลุ่มสามารถยุติกลุ่มได้โดยให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนองค์ความรู้เพื่อชื่นชมสิ่งที่ดีในกลุ่มตลอดที่ผ่านมา

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3.1 ความสำคัญของการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา

การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับบริการ (Corey, 2012) แต่ละทฤษฎี เทคนิคต่าง ๆ สามารถบูรณาการร่วมกันได้ โดยการผสมผสานแนวคิด เป้าหมาย และวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา วัตถุประสงค์ของกลุ่ม และลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม (ภมรพรรณ อยุธยาตร์, 2564) กระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง และปรับพฤติกรรมได้ดีขึ้นสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2561)

3.2 ประเภทในการบูรณาการทฤษฎีการปรึกษา

การบูรณาการทางจิตวิทยามีผู้ศึกษาไว้จำนวนมาก ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผู้ริเริ่มแบ่งประเภทในการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด 4 ประเภทตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) ได้แก่ *การบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclecticism)* มีจุดมุ่งหมายเพื่อเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดในตัวบุคคลและมักเน้นที่ความแตกต่างของปัญหา โดยเลือกเทคนิคทางหลาย ๆ แนวทางไม่ได้ยึดเทคนิคใดเป็นหลัก เป็นรูปแบบการบูรณาการที่นิยมใช้กันมากที่สุด และเป็นรูปแบบการบูรณาการใช้เทคนิคที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ชัดเจนอีกด้วย *การบูรณาการเชิงทฤษฎี (Theoretical integration)* การสร้างแนวคิดหรือทฤษฎีที่ตั้งแต่ 2 ทฤษฎีที่ขึ้นไปมีเป้าหมายชัดเจน โดยการผสมผสานนั้นอาจมาจากทฤษฎีที่มีแนวคิดพื้นฐานคล้ายคลึงกันหรือตรงกันข้ามกัน *การบูรณาการทฤษฎีเป็นหลัก (Assimilative Integration)* เป็นการยึดทฤษฎีเป็น

หลักแล้วเลือกเทคนิคที่สอดคล้องกับแนวทางแบบอื่นมาใช้ร่วมด้วย และการบูรณาการรูปแบบนี้เป็นการรวมข้อดีของทฤษฎีแล้วมาเชื่อมโยงกันให้เป็นหนึ่งเดียว ซึ่งเทคนิคที่นำมาใช้นั้นจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์เป้าหมายของการปรึกษาด้วย และการมีปัจจัยร่วม (*The Common factors approach*) เป็นคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่สำคัญในทฤษฎีการปรึกษาต่าง ๆ ที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น แม้ทฤษฎีจะมีความแตกต่างกันก็ตาม อาศัยหลักการปฏิบัติ โดยไม่ได้มีความเฉพาะเจาะจงทฤษฎีใดหรือเทคนิคใดเป็นหลัก

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ *การบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclecticism)* หรือเทคนิคผสมผสาน ตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) เป็นการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลัก เพื่อให้เทคนิคจะไปช่วยให้บุคคลได้เห็นถึงสภาพปัญหาภายในใจที่ครอบคลุม โดยมุ่งพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาให้ดีที่สุด โดยการเลือกหลาย ๆ เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ซึ่งจะสามารถให้ผู้รับการปรึกษานั้นได้รับการช่วยเหลือภายใต้การผสมผสานในเทคนิคต่าง ๆ และมีประโยชน์สามารถที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระแสกลุ่มอำนวยความสะดวกในกระบวนการกลุ่ม และทำให้กลุ่มเกิดความเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016) สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชชนก ประดิษฐ์, เพ็ญภา กุลนภาดล, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรรณ์ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงคัดสรรเทคนิควิธีต่อการรับรู้ตราบาป ของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือก เชิงคัดสรรเทคนิควิธี (Technical eclecticism) เพื่อใช้ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มให้แก่สมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท ผลการศึกษาพบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยการรับรู้ตราบาปในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และคะแนนค่าเฉลี่ยการรับรู้ตราบาประหว่างกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ดังที่งานวิจัยของ สมिति เจือจินดา (2563) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ได้เลือกใช้การปรึกษารายบุคคลแบบผสมผสานเทคนิค (Technical eclecticism) เพื่อใช้ลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมรังแกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สรรเสริญ หุ่นแสน (2547) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างปณิธานแห่งตนทาง การเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบผสมผสานเทคนิค ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical eclectic) เพื่อพัฒนาความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครู ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษา ทั้ง 3 ทฤษฎี ได้แก่ (1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) (2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) และ (3) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ที่สอดคล้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ที่ประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหา ความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) และการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) และมีผู้เคยศึกษาเทคนิคตามทฤษฎีปรากฏ ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคและทฤษฎีที่ใช้

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	งานวิจัย	แนวคิดและทฤษฎี ที่สอดคล้อง	เทคนิคที่ใช้
การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping)	ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560)	ทฤษฎีการปรึกษา แบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy)	1. เทคนิคคำถามประเมินค่า (Scaling Questions Technique) 2. เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Questions Technique) 3. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions Technique) 4. การใช้การนำหรือการกระตุ้น (Cheer Leading) 5. เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) 6. เทคนิคการรวบรวมเวลา (Collapsing Time Technique) 7. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	งานวิจัย	แนวคิดและทฤษฎี ที่สอดคล้อง	เทคนิคที่ใช้
		ทฤษฎีการปรึกษา แบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)	1. เทคนิค WDEP (Psycho educational Strategy)
	พจนาน์ เปลี่ยนเกิด (2563)	ทฤษฎีการปรึกษา แบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy)	1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions Technique)
		ทฤษฎีการปรึกษา แบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)	1. เทคนิค WDEP
การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning)			1. การเป็นตัวแบบ (Modeling) 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) 3. การสอน (Coaching) 4. การให้การบ้าน (Homework Therapeutic) 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
การวางแผนป้องกัน (Preventive coping)	บุญทริกา เอี่ยม คงศรี (2559)	ทฤษฎีการปรึกษาการ รู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)	6. การเสริมแรง (Reinforcement) 7. การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) 8. การจัดการกับปัญหา (Problem Solving) 9. การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) 10. การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) 11. การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) 12. เทคนิคการปรับความคิด

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	งานวิจัย	แนวคิดและทฤษฎี ที่สอดคล้อง	เทคนิคที่ใช้
	พจนานะ เปลี่ยนเกิด (2563)	ทฤษฎีการปรึกษา แบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับ ทางออก (Solution Talk) 2. เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Questions Technique) 3. เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลง (Context Changing Talk) 4. เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions)
การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking)	บุญทริกา เอี่ยม คงศรี (2559)	ทฤษฎีการปรึกษาการ รู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเป็นตัวแบบ (Modeling) 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) 3. การสอน (Coaching) 4. การให้การบ้าน (Homework Therapeutic) 5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 6. การเสริมแรง (Reinforcement) 7. การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) 8. การจัดการกับปัญหา (Problem Solving) 9. การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) 10. การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) 11. การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) 12. เทคนิคการปรับความคิด

จากตาราง 1 แสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิค ทฤษฎีที่ใช้แสดงให้เห็นถึงเทคนิคตามทฤษฎีต่าง ๆ ตามองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุก ทั้ง 6 องค์ประกอบ โดยมี 2 องค์ประกอบที่ไม่พบผู้ศึกษา ได้แก่ การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรอง ทางเลือก (Reflective coping) และการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า องค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบนี้มีความหมายที่ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำความเข้าใจปัญหาภายใน สภาพจิตใจได้อย่างครอบคลุม ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดและความสอดคล้องระหว่าง องค์ประกอบ (1) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) และ (2) การแสวงหา การสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 แสดงผลการสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและ ทฤษฎี

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ความหมายตามแนวคิดของ Greenglass et al (1999)	ทฤษฎี ที่สอดคล้อง	ความเชื่อ / จุดมุ่งหมาย
การแก้ปัญหาแบบ ไตร่ตรอง ทางเลือก (Reflective coping)	การที่สามารถจำลองภาพ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ และคิด เปรียบเทียบถึงสิ่งที่จะต้อง จากการแสดงออกในรูปแบบ ต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง โดย นำเอาวิธีการระดมสมองมา ประยุกต์ใช้ในวิธีการวิเคราะห์ ปัญหา และหาแหล่งทรัพยากร เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการทำงานคาดการณ์ แนวโน้มสิ่งที้อาจจะเกิดขึ้น และพิจารณาตัวเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น และคำนึงถึง เหตุการณ์ ที่ เกิดขึ้น และ ประโยชน์ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวของตนเป็นสำคัญ	ทฤษฎี การ ปรึกษา แบบ โซลูชั่น โฟกัส (Solution-focused brief therapy)	การปรึกษาทฤษฎีการปรึกษา แบบโซลูชั่นโฟกัสสามารถช่วยให้ สมาชิกเปลี่ยนทัศนคติและภาษา จากการพูดถึงปัญหาเป็นการพูด ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อกระตุ้น ให้สมาชิกเลือกเป้าหมายที่ ต้องการทำให้สำเร็จในกลุ่ม และ ทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถระบุ ความสามารถและจุดแข็งที่จะ นำไปสู่แนวทางใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้ บุคคลตรวจสอบและแก้ไข ความคลุมเครือเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิต หรือพฤติกรรมเฉพาะ เพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจ และความ มุ่งมั่น ในการเปลี่ยนแปลง (Corey, 2016)

ตาราง 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ความหมายตามแนวคิดของ Greenglass et al (1999)	ทฤษฎี ที่สอดคล้อง	ความเชื่อ / จุดมุ่งหมาย
การแสวงหาการ สนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking)	เมื่อเผชิญกับความสิ้นหวังหรือ สภาพทุกข์ ในบางครั้งบุคคล จะแสวงหาการรับรู้ และ กัลยาณมิตร จากบุคคลรอบ ข้างเพื่อให้มีกำลังใจที่จะ สามารถกลับมายืนหยัดที่จะ บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตนต้องการ อีกครั้ง	ทฤษฎีการ ปรึกษาแบบ เผชิญความจริง (Reality Therapy)	การช่วยผู้รับการปรึกษาได้ เกิดการเชื่อมโยงอาศัยการ สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง ตนเอง และบุคคล (Corey, 2011) รวมถึงการช่วยให้ผู้รับ การปรึกษามีความรับผิดชอบ ในตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับ การปรึกษาสามารถสร้าง เอกลักษณ์แห่งตนอย่าง ประสบความสำเร็จได้

จากตาราง 2 แสดงผลการสังเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและทฤษฎี แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องจากการทบทวนวรรณกรรมของผู้วิจัยในการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกตามแนวคิดของ Greenglass et.al (1999) และแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาที่มีทิศทางที่มีจุดมุ่งหมายตามนิยามขององค์ประกอบ โดยผู้วิจัยสามารถแสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคทฤษฎีที่ใช้ของ 2 องค์ประกอบดังตารางที่ 3

ตาราง 3 แสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคทฤษฎีที่เพิ่มเติม

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	แนวคิดและทฤษฎีที่สอดคล้อง	เทคนิคที่ใช้
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรอง ทางเลือก (Reflective coping)	ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชั่น โฟกัส (Solution-focused brief therapy)	1. เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับ ทางออก (Solution Talk) 2. เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Questions Technique)

ตาราง 3 (ต่อ)

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	แนวคิดและทฤษฎีที่สอดคล้อง	เทคนิคที่ใช้
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรอง ทางเลือก (Reflective coping) (ต่อ)	ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชั่น โฟกัส (Solution-focused brief therapy) (ต่อ)	3. เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลง (Context Changing Talk) 4. เทคนิคถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions) 5. การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) 6. การใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยน
การแสวงหาการสนับสนุนทาง จิตใจ (Emotion support seeking)	ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความ จริง (Reality Therapy)	กรอบความคิด (Reframing) 1. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) 2. เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) 3. เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) 4. เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) 5. เทคนิคการเปิดเผย (Self - Disclosure) 6. เทคนิค WDEP 7. เทคนิคมองโลกในแง่บวก (Being Positive)

จากตาราง 3 แสดงผลการแยกองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิค
ทฤษฎีที่ใช้ขององค์ประกอบ การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) และการ
แสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) แสดงให้เห็นถึงการนำเทคนิค
ภายใต้ทฤษฎีมาใช้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

3.3 ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับบูรณาการ

3.3.1 ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ถูกพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ โดยเริ่มแรกเป็นวิศวกรเคมี หลังจากนั้นหันมาศึกษาด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ และเริ่มเรียนในโรงเรียนแพทย์ด้วยความตั้งใจที่จะเป็นจิตแพทย์ ต่อมาในปี 1957 ได้สำเร็จการศึกษาด้านจิตเวชที่ The Veterans Administration and UCLA และการรับรางวัลรองจากคณะกรรมการด้านจิตเวชศาสตร์ (Corey, 2012) ถึงแม้ว่า Glasser จะเป็นลูกศิษย์ของฟรอยด์ก็ตาม แต่ทฤษฎีของเขานั้นได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์น้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีอื่น ๆ สำหรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเองนั้น William Glasser จะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นทั้งด้านสติปัญญาอารมณ์ และร่างกาย ดังนั้นในกระบวนการปรึกษาของ Glasser จึงมักมีสิ่งเหล่านี้ปรากฏอยู่เสมอ (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2547) ซึ่งแนวคิดในทฤษฎีจะให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนเพื่อนำมาซึ่งความคิด และความรู้สึกที่เปลี่ยนไปตามพฤติกรรม William Glasser เขาได้คิดพัฒนาวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้ที่มาปรึกษา เพื่อช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความเป็นจริง และตอบสนองความต้องการของตนเองในโลกของความเป็นจริง โดยที่ไม่รุกรานทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นเน้นให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (กิดานันท์ ชานาญเวช, 2551)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

การปรึกษาแบบเผชิญความจริงอยู่บนแนวคิดที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงอย่างเดียว โดยติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดจนตายไปในที่สุดไม่ว่าจะมีลักษณะอย่างไรก็ตาม ก็มักจะมีความต้องการที่เหมือนกัน ซึ่งความต้องการ ข้างต้นคือ ความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need for an identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่อยากจะได้รับรู้ว่าตนเองนั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นในโลกนี้ (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2547) และหากแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองได้สำเร็จ ความต้องการดังกล่าวมักจะเป็นกลไกที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมา (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557)

เมื่อบุคคลมีลักษณะเหมือนกับการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นบุคคลแต่ละคนก็ต้องสร้างความรู้สึกขึ้นมาว่า เขาเป็นคนอย่างไร บุคคลจะต้องสร้างความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า เขามีเอกลักษณ์แห่งตน เป็นอิสระทางบุคคลอื่น ดังนั้นบุคคลจะต้องระลึกเสมอว่า การที่เป็นอิสระแห่งตนนั้นจะต้องคำนึงถึงภาวะความสนใจทางสังคมด้วยเสมอการที่ William Glasser เชื่อว่า บุคคลจะมีเอกลักษณ์หรือไม่เหมือนคนอื่นมิได้หมายความว่าความหมายของความเป็นมนุษย์ของคนทั่วไป แต่จะเป็นเรื่องของความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองเป็นของตนเอง ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สามารถเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้ในเรื่องความต้องการเอกลักษณ์แห่งตนนี้จะปรากฏ

กับบุคคลในทศวรรษธรรม (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547) ซึ่งสามารถจำแนกเอกลักษณ์เป็นสองลักษณะ ดังนี้

1. เอกลักษณ์ที่แสดงถึงความสำเร็จ (A success identity) บุคคลประเภทนี้จะมองตนเองว่ามีความสามารถ และมีคุณค่า นอกจากนี้ยังมีพลังเหลือสิ่งแวดล้อมมีความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปกครองตนเองได้

2. เอกลักษณ์ที่แสดงความล้มเหลว (A failure identity) บุคคลประเภทนี้จะมีมุมมองตนเองว่าขาดความสามารถ และไม่มีกำลังในการจะทำการต่าง ๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาแบบเผชิญความจริง

การศึกษาแบบเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญคือ การช่วยผู้รับการปรึกษา ได้เกิดการเชื่อมโยงอาศัยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างตนเองและบุคคล (Corey, 2012) รวมถึงการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบในตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างเอกลักษณ์ได้ โดย William Glasser เชื่อว่า การที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้น เกิดจากบุคคลมีความรับผิดชอบในชีวิต นอกจากนี้แล้วการปรึกษายังมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมในปัจจุบันได้ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547) นอกจากนี้ นักจิตวิทยาต่าง ๆ ได้อธิบาย และจำแนกจากหลาย ๆ ประการ เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาแบบเผชิญความจริง ดังต่อไปนี้

ดวงมณี จงรักษ์ (2548) ได้กล่าวถึงเกณฑ์การพิจารณาไปสู่เป้าหมายการปรึกษาแบบเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1) สิ่งที่เลือกตอบสนองของความต้อองการพื้นฐานและความต้อองการเฉพาะที่สะท้อนในโลกลงของจินตนาการ

2) สิ่งที่เลือกนั้นมีคุณสมบัติของความรับผิดชอบด้วย กล่าวคือ การเคารพสิทธิของผู้อื่น

3) การเลือกนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และสามารถบรรลุได้โดยการวางแผนที่ดี

และเป้าหมายอื่น ๆ ที่มีความสำคัญของทฤษฎีนี้ได้แก่

1) การช่วยให้บุคคลสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่วางอยู่บนรากฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างรู้สึกดีและได้รับการตอบสนอง

2) การช่วยให้บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จแทนเอกลักษณ์ของความล้มเหลว

3) การช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมนี้จะส่งเสริมพฤติกรรมโดยรวม เช่น ช่วยให้ผู้คิดอย่างชัดเจนมีประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความสุขและอารมณ์บวกอื่น ๆ ดำเนินการรักษาสุขภาพกาย

กิดานันท์ ชานาญเวช (2551) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการรักษาแบบเผชิญความจริงไว้ว่า การรักษาแบบเผชิญความจริงจะช่วยให้บุคคลรับมือกับสิ่งที่กระทบใจด้วยตนเอง มีทักษะในการแก้ปัญหาด้วยความจริงที่เผชิญ และปกป้องไม่ให้เกิดปัญหาในชีวิต แต่สนับสนุนให้วางเป้าหมายในอนาคต และมีความพยายามที่จะดำเนินการตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ และส่งเสริมให้มีวุฒิภาวะโดยการเป็นตนเองตามอุดมคติ รู้จักตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเองและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเอง โดยที่ไม่กระทบกระเทือนถึงสิทธิของบุคคลอื่น รวมทั้งตระหนักถึงถูกต้อง

ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริง

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีนักวิชาการต่าง ๆ อธิบายขั้นตอนไว้ ดังต่อไปนี้

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2547) ได้อธิบายถึงกระบวนการปรึกษาตามแนวคิดการเผชิญความจริง โดย William Glasser การปรึกษานั้นเป็นการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของผู้รับบริการ ได้เสนอหลักเพื่อเป็นแนวทางในการปรึกษาดังต่อไปนี้

1) ความเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ (Involvement) โดยหน้าที่ผู้ให้การปรึกษาต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้รับบริการ ทำการสื่อสารให้รู้ว่าคุณให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจ มีความสนใจ และความใส่ใจต่อผู้รับบริการ อันนำไปสู่ความรู้สึกอยากเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

2) พฤติกรรมในปัจจุบัน (Current behaviour) ไม่มีใครเลยที่จะได้รับความสำเร็จในเรื่องเอกลักษณ์แห่งตน ถ้าหากบุคคลเหล่านี้ไม่ตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เพื่อให้รับรู้พฤติกรรมของตนเองด้วย

3) การตัดสินคุณค่า (Value judgement) ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับบริการปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินพฤติกรรมโดยมองในแง่ของเป้าหมายของพฤติกรรม และความต้องการในความเป็นจริง ผู้รับบริการจะเห็นว่าพฤติกรรมนั้นมี

ข้อดีสำหรับตนเองและบุคคลอื่นอย่างไร นอกจากนี้จะต้องตัดสินใจด้วยว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมา เป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่อย่างไร

4) การวางแผนพฤติกรรม (Planning responsible behaviour) เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมแล้วว่า พฤติกรรมอะไรดีหรือไม่ดี ผู้ให้การปรึกษาก็จะช่วยต่อไปอีก โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการวางแผนที่เป็นจริงเพื่อจะดำเนินการสิ่งที่เขาตัดสินใจไปแล้วภาวะอีกประการหนึ่งต้องพิจารณาว่าแผนการนั้นไม่เกินความสามารถของผู้รับบริการที่จะกระทำได้สำเร็จ

5) ข้อผูกพัน (Commitment) ในบางครั้งถึงแม้จะมีแผนการที่ดี อย่างไรก็ตามก็ไม่อาจจะกล่าวได้ว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างข้อผูกพันในตัวผู้รับการปรึกษา

6) การไม่มีข้อแก้ตัว (No excuses) เมื่อผู้รับบริการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมตามข้อผูกพันที่วางไว้ได้ ผู้รับบริการควรจะพิจารณาแนวโน้มของพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง ถ้ามีความเชื่อว่า พฤติกรรมนั้นใช้ได้ ก็จะต้องตรวจสอบดูแผนการที่วางไว้ และถ้าหากถือว่าแผนนั้นยังเป็นแผนที่ดีมีเหตุผลสิ่งที่ตามมาคือ การสร้างข้อผูกพันใหม่ หรืออาจจะไม่ยอมรับข้อผูกพันนั้น

7) ไม่มีการทำโทษ (No punishment) การทำโทษจะสร้างปวดร้าวทั้งด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ โดยทั่วไปมนุษย์จะใช้อการลงโทษเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการถูกทำโทษแต่จริง ๆ แล้วการทำโทษนั้นจะมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญซ่อนอยู่ด้วยคือ การทำให้ผู้กำลังเผชิญปัญหาเข้าใจว่ามีความผิด ไม่ว่าจะการทำโทษจะใช้ในกรณีใดก็ตาม

กิดานันท์ ชานาญเวช (2551) ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความเป็นจริงประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพ (Personal Involvement) เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่เข้าใจมีความเป็นมิตร ห่วงใย เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจให้เกิดขึ้นระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษา

2) การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Personal Behaviour) เนื่องจากนักจิตวิทยาากลุ่มพิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และให้ความสำคัญกับการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก เนื่องจากสามารถเปลี่ยนแปลงและเห็นได้อย่างชัดเจน

3) การประเมินพฤติกรรม (Value Adjustment) เมื่อผู้มาปรึกษายอมรับในพฤติกรรมที่เขาเลือกแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษาได้ประเมินว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมีผลอย่างไร สามารถลดความรู้สึกที่ไม่ดีลงได้หรือไม่ หรือสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้หรือไม่ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้เรียนรู้ว่า ตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

4) การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี (Positive Plan of Action) เมื่อผู้มาปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยผู้มาปรึกษาให้พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้และช่วยกันวางแผนการเปลี่ยนแปลง โดยแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลงควรมีลักษณะดังนี้

- 4.1 ต้องอยู่ในขอบข่ายที่ผู้ปรึกษาสามารถปฏิบัติได้
- 4.2 ต้องง่ายต่อความเข้าใจ กะทัดรัด เฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ ยืดหยุ่นและสะดวกต่อการเปลี่ยนแปลง
- 4.3 ต้องปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบผลสำเร็จสูง
- 4.4 ต้องเป็นสิ่งที่ผู้มาปรึกษาต้องการทำ
- 4.5 ต้องสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น
- 4.6 ต้องปฏิบัติได้ทันที มีเป้าหมายที่สามารถกระทำได้ในระยะเวลาสั้น ๆ

5) ความมุ่งมั่น (Commitment) เมื่อวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจให้ผู้มาปรึกษาเขียนถึงแผนการของตนรวมถึงอ่านให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง เพื่อแสดงความมุ่งมั่นในการทำตามแผนตนเองในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการแสดงความมุ่งมั่นจะช่วยให้ผู้ปรึกษาได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง

6) การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Refuse to Accept Excuses) ถ้าผู้มาปรึกษาสามารถทำตามแบบแผนที่ตนบอกไว้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลของความล้มเหลว ไม่ตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่ว่าจะแสดงความห่วงใยและแสดงให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักว่าไม่มีใคร รับผิดชอบหรือช่วยเหลือเขาได้ แต่ผู้มาปรึกษาจะต้องรับผิดชอบต่อกระทำของตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้กำลังใจและกระตุ้นให้ผู้มาปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมใหม่ และปรับปรุงให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติได้จริง

7) ไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment) นักจิตวิทยาการศึกษาจะชี้ให้ผู้มาปรึกษาตระหนักและยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของตนเอง และให้โอกาสตัดสินใจว่าผู้มาปรึกษาจะยังคงทำตามแผนอีกหรือไม่โดยไม่มี การลงโทษหรือตำหนิผู้มาปรึกษา

8) ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Don't Give Up) นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องแสดงความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อผู้มาปรึกษาว่า มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการกระทำเช่นนี้ของนักจิตวิทยาการศึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเกิดกำลังใจ มีความเชื่อมั่น มีความรู้สึกเป็นเจ้าของแผนที่ต้องการการเปลี่ยนแปลง และรับผิดชอบที่จะดำเนินตามแผนต่อไป

Corey (2016) ได้ขั้นตอนของทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการสร้างบรรยากาศที่มีความสบายใจ กล่าวถึงข้อตกลงด้านการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และกฎหรือขอบเขตต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งในการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยเป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่มต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่มโดยแสดงความสนใจต่อเรื่องราวในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี จะเป็นรากฐานของสัมพันธภาพการศึกษา รวมทั้งผู้นำกลุ่มต้องเข้าใจโลกตามมุมมองที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ และเข้าใจ ดังนั้นเมื่อสัมพันธภาพมีความแน่นแฟ้นเพียงพอ สมาชิกกลุ่มจะสามารถประเมินในสิ่งที่ตนเองต้องการ และเลือกแสดงพฤติกรรมโดยรวม (Total Behaviour) ในปัจจุบันของตนเองได้

2) ขั้นเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (Transition stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมความพร้อมในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ปัญหาในการควบคุม และความคลุมเครือที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

3) ขั้นการศึกษา (Working stage) เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่ ดังนี้

- ส่งเสริมให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างกันของสมาชิกกลุ่ม
- ช่วยสมาชิกกลุ่มในการประเมินระดับของการมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ช่วยสมาชิกในการเข้าใจถึงความล้มเหลวของการปรับเปลี่ยนตนเอง
- ส่งเสริมสมาชิกกลุ่มในการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

4) ขั้นสิ้นสุด (Final stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญในการสรุปประเด็นต่าง ๆ รวมถึงการยุติการปรึกษา ด้วยพยายามการจัดการกับความรู้สึกและความคิดที่มีต่อผลการการยุติกลุ่ม การขจัดภาระและการยุติการปรึกษา และการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มในการประเมินแผนการพัฒนาตนเอง พัฒนาแนวทางการช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาใหม่หรือที่มักอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความเป็นจริง

เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบเผชิญความจริงมีนักวิชาการ และนักจิตวิทยาต่าง ๆ ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ไว้ดังต่อไปนี้

วัชร ทรัพย์มี (2550) ได้อธิบายถึง เทคนิคของการปรึกษาแบบเผชิญความจริงไว้ ดังนี้

1) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) ในการพบปะกับผู้รับบริการเป็นครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาพึงสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและสัมพันธภาพนี้จะต้องคงอยู่ตลอดไปไม่มีสัมพันธภาพนั้น ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการ จะมีตรงไปตรงมา เมตตา ที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการให้พ้นทุกข์ ร่วมถึงการให้เกียรติผู้รับบริการ รักษาความลับของผู้รับบริการ ยอมรับผู้รับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข เสมือนผู้รับบริการเป็นลูกหลาน ไม่รังเกียจผู้รับบริการ และสื่อความหมายกับผู้รับบริการได้อย่างเด่นชัดตรงประเด็น สัมพันธภาพเช่นนี้จะทำให้ผู้รับบริการพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกและร่วมมือในการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่

2) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เพื่อที่จะให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการแล้ว ยังให้ผู้รับบริการสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของตน กับทั้งได้ประเมินตนเองและวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต การใช้คำถามอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถที่จะตระหนักถึงความคิดและความรู้สึก

การใช้คำถามอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ดังเช่น คำถามต่อไปนี้ “คุณอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณแน่หรือ ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง ลองนึกดูว่าคุณต้องเปลี่ยนอะไร ลองคิดซิว่าอะไรที่คุณอยากขจัดออกไปจากชีวิตของคุณ อะไรคือสิ่งที่คุณทำแล้ว คาดว่าจะประสบความสำเร็จ” คำถามเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้รับบริการเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคิดและ

เขารู้สึก ช่วยให้ผู้รับบริการระบุวิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์ทางความล้มเหลว ไปสู่เอกลักษณ์แห่งความประสบความสำเร็จ

ประเภทของคำถามมีการตั้งคำถามแบบให้ตอบสั้นๆ เฉพาะเจาะจง (Closed question) และคำถามแบบเปิด (open question) เป็นการตั้งคำถามที่ให้ผู้รับบริการตอบ โดยไม่จำกัดขอบเขต แต่มุ่งให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้รับบริการใน ประเด็นต่าง ๆ

3) เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ ให้บริการปรึกษาพูดเผชิญหน้ากับผู้รับบริการ เมื่อมีความขัดแย้งกันในความคิด ความรู้สึก เพื่อให้ ผู้รับบริการทบทวนประเด็นนั้นอีกครั้ง หรือเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน การพูดแบบเผชิญหน้านี้จะต้องรอให้สัมพันธ์ภาพดีเสียก่อน มิเช่นนั้นจะกลายเป็นการทำลาย สัมพันธภาพ

4) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor Technique) ผู้ให้บริการปรึกษาจะ สื่อสารเกี่ยวกับแง่มุมในชีวิตผู้รับบริการ ซึ่งอารมณ์ขันนี้ จะทำให้บรรยากาศคลายความตึงเครียด ลดลงไป แต่ไม่ใช่ความก้าวร้าว หรือประชดประชัน

5) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เป็นเทคนิคที่ชี้ประเด็น ต่าง ๆ ให้เห็นถึงความผิดพลาดของตนเอง

6) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้ การปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับบริการว่าจะได้รับความต้องการของตนได้อย่างไร จะ วางเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบได้

7) เทคนิคการเปิดเผย (Self - Disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา ช่วยให้ผู้รับบริการเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาอุปสรรคของเขา

8) เทคนิคการตีความ (Interpretation) เทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาตีความ พฤติกรรมของผู้รับบริการ หรือพฤติกรรมภายนอก เช่น สีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักรู้และมุมมองสิ่งต่าง ๆ ที่กว้างขึ้น ที่จะเข้าใจพฤติกรรมเพิ่มขึ้น การ ตีความจะทำให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ รวมถึงเป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้ผู้รับบริการได้ ตระหนักในตนเอง ช่วยให้ผู้รับบริการได้ภาพพจน์ใหม่เกี่ยวกับตนเอง

และเทคนิคอื่น ๆ ซึ่ง ฆรมพรพรณ์ ยุระยาตร์ (2564) ได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

9) เทคนิคมองโลกในแง่บวก (Being Positive) ผู้ให้การปรึกษาแบบ เผชิญความจริงจะเจาะจงในสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาสามารถทำได้ โอกาสทั้งหมดจะถูกนำมาเพื่อ

เสริมแรงการกระทำในทางบวก และวางแผนที่สร้างสรรค์ ข้อความแง่บวกนำมาใช้ในการกล่าวถึงเรื่องที่น่าเศร้า และการบ่นถึงความไม่สบายใจ

10) เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors) เป็นเทคนิคในการให้ความสำคัญต่อวัจนภาษาและการใช้ภาษาของผู้รับการปรึกษา ทำให้เกิดประโยชน์ในการสื่อสารความเข้าใจกับผู้รับการปรึกษาผ่านภาษาอย่างตรงไปตรงมา

11) เทคนิค WDEP เทคนิคนี้เป็นการหลักการ WDEP มาใช้ประกอบด้วย

1) W = Wants เป็นการสำรวจถึงความต้องการ และความจำเป็น ในการกำหนดเป้าหมายของตนเอง

2) D = Direct and Doing เป็นการกำหนดทิศทางและการวิเคราะห์แนวทางของเป้าหมาย จากแนวคิดของการปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้นจะเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน และเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในอดีต ตลอดจนมุ่งที่การตระหนักของการกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3) E = Evaluation การประเมิน ให้สมาชิกประเมินตนเอง (Self-evaluation) ถึงแนวทางต่าง ๆ ที่เหมาะสมในการกำหนดจุดมุ่งหมายของตน และแนวโน้มที่เป็นไปได้ที่ตนเองได้เลือกสรรแนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

4) P = Planning and Action หลักการสำคัญแนวคิดการปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือ จุดมุ่งหมายที่เกิดจากสิ่งที่ตนเองต้องการ รวมถึงความจริง ๆ ซึ่งผู้กำหนดจุดมุ่งหมายจะเป็นผู้กำหนดเอง

ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคภายในแนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ เทคนิค WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เทคนิคการเปิดเผย (Self - Disclosure) และเทคนิคมองโลกในแง่บวก (Being Positive)

3.3.2 ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส

ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) เป็นวิธีการปรึกษาที่มุ่งเน้นอนาคตและเป้าหมาย ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Steve de Shazer และ Insoo kim berg The Brief Family Therapy Center ในรัฐวิสคอนซิน ในปี 1980 และเป็นผู้ดำเนินการใช้ SFBT ในการดูแลผู้รับบริการในองค์กรต่าง ๆ ศูนย์สุขภาพจิต สถานบำบัดผู้เสพ ยาเสพติด สถานสงเคราะห์คนไร้บ้าน ราชทัณฑ์ สถานสงเคราะห์สตรีที่ถูกทารุณกรรม โรงเรียน ตลอดจนถึง

มหาวิทยาลัยต่าง ๆ และจัดสัมมนาในต่างประเทศทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ออสเตรเลีย แคนาดา อังกฤษ และเยอรมนี หลังจากนั้นได้เผยแพร่ตำราที่อธิบายการใช้ SFBT ในบริบทต่าง ๆ ที่หลากหลายโดย SFBT เน้นความแข็งแกร่ง และความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคล โดยเน้นที่ข้อบกพร่องของปัญหาและรับฟังเกี่ยวกับการแก้ไข (Norcross & Beutler, 2011)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส

ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัสมีแนวคิดสำคัญ คือ (Corey, 2012)

1) การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) เป็นการนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างทิศทางบวก ส่วนมากผู้รับบริการปรึกษาจะต้องเผชิญกับบริบทเรียนรู้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น (Problem orientation) ซึ่งการแยกแยะจะถูกลบยั้ง ที่เกิดจากการพยายามที่จะเข้าใจในสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ เพราะว่าผู้รับบริการมีสภาพความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจจากสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ นอกจากนี้ ผู้ที่ใช้นำแนวคิดการปรึกษาดังกล่าว พึงเกิดความท้าทาย ที่เผชิญกับการสนทนาทางบวก และต้องเชื่อว่า ผู้รับบริการมีความพยายามในการใช้ประโยชน์จากจุดหมายที่มีอยู่ ให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงไปไม่อยู่กับสภาพความทุกข์

2) การมองหาสิ่งที่เป็นไปได้ (Looking for what is working) หลักสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีแบบโซลูชันโฟกัสคือ การไปสู่การค้นหาผลที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของผู้รับบริการ ที่จะถ่ายทอดเรื่องราวตนเองเองให้ผู้ให้การปรึกษา ซึ่งมักจะมีเหตุผลของตนเองที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ กล่าวคือ การมีเหตุผลของตนเองจากความเชื่อว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้ผู้รับบริการนั้นไม่ไปถึงเป้าหมายของตนเอง และผู้ให้การปรึกษามักเอื้อให้ผู้รับบริการมองถึงการวิเคราะห์หาข้อบกพร่องกว่าสภาพของปัญหาที่เผชิญอยู่ นำไปสู่ความหวังได้ ทำให้ผู้รับบริการสามารถนำไปประยุกต์เพื่อลดทอนสภาพความทุกข์ให้ได้มีระยะเวลาที่สั้นลง เน้นการพิจารณาความเป็นไปธรรมชาติของความทุกข์ที่จะไปสู่การหาทางออกและลงมือแก้ไขด้วยตนเอง

3) การสร้างทางออกมากกว่าการแก้ปัญหานั้น แนวคิดดังกล่าว มุ่งการสร้างทางออกของปัญหามากกว่าที่จะแก้ปัญหานั้น และมองว่ามีการมุ่งเน้นแต่ปัญหา ซึ่งทำให้ผู้รับบริการอยู่กับปัญหาไปเรื่อย ๆ แนวทางนี้ผู้รับบริการไม่ตระหนักถึงแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการที่จะดำเนินการจัดการกับสภาพความทุกข์ของตนเอง ค้นหามุมมองที่มีความเป็นไปได้ ซึ่งเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้การให้การปรึกษาที่ประสิทธิภาพ โดนเพิกเฉยว่าปัญหาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร การประเมินปัญหาไม่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

4) เปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เชื่อว่า สภาพความทุกข์เป็นหนึ่งในความเป็นมนุษย์ ตามปกติ ไม่ได้สม่าเสมอ การที่จะเผชิญกับปัญหานั้นทำให้มีความยืดหยุ่น (Resilient) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative) และความกล้าหาญ (Courage) สภาพความทุกข์ไม่ได้คงอยู่ไป และจะมีระดับที่สูงขึ้นหรือลดลง ซึ่งแนวคิดนี้ให้ความสำคัญในการที่จะควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้น มากกว่าปัญหาที่เผชิญอยู่ ที่จะเข้าไปสร้างความหวัง ค้นหาข้อบกพร่องของปัญหา

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส

การปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัสสามารถช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนทัศนคติและภาษาจากการพูดถึงปัญหาเป็นการพูดถึงวิธีการแก้ไขปัญหา เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเลือกเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จในกลุ่ม และทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถระบุความสามารถและจุดแข็งที่จะนำไปสู่แนวทางใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลตรวจสอบและแก้ไขความคลุมเครือกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตหรือพฤติกรรมเฉพาะ เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลง (Corey, 2016)

ขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส

ขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัสมีดังนี้ (Corey, 2012)

1) การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ผู้ให้การปรึกษาจะไตร่ตรองจากจำนวนครั้งในการปรึกษา ช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาทางเลือกและการสร้างความสบายใจ ซึ่งถ้ากระบวนการเหล่านี้ถูกใช้เป็นอย่างดีสม่าเสมอ โดยปราศจากพัฒนาการภายใต้สัมพันธภาพที่ดี ก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีได้ และผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่เข้าใจอย่างแท้จริงในการดำเนินชีวิตตนเอง ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ จะต้องดำเนินการภายใต้การมีความเชื่อใจ และไว้วางใจตลอดการปรึกษา

2) การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change) ขั้นตอนการนัดหมายที่ง่าย ไม่ให้เกิดความยุ่งยาก หลากหลายขั้นตอน ซึ่งในครั้งแรกมักจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี จะเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้เตรียมตัว และทำให้เกิดการตระหนักรู้ได้

3) การยุติธรรม (Terminating) ในระยะแรกผู้ให้การปรึกษาควรแน่วแน่และสร้างจุดมุ่งหมายในการปรึกษาให้เกิดความชัดเจนให้ได้มากที่สุด เมื่อสามารถสร้างทางออกของปัญหาได้ สัมพันธภาพในการปรึกษาก็สามารถที่จะยุติได้ ซึ่งเริ่มต้นคำถามการร่างเป้าหมายของตนเอง (Goals-formation question) โดยสามารถรับรู้ในพิจารณาถึงความก้าวหน้าของการให้การปรึกษาเพื่อที่จะสามารถยุติการปรึกษาได้

เทคนิคการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัสมีดังต่อไปนี้

เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีรายละเอียดต่อไปนี้
(เพ็ญญา กุลนภาดล, 2560)

1) เทคนิคการสนทนา สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1.1 การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) เป็นการสนทนาที่ให้ความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับประสบการณ์ ที่จะสามารถพิจารณาถึงแนวโน้มในการแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการ

1.1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) จะตรวจสอบและให้ผู้รับบริการเกิดความมุ่งมั่น และเข้มแข็งในความสามารถในแก้ไขปัญหาของตนเองได้ โดยผู้ให้การปรึกษาพึงใช้การเสริมแรงควบคู่กับการแก้ไขปัญหา

1.1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) พื้นฐานความเชื่อของแนวคิด คือ ทุกปัญหานั้นมีทางออก การค้นหาข้อยกเว้นในปัญหา สามารถที่จะค้นหาประสบการณ์ที่คิดขึ้นมา โดยมีช่วงเวลาที่มีความแตกต่างกัน ก็นั่นคือ ช่วงเวลาที่มีปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่เกิดความผิดหวังในอดีต ตัวอย่างเพื่อหาข้อยกเว้นเช่น “บอกถึงช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา หรือช่วงเวลาที่มีปัญหาเกิดน้อยมาก” เป็นต้น

1.1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Deconstructing the problem) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงระหว่างผู้รับการปรึกษา เพราะภาษาที่ใช้สื่อสารไม่ควรเป็นลักษณะนามธรรม โดยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวันแทน ซึ่งจะเข้าใจว่าผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงจุดประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่อย่างไร

1.2 การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือ การสนทนาที่มุ่งเป้าหมายในปัจจุบันพึงประสงค์ ประกอบไปด้วย

1.2.1 การสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ (Formation of a collaborative relationship) ความสัมพันธ์สามารถทำให้เกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาทำงานร่วมกันและสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไปได้ ซึ่งความร่วมมือ เป็นการร่วมกันไปสู่จุดมุ่งหมายที่จะค้นหาสาเหตุ เข้าใจ และสนใจที่เกิดขึ้นของปัญหา นำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างมุ่งมั่นของผู้ให้การปรึกษา

1.2.2 การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เป็นกุญแจที่แสดงให้เห็นวิธีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีนี้ มักจะหยิบยกมาให้ใช้ครั้งแรกและครั้งอื่น ๆ ในช่วงโม่งบริการ เพื่อที่จะให้อธิบายถึงทางออกที่เกิดขึ้น และทำให้ผู้บริหารเกิดความกระฉ่างในความ

จริงของจุดมุ่งหมายที่ผู้รับการปรึกษาจะเป็นจริง ซึ่งชีวิตของผู้รับการปรึกษาเป็นอย่างไร หากได้รับการแก้ไข รวมถึงมีวิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างไร

1.2.3 การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) คำถามลักษณะนี้มี เพื่อให้ผู้รับบริการตั้งจุดมุ่งหมายได้ และเป็นการประเมินตนเอง และจัดลำดับความสำคัญได้นอกจากนั้น การใช้คำถามดังกล่าว สามารถที่จะแสวงหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ให้บริการปรึกษานี้มักใช้คำถามบอกระดับในเข้าไปค้นหาการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ในสิ่งที่ซับซ้อนจะสังเกต เช่น ความรู้สึก หรือการสื่อสาร เป็นต้น

1.2.4 การใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามนี้เป็นกระบวนการที่จะช่วยเปลี่ยนวิธีการมองสภาพของความจริง โดยการให้นิยามในบริบทต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาผ่านปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้

1.2.5 การใช้คำถามยกเว้น (Exception questions) เมื่อไม่ได้ให้ความสำคัญกับการสภาพความจริง หรือที่เรียกว่าข้อยกเว้น มักจะใช้คำถามยกเว้น เช่นว่าในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงเป็นอย่างไร หรือหมายถึง ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตของผู้รับบริการเมื่อไม่ได้มีสภาพความจริงที่เกิดขึ้น

1.3 การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) เป็นสัญญาร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาที่จะหาแนวทางการวางแผนร่วมกันที่ไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ต้องการสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์องค์ประกอบ ดังนี้

1.3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) การที่รวบรวมประสบการณ์ โดยมีสิ่งต่าง ๆ เช่น ความคิด ค่านิยม ทักษะ และความรู้สึก ที่มุ่งไปสู่ให้จุดมุ่งหมายที่ต้องการ ควบคู่กับการเสริมแรงและการพัฒนาการเรียนรู้ไปด้วย

1.3.2 การพัฒนาทางออก (Development of solution) วิธีการนี้สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากขั้นตอนเริ่มต้น ไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนต้องการได้ เกิดจากการค้นพบข้อยกเว้น และการตอบคำถามปฎิหาริย์ และการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีตที่ผ่านมา

1.3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) สิ่งที่ได้จากผู้รับบริการคือ จุดมุ่งหมาย ซึ่งผู้ให้การศึกษาจึงต้องค้นหาว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้อย่างไรบ้าง และประเมินการแสดงผลออกใดบ้างที่ก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษต่อการบรรลุสิ่งที่ตนเองปรารถนา

2) การมอบหมายงานในครั้งแรก (Formula first session task: FFST) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยข้อความและการมอบหมายงานเป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง และเสริมแสดง รวมทั้งชื่นชมในการความก้าวหน้าของกระบวนการ ซึ่งโดยมาก จะมีการมอบหมายงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติการปรึกษา

3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to clients) โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที ในแต่ละครั้ง การเขียนสรุป และข้อมูลย้อนกลับ รวมถึงการร่วมแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคภายในแนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions Technique) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Talk) เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Questions Technique) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context Changing Talk) เทคนิคถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions) การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) และการใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing)

3.3.3 ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) โดยในวัยเด็กของเขามักถูกคุกคามด้วยการเจ็บป่วย เมื่ออายุ 8 ปี เป็นผลให้เขากลัวการบาดเจ็บจากเลือด กลัวหายใจไม่ออก และกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ Beck ใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวของเขาเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจผู้อื่นและพัฒนาทฤษฎีการรู้คิด ถัดมาในช่วง 1970 คำว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ได้เข้ามาในแทนคำว่า ทฤษฎีการรู้คิด และถูกนำไปใช้กับเทคนิค และขั้นตอนต่าง ๆ โดยมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ (Corey, 2016) โดยใช้ปรึกษา ทางความคิดเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ และพบว่าการศึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมสามารถใช้ได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม (दारारवर्णन टिप्पणी, 2555)

แนวคิดของการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม อาศัยหลักการและขั้นตอนของวิธีทางวิทยาศาสตร์ และหลักการเรียนรู้ที่ได้มาจากการทดลอง สิ่งเหล่านี้ถูกนำมาใช้อย่างเป็นระบบเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่สามารถปรับตัว (Corey, 2016) และภาพรวมให้ความสนใจต่อ Cognition (เราคิดอะไร) Affect (เรารู้สึกอย่างไร) และ Behaviour (เราทำอะไร) โดยมีปรัชญาเบื้องต้น 3 ประการ ดังนี้ (ภมรพรรณณ์ ยุระยาตร์, 2564) ความคิดมีผลต่อพฤติกรรม

ความคิดสามารถตรวจสอบและปรับเปลี่ยนได้ และการรักษาเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถปรับ โดยการปรึกษาความคิด

โดยลักษณะเด่นของผู้นำกลุ่มแนวความคิดการปรับพฤติกรรมคือ การยึดมั่นในข้อกำหนด และการวัดผลอย่างเป็นระบบ แนวคิดและขั้นตอนระบุไว้ชัดเจน สามารถทดสอบเชิงประจักษ์ และแก้ไขอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการประเมินและการรักษาสามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้ ซึ่งลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมประกอบไปด้วยต่อไปนี้ (Corey, 2016)

1) ดำเนินการประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) เป็นขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มแต่ละราย และประเมินประสิทธิผลของการปรึกษา

2) การมีเป้าหมายของการปรึกษาที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ซึ่งลักษณะเฉพาะของการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมคือ การมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ในขั้นแรกของการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมจะให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงเป้าหมายเฉพาะของตนเองเมื่อสิ้นสุดการปรึกษา ซึ่งการกำหนดเป้าหมายเป็นการกำหนดทิศทางของการปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มจะชี้ทำให้เกิดการอภิปรายเกี่ยวกับเป้าหมาย และสมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบในการเลือกเป้าหมายเฉพาะของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มต้องระบุพฤติกรรมปัญหาให้เป็นรูปธรรม เป็นพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มต้องการการเปลี่ยนแปลง

3) แผนการรักษา (Treatment Plan) หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ระบุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแล้ว จะมีการกำหนดแผนการปรึกษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เทคนิคของการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมคือ การมุ่งเน้นที่การลงมือปฏิบัติ สมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ใช่เพียงแค่มีส่วนร่วมในการสะท้อนกลับและพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของตนเองเท่านั้น โดยในขั้นแรกผู้นำกลุ่มจะพัฒนาลักษณะของการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน หลังจากการประเมินเบื้องต้นแล้ว และเมื่อสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นแล้ว สมาชิกกลุ่มร่วมกับผู้นำกลุ่มช่วยกันระดมสมองเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะเพื่อนำไปปฏิบัติ โดยสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง

4) การประเมินผลอย่างเป็นปรนัย (Objective Evaluation) เมื่อมีการระบุพฤติกรรมเป้าหมายอย่างชัดเจน ระบุเป้าหมายการปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง และมีการกำหนดขั้นตอนของการปรึกษาไว้แล้ว ดังนั้นการประเมินผลของการปรึกษาสามารถประเมินได้เป็นรูปธรรม เนื่องจากการปรึกษาแบบกลุ่มให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิผลของเทคนิคที่ใช้ รวมทั้งประเมินความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มอย่างต่อเนื่อง

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินว่า ความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างไร รวมถึงช่วยให้สมาชิกในกลุ่มลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Corey, 2016) รวมถึงให้ผู้รับบริการสามารถเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ผิด ด้วยหลักฐานที่ขัดแย้งจากการประเมินตนเอง ค้นหาความเชื่อผิด ๆ และสามารถรับรู้ถึงความคิดอัตโนมัติและเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้น (Corey, 2012) สอดคล้องกับ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้อธิบายถึงเป้าหมายของการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรมไว้ดังนี้

- 1) เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
- 2) เพื่อสร้างสถานการณ์เรียนรู้ใหม่ ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมียินยอมร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่มว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร โดยการมุ่งกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และแสวงหาแนวทางการไปสู่จุดมุ่งหมายของพฤติกรรมที่ตั้งไว้
- 3) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นตอนของการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม

ขั้นตอนของการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม สามารถแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้ (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564) (Corey, 2016)

1) ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

โดยทั่วไปแล้ว สมาชิกกลุ่มมีความรู้้น้อยมากเกี่ยวกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มต้องให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มในขั้นก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์กลุ่มล่วงหน้า และในช่วงของการปรึกษากลุ่มครั้งแรกต้องสำรวจความคาดหวังของสมาชิกในกลุ่มและช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมกลุ่มหรือไม่ โดยสมาชิกกลุ่มที่ตัดสินใจ จะเข้าร่วมกลุ่มต้องเข้าใจในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มคาดหวังจากผู้นำกลุ่มเช่นกัน ดังนั้นประเด็นสำคัญที่อยู่ในขั้นตอนของความยินยอมเข้าร่วมกลุ่มมี 4 ประการดังนี้ 1) สมาชิกกลุ่มต้องเข้าใจเกี่ยวกับความร่วมมือกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่ม 2) ผู้นำกลุ่มต้องแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่า การปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นรูปแบบการรักษาที่จำกัดเวลา 3) ผู้นำกลุ่มต้องแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าเป้าหมายของสมาชิกกลุ่มสามารถบรรลุผลได้ค่อนข้างเร็วเนื่องจาก CBT เป็น

แนวคิดที่มีโครงสร้างชัดเจน นำทาง มุ่งเน้นไปที่ปัญหาและนำเสนอ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาทางจิตใจได้และ 4) ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่า ผู้นำกลุ่มของการปรึกษาต้องใช้เทคนิคที่พิสูจน์แล้วว่าประสิทธิภาพ

2) ขั้นตอนการ แผนการปรึกษาและการประยุกต์ใช้เทคนิค (Working Stage Treatment Plan and Application of Techniques)

การวางแผนการปรึกษาเกี่ยวข้องกับการเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องวัดและการประเมินผลการดำเนินกลุ่มตลอดขั้นตอนดำเนินการ และผู้นำกลุ่มจะต้องประเมินประสิทธิผลของการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งประเมินว่า บรรลุเป้าหมายของการปรึกษาได้ดีเพียงใด ซึ่งในระหว่างขั้นตอนการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มต้องรวบรวมข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ เช่น การมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิกในกลุ่ม การเข้าร่วมกลุ่ม และการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย นอกจากนี้ยังรวมถึงการรวบรวมข้อมูลเพื่อพิจารณาว่า เกิดปัญหาขึ้นภายในกลุ่มหรือไม่ และเป้าหมายของกลุ่มบรรลุผลมากน้อยเพียงใด ตลอดช่วงการปรึกษาผู้นำกลุ่มจะเฝ้าติดตามพฤติกรรมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อผู้นำกลุ่มจะได้ประเมินวิธีการได้อย่างรวดเร็วว่าได้ผลหรือไม่ ดังนั้นด้วยกระบวนการประเมินอย่างต่อเนื่องนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มสามารถมองหาทางเลือกและเทคนิคที่มีประสิทธิผลมากขึ้น

3) ขั้นยุติ (Final Stage)

ในขั้นตอนสุดท้ายของการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญกับการให้สมาชิกถ่ายโอนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการฝึกปฏิบัติที่เกิดขึ้นในโลกจำลอง (บริบทของกลุ่ม) นี้ สามารถนำไปประยุกต์ในโลกแห่งความเป็นจริงได้ โดยสมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมสิ่งที่ต้องการพบกับบุคคลสำคัญในชีวิต และฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ ๆ การให้ข้อเสนอแนะกลับจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วยวิธีการสอนจะมีประโยชน์มากที่สุดขั้นตอนสุดท้ายช่วงของการปรึกษาถูกออกแบบขึ้นมาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้พฤติกรรมใหม่ ๆ เหล่านี้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มยังคงต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษในขั้นตอนสุดท้าย แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นลักษณะเฉพาะของในทุก ๆ ขั้นตอนของกลุ่ม ดังนั้นการตั้งเป้าหมายหลักของขั้นตอนสุดท้ายคือการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ และเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยผู้นำกลุ่มต้องแสดงบทบาทดังต่อไปนี้ ในขั้นตอนของการยุติกลุ่ม

- การให้และการรับข้อเสนอแนะ

- เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ ๆ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น
- ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยการพัฒนาแผนปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้พฤติกรรมใหม่ ๆ กับชีวิตประจำวันภายนอกกลุ่มต่อไป
- เตรียมสมาชิกกลุ่มให้สามารถรับมือกับความล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้น
- ช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มและทบทวนถึงสิ่งที่ความหมายต่อพวกเขา

เทคนิคการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม

โดยได้มีนักวิชาการเสนอเทคนิคการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรมไว้ดังนี้

1) การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แม้ว่าการสอนด้วยวาจาจะมีประโยชน์ แต่การสอนด้วยวาจาก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งขั้นตอนของการเป็นตัวแบบจะมีประโยชน์ในการสาธิตทักษะเฉพาะที่ต้องการเรียนรู้ และมีประโยชน์สำหรับการสอนและการฝึกทักษะชีวิต การเป็นตัวแบบเป็นเครื่องมือหนึ่งในการสอนที่ทางพลังที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่ม ข้อดีของการปรึกษากลุ่มที่มีมากกว่าการปรึกษารายบุคคลคือ การเป็นตัวแบบและบทบาททางสังคมที่หลากหลาย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เลียนแบบ ซึ่งการได้เป็นตัวแบบเป็นเทคนิคที่อยู่ในกลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรมหลาย ๆ กลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มฝึกทักษะต่าง ๆ และกลุ่มฝึกการกล้าแสดงออก โดยการเป็นตัวแบบควรเสริมแรงต่อหน้าผู้สังเกตให้มากที่สุด และผู้สังเกตการณ์ควรได้รับการเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้น การเลียนแบบพฤติกรรมเฉพาะเป็นการแสดง บทบาทสมมติในชั่วโมงของการปรึกษาและนำไปฝึกในสถานการณ์จริง การเป็นตัวแบบมีประโยชน์อย่างยิ่งในกลุ่มฝึกทักษะทางสังคม และในการสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการพูดคุยกับตนเองอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น และเพื่อเปลี่ยนโครงสร้างทางการรู้คิด (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2564)

2) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การฝึกพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มเพื่อจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเรียกว่า การฝึกซ้อมพฤติกรรม ซึ่งจุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมพฤติกรรมก็เพื่อเป็นการเตรียมสมาชิกกลุ่มให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการภายนอกกลุ่มได้ เมื่อเทคนิคการเป็นตัวแบบไม่ประสบความสำเร็จ การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นส่วนสำคัญของเทคนิคการเป็นตัวแบบ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มจะถูกขอให้แสดงพฤติกรรมทันทีหลังจากการสังเกตในตัวแบบแล้ว ดังนั้นพฤติกรรมใหม่จะได้รับการฝึกฝนในบริบทกลุ่ม ซึ่งเป็นบริบทที่ปลอดภัย เป็นการ

จำลองโลกแห่งความเป็นจริงขึ้นในกลุ่ม การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นกระบวนการปรับแต่งพฤติกรรมที่ละน้อย ซึ่งมีประโยชน์ในการสอนทักษะทางสังคม หากสมาชิกในกลุ่มสามารถฝึกซ้อมพฤติกรรมในกลุ่มได้ สมาชิกในกลุ่มสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เช่นกัน (ภมรพรรณ อยุธยา, 2564)

3) การสอน (Coaching) การสอนเป็นเทคนิคที่นอกเหนือจากการเป็นตัวแบบและการฝึกซ้อมพฤติกรรมบางครั้งสมาชิกกลุ่มต้องการได้รับการสอน การสอนจะได้ผลดีที่สักเมื่อได้ชั่งอยู่ข้างหลังสมาชิกกลุ่มที่กำลังฝึกซ้อมพฤติกรรมอยู่ เมื่อสมาชิกกลุ่มติดขัดและไม่รู้ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไรต่อไป สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถกระซิบเพื่อให้คำแนะนำ โดยหลังจากการฝึกซ้อมพฤติกรรม 1 หรือ 2 ครั้ง การสอนจะลดลง และให้สมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมพฤติกรรมอย่างอิสระด้วยตนเอง ก่อนที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง (ภมรพรรณ อยุธยา, 2564)

4) การให้การบ้าน (Homework Therapeutic) การบ้านหมายถึง งานที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มในเรื่องดังต่อไปนี้

- สังเกตตนเองในสถานการณ์ในสถานการณ์หนึ่งที่มีผลกระทบต่อตัวเอง ว่าคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีความรุนแรงของความรู้สึกมากหรือน้อยเพียงใด และส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมอย่างไร

- สังเกตความเชื่อมโยงของสถานการณ์ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย

- สังเกตความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และพฤติกรรมหลังจากปรับเปลี่ยนความคิด

- การฝึกเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการหายใจ เทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ เทคนิคการจินตนาการ เป็นต้น

- ทดลองและทำพฤติกรรมใหม่ เพื่อดูผลจากกระทำพฤติกรรมใหม่นั้น การบ้านเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญมากในการปรึกษา เนื่องจากจะเป็นการฝึกทักษะต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง จากการพูดคุยกันในแต่ละครั้งที่เข้ามาในกลุ่มการปรึกษา เป็นการช่วยให้เกิดประสบการณ์โดยตรง ช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดการปรับเปลี่ยนการรู้คิด และพฤติกรรม โดยการบ้านที่ดีต้องสอดคล้องกับประเด็นการปรึกษาหรือทักษะที่สมาชิกกลุ่มควรต้องฝึกในครั้งนั้น ๆ และการบ้านต้องทำได้จริง (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

5) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกกลุ่มฝึกพฤติกรรมใหม่ในช่วงของการปรึกษากลุ่มแล้ว หรือรายงานผลเกี่ยวกับการทำที่บ้าน ซึ่งเป็นกรนำพฤติกรรมที่ฝึกซ้อมในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว เพื่อนสมาชิกในกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มสามารถแสดงปฏิกิริยาด้วยวาจาด้วยการให้คำติชม ซึ่งเป็นการยกย่องและให้กำลังใจสำหรับการแสดงพฤติกรรมใหม่ และให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจง เพื่อความถูกต้องเหมาะสมหรือเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด ซึ่งคำติชมจะมีประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นคำติชมที่สร้างสรรค์เฉพาะเจาะจง และเชิงบวก (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

6) การเสริมแรง (Reinforcement) เหตุการณ์เฉพาะที่เสริมสร้างให้เกิดการตอบสนองซ้ำ ซึ่งกลุ่มพฤติกรรมนิยม การเสริมแรงทางสังคมเป็นการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ นอกเหนือจากการเสริมแรงที่ได้รับจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถเสริมแรงซึ่งกัน ด้วยการชื่นชมยินดี การยกย่อง การสนับสนุน และความใส่ใจ เป็นสิ่งที่ดีหากจะเริ่มตั้งแต่ช่วงของการปรึกษาโดยให้สมาชิกรายงานความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งทำให้บรรยากาศที่ดีในกลุ่มโดยการเสริมแรงสมาชิกกลุ่มที่นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และกระตุ้นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยการรายงานความสำเร็จไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตามมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ก็ยังขาดความมุ่งมั่น และเมื่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของพวกเขาพบกับความไม่ยอมรับในสภาพแวดล้อมประจำวันของพวกเขา นอกจากนี้การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมทั้งการเสริมแรงตนเองก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีเสริมแรงตนเองเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองให้มากขึ้น และพึงพาผู้อื่นให้น้อยลง (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

7) การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) กระบวนการรู้คิดของแต่ละบุคคลมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันที่จริงสมาชิกในกลุ่มมักเปิดเผยความคิดที่ทำลายตนเองและพูดถึงตัวเองในแง่ลบ เมื่อตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การวางโครงสร้างความคิดใหม่เป็นกระบวนการของการกำหนดและประเมินการรู้คิดของบุคคล เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางลบเป็นผลมาจากความคิดบางอย่าง และเป็นการเรียนรู้จะแทนที่การรู้คิดเหล่านี้ ด้วยความคิดใหม่ต้องอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีที่ว่าความคิดของเราเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผลกับพฤติกรรมและอารมณ์ของเรา ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

และอารมณ์ก็ต้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงการรู้คิดทางลบและการทำลายตนเอง (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

8) การจัดการกับปัญหา (Problem Solving) การปรึกษาด้วยการจัดการกับปัญหาเป็นเทคนิคของการปรึกษาทางความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสอนให้บุคคลหรือกลุ่มทำงานอย่างเป็นระบบผ่านขั้นตอนในการวิเคราะห์ปัญหา โดยการระบุและประเมินวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหาและการพัฒนาวิธีการต่าง ๆ สำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ โดยเป้าหมายหลักคือ การระบุวิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพสูงสุด และจัดการให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการในการจัดการกับปัญหาความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต และสามารถจัดการกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

9) การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ก่อนที่จะเกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมนั้น อาจมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นก่อนหน้านั้นคือ ความคิดอัตโนมัติ ซึ่งเป็นความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล รวมถึงการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบันอาจจะเป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือบุคคลอื่น ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดที่ผุดขึ้นในระยะ ๆ โดยถ้าเปรียบความคิดเป็นกระแสน้ำ ความคิดอัตโนมัติก็คงคล้ายปลาที่โผล่ขึ้นมาแล้วก็ดำลงไปใต้น้ำเหมือนเดิม ความคิดอัตโนมัติที่ผุดขึ้นมาบ่อยครั้งมักไม่เป็นที่สังเกตได้ชัดเจน โดยทั่วไปคนเราจะไม่รู้ตัวทั้ง ๆ ที่ความคิดอัตโนมัติมีความสัมพันธ์กับอารมณ์หรืออาการทางกายภาพ และการที่จะรู้ความคิดอัตโนมัติมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของความคิดอัตโนมัติกับอารมณ์บางชนิด (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

10) การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) ในการทำการปรึกษาการรู้คิด และพฤติกรรมนั้น หลักการสำคัญที่ควรสอนสมาชิกกลุ่มด้วยคือ ไม่ควรเชื่อในมุมมองคิดของตนเองทั้งหมดเพราะว่า มุมมองคิดเป็นสมมติฐานเท่านั้น ไม่ใช่ความจริง ซึ่งควรเรียนรู้อยู่ในสถานการณ์ที่เป็นจริงอยู่ในปัจจุบัน โดยการประเมินความถูกต้องนั้นมักเริ่มจากการหาหลักฐานหลักฐานสนับสนุนว่า ความคิดเรานั้นเป็นความจริงหรือไม่ ซึ่งการแสวงหาหลักฐานที่จะมาต่อต้านความคิดได้นั้นค่อนข้างยาก เนื่องจากเวลาเรามีความคิดอัตโนมัติในทางลบ เรามักหมกหมุ่นครุ่นคิดอยู่กับข้อมูลที่ยืนยันความคิดเรา ซึ่งจะสามารถทำให้ความคิดมีความกระจ่างและเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

11) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) ซึ่งการตั้งคำถามกับความคิดมีดังนี้ (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

1) อะไรที่ทำให้คิดอย่างนั้น การค้นหาและแสวงหาหลักฐานที่จะมาสนับสนุน รวมคงหลักฐานที่คัดค้านในสิ่งที่เราต่อต้าน ซึ่งเป็นการคิดในการตรงกับข้ามว่ามีหลักฐานไปในอีกทางหนึ่งหรือไม่อย่างไร

2) มีคำอธิบายอื่น ๆ ที่เป็นทางเลือก (Alternative Explanations)

3) ถ้าเป็นอย่างที่คิดจริง ๆ สิ่งที่ย่ำที่สุดจะเป็นไปได้คืออะไร เช่น อะไรทำให้เชื่ออย่างนั้น หรือแล้วถ้าเป็นแล้วจริงจะรับได้แค่ไหน จะสามารถใช้ชีวิตต่อได้ไหม สิ่งที่ดีที่สุดจะเป็นไปได้คืออะไร แล้วสิ่งที่จะเกิดขึ้นที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุด

4) ถ้าเราเชื่อความคิดนี้จะมีผลอะไรกับชีวิตเรา เช่น แต่ถ้าเราเปลี่ยนความคิดจะเกิดผลอะไรขึ้น

5) ถ้าอย่างนั้น สรุปจะ “เชื่อ” และ “ทำ” อย่างไรดี

12) เทคนิคการปรับความคิด โดยสรุปมีวิธีการดังนี้ (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2555)

1) การตั้งคำถาม ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในกระบวนการคิดของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มพยายามให้สมาชิกกลุ่มคิดหาทางออกด้วยตนเอง

2) การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ เพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติผลที่เกิดขึ้นและการตอบสนองที่สมาชิกกลุ่มใช้

3) การหันเหความสนใจ การฝึกฝนให้หันเหความสนใจหรือการมุ่งมั่นในการที่จะนึกถึงเหตุการณ์ที่มีตนเองพึงพอใจ อาจช่วยให้สามารถยับยั้งคิดทางลบของสมาชิกกลุ่มได้

4) การไตร่ตรองถึงข้อดีข้อสังเกตของการติดตรึงความคิดทางลบอยู่ไว้ และเอื้อทำตามความคิดใหม่ ๆ อยู่เสมอ

5) ชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าปัญหาไม่ใช่เกิดจากตัวสมาชิกกลุ่มและให้พยายามคิดแบบกลาง ไม่สุดขั้วไปด้านใดด้านหนึ่ง

6) ฝึกให้สมาชิกกลุ่มแปลการรับรู้ใหม่กับเหตุการณ์ ซึ่งหากปรับเปลี่ยนมุมมองในการรับรู้ทำให้เกิดมุมมองคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเทคนิคภายในแนวคิดและทฤษฎีการปรับการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ การเป็นตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การสอน (Coaching) การให้การบ้าน

(Homework Therapeutic) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การเสริมแรง (Reinforcement) การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) การจัดการกับปัญหา (Problem Solving) การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) และเทคนิคการปรับความคิด

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน

4.1 ความหมายของช่วงวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) ได้อธิบายถึง ธรรมชาติวัยรุ่น ไว้ว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างกะทันหันรวดเร็วไม่แน่นอน ค่อนข้างยาก เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และจิตใจ

เจษฎา อังกาบสี (2561) ได้อธิบายถึง ธรรมชาติของช่วงวัยรุ่น ไว้ว่า เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโต ด้านร่างกาย และจิตใจที่สมบูรณ์ พัฒนาเต็มที่ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมั่นคงทางจิตใจสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี วัยนี้เป็นวัยของการสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และวัยของการปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่จะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการศึกษาในอนาคต อีกทั้งยังเป็นภูมิคุ้มกันในการก้าวไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง

สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2561) ได้อธิบายถึง ธรรมชาติของวัยรุ่น ไว้ว่า การที่วัยรุ่นได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง รู้ถึงข้อดี ข้อเสียของตนเอง ควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนเองได้ และรู้ว่าอะไรเป็นเป้าหมายที่ต้องการเป็นการที่วัยรุ่นพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตน

จากความหมายธรรมชาติของวัยรุ่น สามารถสรุปได้ว่า เป็นช่วงวัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกะทันหัน ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันในการเผชิญและรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

4.2 สถานการณ์การเผชิญปัญหาของนักศึกษา

ด้วยมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งดำเนินการพัฒนาบัณฑิตที่พร้อมเป็นมืออาชีพสำหรับโลกอนาคต ในด้านต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านนโยบาย ในการดำเนินพัฒนาบัณฑิตภายใต้พันธกิจ “ผลิตบัณฑิตให้เป็นบุคลากรมืออาชีพเชิงรุกที่มีทักษะและความเชี่ยวชาญขั้นสูงในวิชาชีพ” ควบคู่กับการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาที่นำไปสู่การเป็น “นักปฏิบัติเชิงรุก Proactive Professionals” ในด้านการจัดการเรียนการสอน ที่มีหลักสูตรด้าน Professional Development ที่มีลักษณะบูรณาการทั้งในระดับปริญญา และ Non Degree ที่เน้นการปฏิบัติการ เพื่อเสริมสร้างทักษะขั้นสูง รวมถึงหลักสูตรที่ได้รับการยอมรับประสิทธิภาพการเรียนรู้ในระดับชาติและนานาชาติ

และในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มุ่งการพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะและความเชี่ยวชาญขั้นสูงในวิชาชีพ ดำเนินการส่งเสริมภายใต้ โครงการต่าง ๆ ได้แก่ โครงการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และตรงตามความต้องการของผู้ใช้บัณฑิตในอนาคต โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาสู่ความเป็นเลิศ โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาเพื่อตอบสนองต่อการเป็น Global Citizen, Entrepreneur เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงมหาวิทยาลัยให้ความสำคัญในการพัฒนานักศึกษาให้เป็น “นักปฏิบัติเชิงรุก Proactive Professionals” ในทุก ๆ ด้าน (มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2565)

ซึ่งขณะเดียวกันพบการสำรวจ เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาในการศึกษาของ วรทัย ปิ่นทอง (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาพบว่า การเผชิญปัญหาของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภา สีทา (2564) เรื่อง อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาเกี่ยวกับ ความเครียดพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ซึ่งเป็นความเครียดระดับสูงเรื้อรังต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ ผลสำรวจของ ศูนย์ HUG & HEART @ kasem (ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2563, 2564) พบว่า นักศึกษาเข้าใช้บริการผ่านเพิ่มมากขึ้นในปีการศึกษา 2564 จำนวน 417 คน ปีการศึกษา 2563 จำนวน 220 คน และจากการสำรวจแบ่งตามลักษณะปัญหาของนักศึกษาที่พบมากที่สุดคือ พฤติกรรมการใช้ชีวิต ปัญหาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิต ได้แก่ ปัญหาการแบ่งเวลาที่ไม่เหมาะสม การเล่นเกมโทรศัพท์ไม่เป็นเวลา การเที่ยวกลางคืน ความเครียดวิตกกังวล อยู่ในภาวะซึมเศร้า มีความประสงค์จะลาออก การปรับตัว ความขัดแย้งกับเพื่อน ไม่มีเพื่อน ปัญหาครอบครัว ผิดหวังในความรัก เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษา (ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2563, 2564)

จากสถานการณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นถึง สถานการณ์การเผชิญปัญหาของนักศึกษาว่า มีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษามีการเผชิญปัญหาเชิงรุก ซึ่งอาจจะมีแนวโน้มมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ลดลงในอนาคต หากได้เผชิญกับเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถที่จะเผชิญได้ กล่าวคือ การเผชิญปัญหาเชิงรุก จะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนักศึกษา ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรง

ของความเครียดเมื่อเกิดความเครียดหลาย ๆ ครั้ง จะมีความรู้สึกกดดัน ท้อแท้ เกิดความล้มเหลวได้ง่าย และอาจนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองควบคู่กับการจัดการปัญหาในทางบวก (แสงแข เนาวบัตร์, 2563) ซึ่งการเผชิญปัญหาเชิงรุกจะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริงและยังเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการหรือหลบหลีกเมื่อเกิดความเครียดจริง ๆ (Aspinwall & Taylor, 1997) จะทำให้บุคคลเกิดความท้าทายในการจัดการกับความเครียดและพยายามฝึกทักษะเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา (จิราพร เวชวงศ์, 2559) ผ่านทักษะที่หลอมรวมนำไปสู่ การพัฒนาเป็น “นักปฏิบัติเชิงรุก Proactive Professionals” ตามนโยบายของมหาวิทยาลัยได้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษา

ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษาของนักศึกษาในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาไม่พบบางงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกในบริบทของนักศึกษาโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษาเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษา จากการค้นคว้าการศึกษาที่สอดคล้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกและเทคนิคการปรึกษานั้น ผู้วิจัยเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาทั้ง 3 ทฤษฎีได้แก่ (1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) (2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) และ (3) ทฤษฎีการปรึกษารู้อุดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ที่หยิบยกมาเป็นเทคนิคในการบูรณาการภายใต้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มของการศึกษารุ่นนี้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ที่นำเทคนิคมาบูรณาการสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม ภายใต้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ในบริบทที่หลากหลาย ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่น ดังการศึกษาของ ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ทำการศึกษาการศึกษาและพัฒนารูปแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของนักเรียนวัยรุ่นผ่านองค์ประกอบต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงในบริบทนักศึกษาพยาบาล ดังการศึกษาของ สีนาวพร วิทยานิชชัย (2561) เรื่อง การศึกษาและพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนและอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ ของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในบริบทสถาบันการศึกษาเอกชน ซึ่งใช้เทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นหนึ่งในการบูรณาการผสมผสานเทคนิคเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนและอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมต่อการนำไปพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน และอัตลักษณ์

ทางวิชาชีพได้ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวม ในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่า 4.06 และคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ที่นำเทคนิคมาบูรณาการสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม ภายใต้ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส ในบริบทที่หลากหลาย ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่น ดังการศึกษาของ ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ทำการศึกษาศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของนักเรียนวัยรุ่นผ่านองค์ประกอบต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงนักศึกษาพยาบาล ดังการศึกษาของ พจนา เปลี่ยนเกิด (2563) ได้ศึกษา การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือ นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ในสังกัดกระทรวงกลาโหม จากผลการวิจัยได้รับการยืนยันว่านักเรียนพยาบาลกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและหลังติดตามมีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในทางบวกโดยรวมและทุกรายขององค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลอง

ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ที่นำเทคนิคมาบูรณาการสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม ภายใต้ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม ในบริบทที่หลากหลาย ได้แก่ นักศึกษาผู้ช่วยทันตแพทย์ ดังการศึกษาของ ภัทริชชา ช้างต่อ (2565) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ บนฐานทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในนักศึกษาผู้ช่วยทันตแพทย์ ผลการศึกษพบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงในบริบทวัยรุ่น ดังการศึกษาของ บุญทริกา เอี่ยมคงศรี (2559) ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผลการการวิจัยเป็นแบบผสมผสานแสดงให้เห็นเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าหลังการศึกษา วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับมาก

จากการศึกษาที่ผู้วิจัยได้สำรวจ แสดงให้เห็นถึงเทคนิคทฤษฎีการปรึกษาที่มีผู้ที่ศึกษาตามแนวคิดต่าง ๆ และหยิบยกมาพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกล้วนแล้วแต่ผลการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก กล่าวคือ เทคนิคทฤษฎีการปรึกษาทั้ง 3 แนวคิด ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy)

และทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) สามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้กับบริบทที่ใกล้เคียงกับการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้พบทวนวรรณกรรมหลักฐานการศึกษาและผลที่ปรากฏ ผู้วิจัยเชื่อว่า เทคนิคทฤษฎีการปรับทั้ง 3 แนวคิด มีแนวโน้มที่จะสามารถนำมาพัฒนาและส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ ภายใต้การผสมผสานเทคนิคหรือเทคนิคผสม (Technical eclectic) ตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) เป็นการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลัก นำมาสู่โปรแกรมการปรับกลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

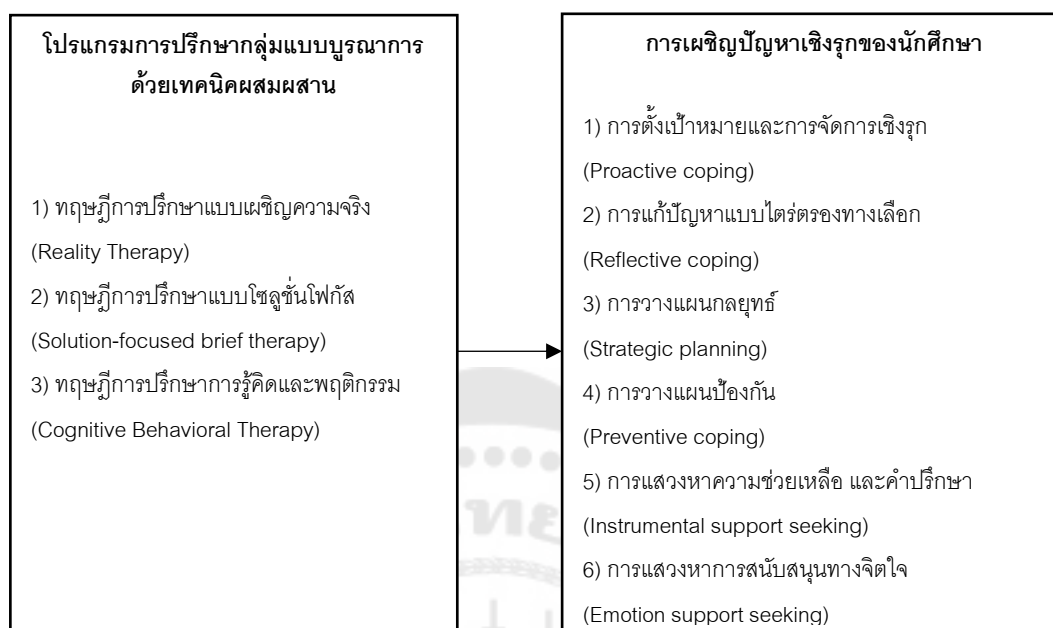
6. กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรในการศึกษา 2 ตัวแปร ประกอบด้วยตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ซึ่งสามารถอธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกตามแนวคิดของ Greenglass et.al (1999) ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหาความช่วยเหลือ และ คำปรึกษา (Instrumental support seeking) และ การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) ที่มีคุณลักษณะที่สอดคล้องและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยจะศึกษา และในการพัฒนาการปรับกลุ่ม โดยใช้แนวคิดตามขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นการปรับ ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้การปรับ ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการปรับ ได้ดังภาพประกอบ 2

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิด

7. สมมติฐาน

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ (Nonrandomized Control-Group Pretest - Posttest) เพื่อทดสอบประสิทธิผลผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งบัณฑิต โดยมีการนำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. รูปแบบงานวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและการรับรองจริยธรรม
6. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 5,157 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) ผ่านการเปิดรับสมัครจากกลุ่มนักศึกษา ทุกชั้นปี ทุกคณะ ทั้งหมดในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง และสอบถามความสมัครใจก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุก ได้จำนวน 151 คน จากนั้นให้อาสาสมัครทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยอาสาสมัครที่มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (2.51 – 1.76) ถึงระดับน้อย (1.75 – 1.00) ได้จำนวน 93 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงคัดเลือกผู้ที่มีช่วงคะแนนเฉลี่ยมาจำนวน 30 คน ซึ่งจัดว่าเป็นบุคคลที่ควรส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก จำนวน 30 คน จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่ายแบบจับคู่ (matched-pair) โดยการเรียงระดับคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกจากมากถึงน้อย แยกกลุ่มตัวอย่างสลับเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน จากนั้นนำทั้งสองกลุ่มมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้

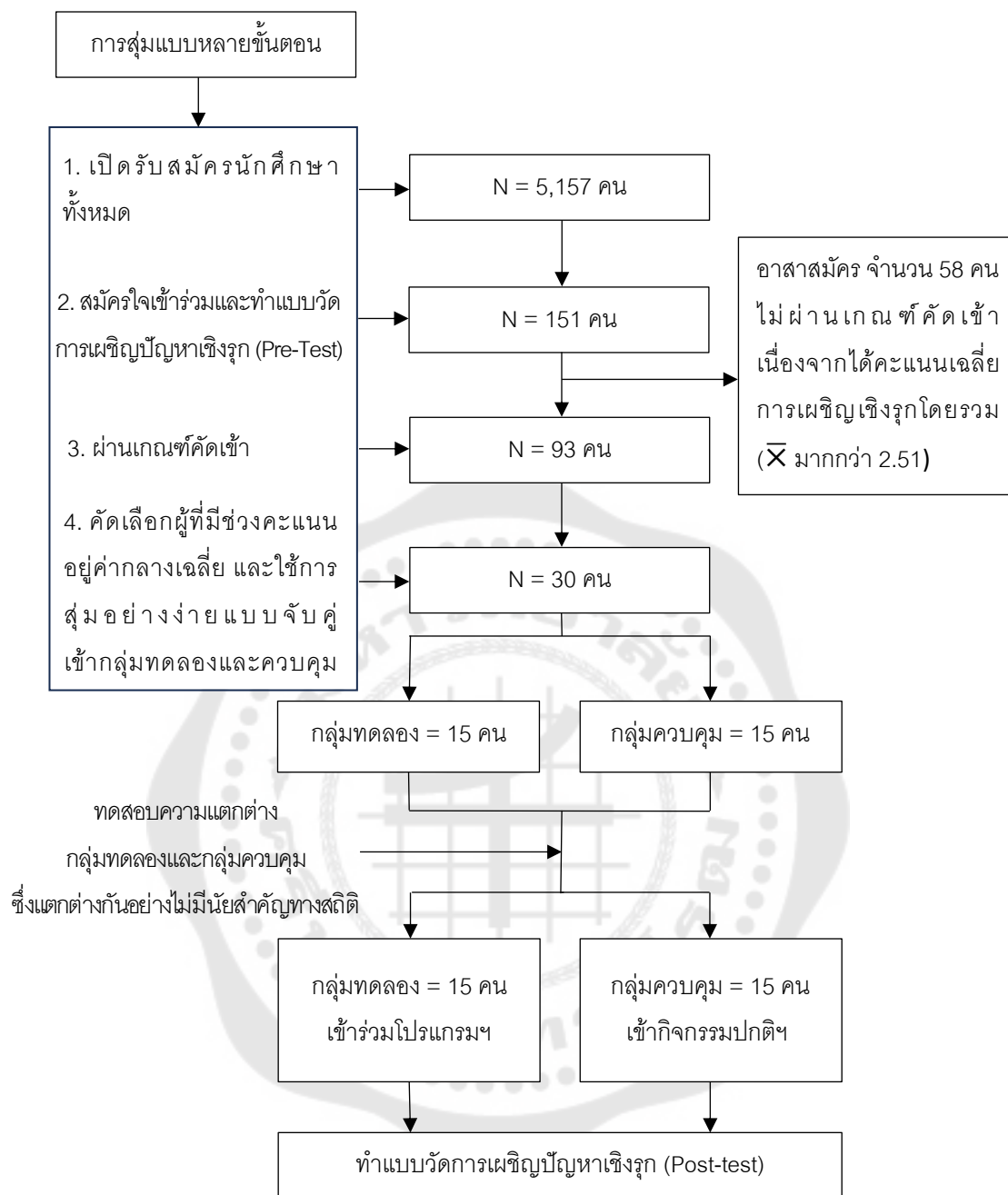
Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ และกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมตามปกติของ มหาวิทยาลัย โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างได้มาจากผู้วิจัยคำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1 โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนำค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง ก่อนและกลุ่มทดลองหลังที่ได้จากการศึกษาของ ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ค่าขนาดอิทธิพล = 0.80 และนำไปแทนค่าในโปรแกรม G*Power เพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จำนวน 23 คน และเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการสูญเสียระหว่างเก็บข้อมูล (Drop out) จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างรวมเป็น 30 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มทดลอง 15 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนหลังจากทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก
2. ได้คะแนนเฉลี่ยการเผชิญเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับน้อย (\bar{X} น้อยกว่า 2.51) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (2.51 – 1.76) ถึงระดับน้อย (1.75 – 1.00)
3. สม่ครใจเข้าร่วม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. นักศึกษามีความไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ มีความประสงค์จะออกจากโปรแกรมฯ ก่อนครบกิจกรรม
2. ไม่สามารถอยู่ได้ครบกิจกรรมทุกครั้ง



ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก 2) โปรแกรมการศึกษา กลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก

2) ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกใช้แบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก (The Proactive Coping Inventory: PCI) ฉบับภาษาไทย ของ อรพรรณ ตาทา และคนอื่น ๆ (2556) ที่พัฒนามาจาก Greenglass et.al (1999) เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย 7 ด้าน โดยผู้วิจัยได้ศึกษา และทบทวนว่า ด้านที่ 7 ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance coping) จำนวน 3 ข้อ ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยไม่นำมาศึกษา เนื่องจากเป็นข้อคำถามเชิงลบ และเป็นองค์ประกอบที่ไม่สอดคล้องกับการพัฒนานักศึกษา ผู้วิจัยจึงตัดด้านดังกล่าวออกไปเหลือทั้งหมด 6 ด้าน ประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ ด้านการตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก จำนวน 14 ข้อ ด้านการสะท้อนปัญหา จำนวน 11 ข้อ ด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ จำนวน 4 ข้อ ด้านการเตรียมการป้องกัน จำนวน 10 ข้อ ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ จำนวน 8 ข้อ และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ จำนวน 5 ข้อ รวมจำนวน 52 ข้อ เพื่อวัดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลากหลายมิติ มีความเที่ยงและความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) รายด้าน ประกอบด้วย ด้านที่ 1 การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกเท่ากับ .77 ด้านที่ 2 การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก เท่ากับ .71 ด้านที่ 3 การวางแผนกลยุทธ์ เท่ากับ .70 ด้านที่ 4 การวางแผนป้องกัน เท่ากับ .81 ด้านที่ 5 การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา เท่ากับ .08 และด้านที่ 6 การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ เท่ากับ .77 ซึ่งในการศึกษานี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยใช้มาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง (1 คะแนน) หมายถึง ไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าวเลย จริงบางครั้ง (2 คะแนน) หมายถึง เคยคิด หรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนาน ๆ ครั้ง ค่อนข้างจริง (3 คะแนน) หมายถึง เคยคิดหรือ มีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง จริงมาก (4 คะแนน) หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงถึงมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ซึ่งผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้ประเมินด้วยตนเอง

3) หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบวัดที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามนิยามปฏิบัติการณ์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้หรือไม่ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2553) มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อ

คำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ นำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ พบว่า ข้อคำถามผ่านเกณฑ์การประเมินจำนวน 52 ข้อ

4) นำแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาและทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

5) นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ที่มีบริบทคล้ายและใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน

6) นำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อและความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ .951 โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) นำมาใช้ได้

7) นำแบบวัดที่ได้มาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อนำไปใช้จริง

8) คัดเลือก ปรับปรุงแบบวัดอีกครั้งและจัดทำเป็นแบบฉบับสมบูรณ์พร้อมนำไปใช้จริงโดยแบบวัดที่ใช้จริงนั้นมีคุณภาพทั้งด้านความเที่ยงและเชื่อถือได้

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนโดยการนำคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อมารวมกัน และนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้น โดยสำหรับการแปลความหมายของคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมาย ตามแนวคิดของ บุญชม ศรีสะอาด (2553) ดังนี้

3.27 – 4.01 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับมากที่สุด

2.52 – 3.26 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับมาก

1.76 – 2.51 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง

1.00 – 1.75 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับน้อย

ซึ่งกำหนดไว้ 2 กรณี ได้แก่

กรณีที่ 1 ข้อความที่แสดงความหมายทางบวก ได้แก่ 49 ข้อ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	=	4
มาก	ให้คะแนน	=	3
ปานกลาง	ให้คะแนน	=	2
น้อย	ให้คะแนน	=	1

กรณีที่ 2 ข้อความที่แสดงความหมายทางลบ ได้แก่ 1, 9 และ 14 ข้อ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	=	1
มาก	ให้คะแนน	=	2
ปานกลาง	ให้คะแนน	=	3
น้อย	ให้คะแนน	=	4

ความหมายการประเมินค่า

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย กำหนดความหมายการประเมินค่าตามแนวคิดของ (ชูศรีวงศ์รัตน์, 2553) ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{4 - 1}{4}$$

$$= 0.75$$

ได้ระดับของการเผชิญปัญหาเชิงรุก ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.27 – 4.01 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.52 – 3.26 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.76 – 2.51 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.75 หมายถึง มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 4 ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก ด้านการสะท้อนปัญหา ด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ ด้านเตรียมการป้องกัน ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการตั้งเป้าหมายเชิงรุกและจัดการเชิงรุก

ข้อความ		ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
(0)	ฉันเป็นคนรับผิดชอบ				
(00)	ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามทางของมัน				

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการสะท้อนปัญหา

ข้อความ		ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
(0)	ฉันจินตนาการว่าตนเองกำลังแก้ปัญหาที่ยากต่าง ๆ ได้				
(00)	ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้นก่อนลงมือแก้ไขมัน				

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์

ข้อความ		ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
(0)	ฉันวางแผนและทำตามแผน				
(00)	ฉันแยกส่วนปัญหาออกเป็นส่วนประกอบเล็กๆ แล้วจัดการทีละส่วนในแต่ละครั้ง				

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านเตรียมการป้องกัน

ข้อความ		ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
(0)	ฉันวางแผนสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนในอนาคต				
(00)	ฉันเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์				

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ

ข้อความ		ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
(0)	คำแนะนำจากผู้อื่นก็มีประโยชน์ในเวลาที่ฉันแก้ปัญหาของตนเอง				
(00)	ก่อนจะท้อแท้กับปัญหา ฉันจะโทรหาเพื่อนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับมัน				

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ

ข้อความ		ระดับพฤติกรรม			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
(0)	คนรอบข้างมักช่วยทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความหวัง				
(00)	ฉันรู้ว่าใครที่ฉันสามารถพึ่งได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤต				

2.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

2) ดำเนินการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง โดยบูรณาการเทคนิคการปรึกษาทางจิตวิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ให้สอดคล้องกับตัวแปรตาม นิยามปฏิบัติการ และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมในแต่ละครั้ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง โดยดำเนินการจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ทั้งหมด 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ประกอบไปด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ เวลา ทฤษฎี เทคนิค ที่ใช้ และวิธีการดำเนินการ ซึ่งได้แก่ ขั้นตอนกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม ขั้นตอนยุติ และการประเมินผล

2.3) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญ ปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ได้ไปปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ ที่ปรึกษาปริญญาโทให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้อง ทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลใน การเข้าร่วมโปรแกรมฯ จากนั้นค่าคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาคำนวณค่าดัชนีความ สอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.66 – 1.0 หรือมีความสอดคล้องตรงกัน 2 ใน 3 คน มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มี ค่า IOC ต่ำกว่า 0.66 ต้องปรับปรุงซึ่งการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ดัชนีความ สอดคล้องได้ ค่าตั้งแต่ 0.66 – 1.00 และนำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้พัฒนา อย่างมีคุณภาพ

2.4) ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มี ลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และเพื่อหา ข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรึกษา กลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อน นำไปใช้จริง

2.5) ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญ ปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 5 แสดงรายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด / เทคนิค
ครั้งที่ 1 เริ่มต้นสร้าง สัมพันธภาพและรู้จัก การเผชิญปัญหาเชิงรุก	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ บทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่ม สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง ในการเข้าร่วม การเก็บรักษาความลับ กติกา มารยาท และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 4. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก	1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - การสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) - เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) - เทคนิคการเปิดเผย (Self - Disclosure) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) - เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) - คำถามบอกระดับ (Scaling)
ครั้งที่ 2 พร้อมก้าวไปสู่ เป้าหมายที่ยั่งยืน (การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping))	1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกในกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายด้วยความท้าทาย	1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) - การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - เทคนิค WDEP

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด / เทคนิค
<p>ครั้งที่ 2</p> <p>พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน (การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping))</p>	<p>3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจแหล่งสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สามารถช่วยเหลือได้</p>	<p>- เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors)</p> <p>- เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique)</p> <p>3) ทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy)</p> <p>- เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts)</p> <p>- เทคนิคการใช้จินตนาการ</p>
<p>ครั้งที่ 3</p> <p>ไตร่ตรองระบองความคิด (การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping))</p>	<p>1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ปัญหาและแหล่งที่มาของปัญหาได้</p> <p>2. เพื่อเสริมสร้างสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการตัดสินใจในปัญหา และผลที่จะเกิดขึ้นที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจแหล่งทรัพยากรในตนเอง และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ประเมิณปัญหาให้เกิดผลลัพธ์ในทางบวกต่อตนเอง</p>	<p>1) ทฤษฎีการปรับแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy)</p> <p>- เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk)</p> <p>2) ทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรม Cognitive behavior therapy)</p> <p>- การใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing)</p> <p>- เทคนิคการตั้งคำถามจากความคิด (Questioning Thoughts)</p> <p>- เทคนิคการใช้จินตนาการ</p>

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด / เทคนิค
ครั้งที่ 4 กลยุทธ์ที่มีชัยไปกว่าครึ่ง (การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning))	1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิก เกิดการตระหนักรู้ในการ แยกแยะเป้าหมาย ออกมาเป็น สัดส่วนได้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ สำรวจทรัพยากร ที่จะสามารถ นำไปสู่เป้าหมายของตนเองได้	1) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและ พฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) - เทคนิคการจัดการปัญหา (Problem solving) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) - เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) - เทคนิคการทำความกระจ่างของ การยุติและการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) 3) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique)
ครั้งที่ 5 องครักษ์พิทักษ์ตน (การวางแผนป้องกัน (Preventive coping))	1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิก กลุ่มตระหนักถึงมุมมองใน ทางบวก ต่อเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึง ความสำคัญ ในการเตรียม ความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงปกป้องดูแลตนเองไม่ให้ ได้รับผลกระทบจากปัญหา	1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) - เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Talk) - เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลง (Context Changing Talk) - เทคนิคคำถามเผชิญปัญหา (Coping Questions)

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด / เทคนิค
<p>ครั้งที่ 5</p> <p>องค์กรวิชาชีพทัศน</p> <p>(การวางแผนป้องกัน</p> <p>(Preventive coping))</p>	<p>หรือเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น</p> <p>ในอนาคต</p>	<p>2) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) - การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) - การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)
<p>ครั้งที่ 6</p> <p>ฟังเสียงเพื่อนมนุษย์</p> <p>(การแสวงหาความ</p> <p>ช่วยเหลือ</p> <p>และคำปรึกษา</p> <p>(Instrumental support seeking))</p>	<p>1. เพื่อ เสริม ส รั ้าง ให้</p> <p>สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ใน</p> <p>ความสำคัญของข้อมูลสะท้อน</p> <p>กลับจากผู้คนรอบข้าง</p> <p>2. เพื่อให้ สมาชิกในกลุ่ม</p> <p>ประยุกต์ใช้ และปรับปรุง</p> <p>วิธีการจัดการกับปัญหา</p> <p>นำมาซึ่งการจัดการปัญหา</p>	<p>1) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม Cognitive behavior therapy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) - เทคนิคการสอน (Coaching) - การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) <p>2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชั่นโฟกัส (Solution-focused brief therapy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการใช้การนำหรือการกระตุ้น (Cheer Leading)

ตาราง 5 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิด / เทคนิค
<p>ครั้งที่ 7</p> <p>โอบกอดหัวใจจาก ภายนอก (การแสวงหาการ สนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking))</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ ตระหนักถึงความสำคัญของ ทรัพยากรภายนอก</p> <p>2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกใน กลุ่มได้เกิดพลังบวกในการที่ จะเผชิญปัญหาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ</p>	<p>1) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและ พฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) - การตั้งคำถามกับความ คิด (Questioning Thoughts) - การเสริมแรง (Reinforcement)</p> <p>2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) - การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling)</p>
<p>ครั้งที่ 8</p> <p>โอบล้อมไปด้วยการ พัฒนาอย่างยั่งยืน (การยุติการปรึกษา กลุ่ม)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวน และสรุปเกี่ยวกับแนวทางการ ส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิง รุก</p> <p>2. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม</p> <p>3. เพื่อประเมินผลจากการเข้า ร่วมการปรึกษากลุ่ม</p>	<p>1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) - การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) - การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) - การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling)</p> <p>2) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและ พฤติกรรม Cognitive behavior therapy) - การเสริมแรง (Reinforcement)</p> <p>3) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) - เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique)</p>

3. รูปแบบงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบใช้รูปแบบ (Nonrandomized Control-Group Pretest - Posttest) (วรรณิ์ แกมเกตุ, 2555) โดยมีแผนการทดลอง ดังนี้

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	-	O ₂

ภาพประกอบ 4 แบบแผนการทดลอง

ที่มา: วรรณิ์ แกมเกตุ (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์

ความหมายสัญลักษณ์

E คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C คือ กลุ่มควบคุม (Control Group)

O₁ คือ การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

O₂ คือ การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

X คือ สิ่งทดลอง (Treatment)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการศึกษา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยได้เนิการวิจัยในรูปแบบ On-Site โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเลือกใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่เหมาะสม และเพื่อพัฒนาการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

1.2 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบปรับปรุง เพื่อความเหมาะสมก่อนนำไปใช้

1.3 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เสนอต่อมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยผู้วิจัยประสานกับอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย และห้องกรปรึกษา

1.4 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อรับอาสาสมัครสำหรับการเข้าร่วมการวิจัย และผู้เข้าร่วมได้รับคำชี้แจงในรายละเอียดของโปรแกรมและระยะเวลาการเข้าร่วม ผู้เข้าร่วมลงนามในใบยินยอม หากยินดีเข้าร่วมตามข้อตกลงที่ระบุไว้และเก็บไว้เป็นหลักฐาน

2) ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยเปิดรับสมัครนักศึกษาทุกชั้นปี ทุกคน ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
 2.2 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Pre-Test)
 2.3 ผู้วิจัยเลือกอาสาสมัครที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในค่าเฉลี่ยกลาง

2.4 ผู้วิจัยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นทดสอบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม เมื่อทดสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

2.5 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จะดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยการนัดหมายและทราบข้อตกลงร่วมกัน ส่วนกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมปกติของมหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ 15 มิถุนายน 2566 ถึง 15 กรกฎาคม 2566

3) ขั้นตอนประเมินหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวัดและวิเคราะห์คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-Test) 1 สัปดาห์ โดยไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์การคัดออก

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ระยะเวลารวม 2 สัปดาห์

3.3 จากการดำเนินการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ พบว่า เก็บตกสมาชิกภายในกลุ่มที่จำนวน 2 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 5 เก็บตกสมาชิกกลุ่ม 1 คน และครั้งที่ 4 เก็บตกสมาชิกกลุ่ม 2 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 2 ครั้ง จำนวนสมาชิก 3 คน

5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและการรับรองจริยธรรม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์การทำวิจัย และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการให้ข้อมูลตรงตามจริงและแจ้งกลุ่มตัวอย่างว่าการเข้าร่วมในครั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับไม่มีการระบุชื่อและเสนอผลการวิจัยโดยรวมและกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิปฏิเสธเข้าร่วมวิจัย โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณา

โครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-G-041/2566 และผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังจากการได้รับอนุมัติแล้ว

6. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการวิเคราะห์ดังนี้

6.1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ความถี่ และร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

6.2) สถิติเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้สถิติหาค่าความแตกต่าง (t-test)

Pairs t-test ทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

Independent t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อน - หลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายแบ่งเป็น 4 ตอน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และเกรดเฉลี่ยสะสม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

เพื่อให้การแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ใช้สัญลักษณ์ และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-test
df	หมายถึง	ชั้นความเป็นอิสระ
p	หมายถึง	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	หมายถึง	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
N	หมายถึง	ประชากร
F	หมายถึง	ความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และเกรดเฉลี่ยสะสม

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และเกรดเฉลี่ยสะสม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)		รวม (n=30)	
	F	%	F	%	F	%
เพศ						
หญิง	12	80.00	11	73.33	23	76.67
ชาย	3	20.00	4	26.67	7	23.33
ชั้นปีที่กำลังศึกษา						
ชั้นปีที่ 1	2	13.33	4	26.67	6	20.00
ชั้นปีที่ 2	7	46.67	4	26.67	11	36.66
ชั้นปีที่ 3	3	20.00	5	33.33	8	26.66
ชั้นปีที่ 4	3	20.00	2	13.33	5	16.66
กลุ่มสาขาวิชา						
กลุ่มสาขาวิชา						
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2	13.33	3	20.00	5	16.67
กลุ่มสาขา						
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	4	26.67	4	26.67	8	26.67
กลุ่มสาขาวิชา						
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	60.00	8	53.33	17	56.67

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย จำแนกตามเพศ ชั้นปีกำลังศึกษา กลุ่มสาขาวิชา และเกรดเฉลี่ยสะสม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)		รวม (n=30)	
	F	%	F	%	F	%
เกรดเฉลี่ยสะสม						
น้อยกว่า 2.00	1	6.67	0	00.00	1	3.33
ตั้งแต่ 2.01-2.50	2	13.33	3	20.00	5	16.67
มากกว่า 2.51-3.00	5	33.33	5	33.33	10	33.33
ระหว่าง 3.00-3.51	3	20.00	3	20.00	6	20.00
มากกว่า 3.50 - 4.00	4	26.67	4	26.67	8	26.67

จากตาราง 6 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่สาขาวิชาในกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และมีเกรดเฉลี่ยสะสม มากกว่า 2.51-3.00 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 กำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่สาขาวิชาในกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 และมีเกรดเฉลี่ยสะสม มากกว่า 2.51-3.00 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

การประเมินโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการประเมินการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ซึ่งประเมินใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก จำนวน 14 ข้อ ด้านการสะท้อนปัญหา จำนวน 11 ข้อ ด้านการวางแผนอย่างมีกลยุทธ์ จำนวน 4 ข้อ ด้านการเตรียมการป้องกัน จำนวน 10 ข้อ ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ จำนวน 8 ข้อ และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ จำนวน 5 ข้อ รวมจำนวน 52 ข้อ ปรากฏดังตารางที่ 7 - 9

ตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลอง ระหว่างผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=15)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ก่อนการเข้าร่วมฯ			หลังการเข้าร่วมฯ			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
1. ด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก	2.46	.39	ปานกลาง	3.29	.23	มากที่สุด	-7.019	.000*
2. ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก	2.22	.25	ปานกลาง	3.08	.40	มาก	-6.334	.000*
3. ด้านการวางแผนกลยุทธ์	2.18	.22	ปานกลาง	3.15	.43	มาก	-7.790	.000*
4. ด้านการวางแผนป้องกัน	2.20	.39	ปานกลาง	3.10	.40	มาก	-5.438	.000*
5. ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา	2.13	.45	ปานกลาง	3.09	.36	มาก	-5.374	.000*
6. ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	2.17	.52	ปานกลาง	2.94	.48	มาก	-5.079	.000*
โดยรวม	2.22	.17	ปานกลาง	3.09	.27	มาก	-11.037	.000*

*p-value<.05

จากตาราง 7 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลอง ระหว่างผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$) และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.09$) มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการเข้าร่วมฯ คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฯ ดังนี้

ด้านการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.46$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.08$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการวางแผนกลยุทธ์ โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.18$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.15$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการวางแผนป้องกัน โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.20$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.13$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.09$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.94$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา

ตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มควบคุม ระหว่างผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=15)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ก่อนการเข้าร่วมฯ			หลังการเข้าร่วมฯ			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
1. ด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก	2.34	.35	ปานกลาง	2.28	.26	ปานกลาง	.486	.634
2. ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก	2.21	.27	ปานกลาง	2.40	.30	ปานกลาง	-1.709	.109
3. ด้านการวางแผนกลยุทธ์	2.08	.39	ปานกลาง	2.30	.19	ปานกลาง	-2.303	.109
4. ด้านการวางแผนป้องกัน	2.16	.36	ปานกลาง	2.33	.25	ปานกลาง	-1.856	.037
5. ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา	2.32	.41	ปานกลาง	2.14	.24	ปานกลาง	2.365	.033
6. ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ	2.00	.53	ปานกลาง	2.29	.38	ปานกลาง	-1.585	.135

ตาราง 8 (ต่อ)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ก่อนการเข้าร่วมฯ			หลังการเข้าร่วมฯ			t	p
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
โดยรวม	2.19	.23	ปานกลาง	2.29	.13	ปานกลาง	-1.544	.145

*p-value<.05

จากตาราง 8 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มควบคุม ระหว่างผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.19$) และหลังเข้าร่วมร่วมโปรแกรมฯ อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 2.29$) มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการเข้าร่วมฯ คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกทุกด้านใกล้เคียงกันเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมฯ ดังนี้

ด้านการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.34$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.28$)

ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.21$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.40$)

ด้านการวางแผนกลยุทธ์ โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.08$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.30$)

ด้านการวางแผนป้องกัน โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.16$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$)

ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.14$)

ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ โดยก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.00$) หลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.29$)

สรุปผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมฯ ใกล้เคียงกันก่อนการเข้าร่วมฯ

ตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านและโดยรวมระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=30)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
1. ด้านการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก	3.29	.23	มากที่สุด	2.28	.26	ปานกลาง	11.277	.000*
2. ด้านการแก้ปัญหา แบบไตร่ตรองทางเลือก	3.08	.40	มาก	2.40	.30	ปานกลาง	5.225	.000*
3. ด้านการวางแผนกล ยุทธ์	3.15	.43	มาก	2.30	.19	ปานกลาง	6.968	.000*
4. ด้านการวางแผน ป้องกัน	3.10	.40	มาก	2.32	.25	ปานกลาง	5.627	.000*
5. ด้านการแสวงหาความ ช่วยเหลือและคำปรึกษา	3.09	.36	มาก	2.14	.24	ปานกลาง	8.430	.000*
6. ด้านการแสวงหาการ สนับสนุนทางจิตใจ	2.94	.48	มาก	2.29	.38	ปานกลาง	4.079	.000*
โดยรวม	3.09	.27	มาก	2.29	.13	ปานกลาง	10.096	.000*

*p-value<.05

จากตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายด้านและโดยรวมระดับการเผชิญปัญหา
เชิงรุกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมฯ อยู่
ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.09$) และกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมร่วมโปรแกรมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} =$
2.29) มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมเฉลี่ยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมฯ คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกทุก
ด้านสูงกว่าหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุม และเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก โดยหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มทดลองอยู่ใน
ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.29$) หลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.28$)

ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก โดยหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับ
มาก ($\bar{X} = 3.08$) หลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.40$)

ด้านการวางแผนกลยุทธ์ โดยหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.15$) หลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.30$)

ด้านการวางแผนป้องกัน โดยหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.10$) หลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.32$)

ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา โดยหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.09$) หลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.14$)

ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ โดยหลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.94$) หลังการเข้าร่วมฯ ของกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.29$)

สรุปผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมฯ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ (Nonrandomized Control-Group Pretest - Posttest) เรื่อง ผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง โดยมีตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตัวแปรตาม คือ การเผชิญปัญหาเชิงรุก

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการการศึกษาและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

2. สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 5,157 คน และกลุ่มตัวอย่างในการในการวิจัยครั้งนี้ เป็น กลุ่มนักศึกษา กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2566 จำนวน 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งหลังจากทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

2. ได้คะแนนเฉลี่ยการเผชิญเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับน้อย (\bar{X} น้อยกว่า 2.51) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (2.51 – 1.76) ถึงระดับน้อย (1.75 – 1.00)

3. สมัครใจเข้าร่วม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1) นักศึกษามีความไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ มีความประสงค์จะออกจากโปรแกรมฯ ก่อนครบกิจกรรม

2) ไม่สามารถอยู่ได้ครบกิจกรรมทุกครั้ง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญเชิงรุก

5. การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ขั้นประเมินผลหลังการทดลอง และขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเลือกใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่เหมาะสม และเพื่อพัฒนาการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

1.2 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบปรับปรุง เพื่อความเหมาะสมก่อนนำไปใช้

1.3 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เสนอต่อมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยผู้วิจัยประสานกับอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเข้าไปเก็บข้อมูลสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย และห้องการศึกษา

1.4 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เพื่อรับอาสาสมัครสำหรับการเข้าร่วมการวิจัย และผู้เข้าร่วมได้รับคำชี้แจงในรายละเอียดของโปรแกรมและระยะเวลาการเข้าร่วม ผู้เข้าร่วมลงนามในใบยินยอม หากยินดีเข้าร่วมตามข้อตกลงที่ระบุไว้และเก็บไว้เป็นหลักฐาน

2) ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยเปิดรับสมัครนักศึกษาทุกชั้นปี ทุกคณะ ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

2.2 ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Pre-Test)

2.3 ผู้วิจัยเลือกอาสาสมัครที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ในค่าเฉลี่ยกลาง

2.4 ผู้วิจัยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นทดสอบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม เมื่อทดสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

2.5 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จะดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยการนัดหมายและทราบข้อตกลงร่วมกัน ส่วนกลุ่มควบคุมเข้ากิจกรรมตามปกติในมหาวิทยาลัยระหว่างวันที่ 15 มิถุนายน 2566 ถึง 15 กรกฎาคม 2566

3) ขั้นตอนประเมินหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวัดและวิเคราะห์คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-Test) 1 สัปดาห์ โดยไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์การคัดออก

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ระยะเวลารวม 2 สัปดาห์

3.3 จากการดำเนินการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ พบว่า เก็บตกสมาชิกภายในกลุ่มที่จำนวน 2 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 5 เก็บตกสมาชิกกลุ่ม 1 คน และครั้งที่ 4 เก็บตกสมาชิกกลุ่ม 2 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 2 ครั้ง จำนวนสมาชิก 3 คน

4) การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิธีการวิเคราะห์ดังนี้

1. แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

1.1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยใช้ความถี่ และร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

1.2) สถิติเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ใช้การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงรุกก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติหาค่าความแตกต่าง (t-test)

Pairs t-test ทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

Independent t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

6. อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาฯ

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกเท่ากับ 2.22 และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกเท่ากับ 3.09 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภูริเดช พาหุยุทธ์ (2560) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการใช้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่ผสมผสานเทคนิคการปรึกษาสามารถเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงขึ้น โดยมีแนวคิดของ Greenglass et.al (1999) ที่พัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก ซึ่งประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) ทักษะการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) ทักษะการวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) ทักษะการวางแผนป้องกัน (Preventive coping) ทักษะการแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) และทักษะการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) ซึ่งมีกระบวนการปรึกษาที่ประกอบไปด้วย 8 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สามารถส่งเสริมให้บุคคลประเมินสถานการณ์ได้ด้วยตนเองว่า เป็นสถานการณ์ที่กำลังจะเป็นปัญหา และสามารถกำหนดเป้าหมาย และพยายามอย่างที่สุดเพื่อไปถึงเป้าหมาย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll (2003) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกอย่างมุ่งมั่นเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิต และสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิม จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึง การพัฒนาไปสู่ทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาได้ครอบคลุม และยังเป็นโปรแกรมที่มีโครงสร้าง ระยะเวลา ขั้นตอน รวมถึงหลักการในการปรึกษากลุ่มภายใต้การบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสาน นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม (Corey, 2012) โดยการบูรณาการทางเทคนิค (Technical eclectic) หรือเทคนิคผสมผสานตามแนวคิดของ Norcross & Beutler (2011) เป็นการบูรณาการที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎีหรือแนวคิดใดเป็นหลัก เพื่อให้เทคนิคจะไปช่วยให้บุคคลได้เห็นถึงสภาพปัญหาภายในใจที่ครอบคลุม โดยมุ่งพัฒนาเครื่องมือที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาให้ดีที่สุด โดยการเลือกหลายๆ เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ซึ่งจะสามารถให้ผู้รับการปรึกษานั้นได้รับการช่วยเหลือภายใต้การผสมผสานในเทคนิคต่าง ๆ และมีประโยชน์สามารถที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระแสกลุ่มอำนวยความสะดวกในกระบวนการกลุ่ม และทำให้กลุ่มเกิดความเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016) ซึ่งกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง และบริบทแวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2561) อีกทั้ง งานวิจัยของ สรรเสริญ หุ่นแสน (2547) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างปณิธานแห่งตนทาง การเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้การปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเทคนิค (Technical eclectic) เพื่อพัฒนาความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครู ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

นอกจากนี้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งส่งเสริมให้นักศึกษาให้เกิดการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยาโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในนักศึกษาได้ และนอกจากนี้ยังพบว่า ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในนักศึกษานั้น สามารถทำได้ในรูปแบบต่าง ๆ รวมไปถึงโปรแกรม

การปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ (ภัทรธิดา ช้างต่อ, 2565) แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุก ควบคู่กับการพัฒนานักศึกษาในเชิงจิตวิทยา โดยอาศัยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มผ่านการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกตามแนวคิด Greenglass et.al (1999) จากกิจกรรมในแต่ละครั้ง จำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพและรู้จักการเผชิญปัญหาเชิงรุก เกิดความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในการปรึกษากลุ่ม ผ่านกิจกรรม “Power Bank ของฉันในวันนี้” ทำให้สร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและสร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม รวมถึงเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก เกิดการตระหนักรู้ถึงการเผชิญปัญหาที่ตนเองมี จากประสบการณ์และวิธีการของตนเองในอดีต ผ่านกิจกรรม “ตัวตนของฉันคือ เขาคนนั้น” ควบคู่กับการใช้เทคนิคการตั้งคำถามและการเปิดเผย นอกจากนั้นสมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุด ควบคู่กับการใช้คำถามปฏิกิริยาและคำถามบอกระดับ ให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกที่จะนำมาซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายในอนาคต โดยของสมาชิกภายในกลุ่มมีแนวโน้มต้องการเปลี่ยนแปลง สามารถระบุปัญหาหรือเหตุการณ์ได้ และตระหนักรู้ในความคิดและความรู้สึกที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการทำใบงานที่ 1

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า เมื่อดำเนินการปรึกษากลุ่มไปถึงการแลกเปลี่ยนผ่านกิจกรรม “Power Bank ของฉันในวันนี้” สมาชิกภายในกลุ่มมีการแสดงท่าทีความสนใจ ใส่ใจ ไน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย และหันหน้าไปสมาชิกท่านอื่นที่กำลังแลกเปลี่ยน และเมื่อเข้าสู่กิจกรรม “ตัวตนของฉันคือ เขาคนนั้น” เมื่อสมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ของตน มีการรับรู้ถึงอารมณ์ของสมาชิกของคนอื่น ๆ โดยแสดงท่าทางเห็นอกเห็นใจให้กำลังใจโดยใช้การสัมผัส หรือใช้คำพูดแสดงให้เห็นถึงการเริ่มต้นมีสัมพันธภาพ เกิดความไว้วางใจระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มมากขึ้น ดังที่ วัชรวิทย์ (2550) กล่าวว่า ในการเข้ากลุ่มครั้งแรก หากมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน แต่ละคนจะได้พัฒนาการความไว้วางใจและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ในครั้งแรกควรเกี่ยวข้องกับการสำรวจความคิด และความรู้สึก ยังไม่ควรเริ่มแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับ Corey (2012) ได้กล่าวว่า ชั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งความไว้วางใจที่มีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวมีความสามัคคีกันภายในกลุ่ม นอกจากนี้เมื่อผู้นำกลุ่มได้อธิบายองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิง

รูกทั้ง 6 องค์ประกอบ นำไปสู่ทำใบงานที่ 1 เห็นถึงความตั้งใจแสดงพฤติกรรมที่ตั้งใจฟัง พักหน้า และให้ข้อซักถามระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุก และได้ระบุสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงสิ้นสุดการเข้าร่วมกลุ่มฯ ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 11 ระบุว่า “เปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่หลาย ๆ ครั้ง ความคิดแรกมักคิดแก้ปัญหาไม่ได้” มีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่ระดับ 10 สมาชิกท่านที่ 2 ระบุว่า “การรับมือกับปัญหา โดยการนำแนวคิดหรือสิ่งที่คนในกลุ่มเผชิญกับปัญหามาปรับใช้กับตนเอง และการได้ระบายปัญหาหรือสิ่งที่กระทบกับเราให้คนอื่นฟังอย่างสบายใจ” มีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่ระดับ 10 สมาชิกที่ 14 ระบุว่า “ต้องการให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันเมื่อเจอกับปัญหา สามารถแก้ไข ปัญหาและรับความรู้สึกได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง” มีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่ระดับ 5 เป็นต้น จากการที่สมาชิกในกลุ่มตั้งใจถ่ายทอดเป้าหมายและการเปลี่ยนแปลงในใบงานที่ 1 แสดงให้เห็นถึง ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่ได้กำหนดเป้าหมายที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll N. (2003) กล่าวว่า เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความต้องการที่เป็นลักษณะต้องการ ความท้าทายการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนานำไปสู่การเผชิญปัญหาเชิงรุกได้

การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) ภายใต้อครั้งที่ 2 พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน สมาชิกในกลุ่มเริ่มเข้าสู่องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกเกิดการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้วยกัน และการเริ่มต้นด้วยการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ผ่านใบบความรู้ ควบคู่กับการใช้จินตนาการ และการตั้งคำถามกับความ คิดถึง ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงการใช้เทคนิคการอุปมาอุปไมย เกิดการตระหนักรู้ในการเผชิญปัญหาเชิงรุกและการจัดการเชิงรุกอย่างถ่องแท้มากขึ้น นอกจากนั้นสมาชิกในกลุ่มได้ และเกิดการตระหนักถึงแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายด้วยความท้าทายผ่าน ใบงานที่ 2 กิจกรรมเปลี่ยนมุมมองกลับปรับมุมมองไปสู่เป้าหมาย ด้วยเทคนิค WDEP

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 2.46) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 3.29) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมฯ รวมถึงจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าสู่ครั้งที่ 2 ที่ได้แบ่งปันมุมมอง และร่วมกันแลกเปลี่ยนถึงประเด็น “ในชีวิตที่ผ่านมาทุกคนมักได้สัมผัสกับปัญหาที่เข้ามามากมาย เช่น การเรียน ครอบครัว เพื่อน ที่ต้องเผชิญมาอย่างไรบ้าง” ซึ่งขณะที่สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปัน

ประสบการณ์และมุมมองร่วมกัน เห็นถึงพฤติกรรมที่เห็นอกเห็นใจและเข้าใจกัน มีการรับฟัง พักหน้าค้อยตามสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และให้กำลังใจด้วยการสัมผัส และคำพูดอยู่เสมอ ๆ มีความกระตือรือร้นที่จะแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเอง และนอกจากนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มระบุเป้าหมายตนเอง ผ่านใบงานที่ 2 เปลี่ยนมุมมองกลับปรับมุมมองไปสู่เป้าหมาย เมื่อสมาชิกได้ฟังคำชี้แจงจากผู้นำกลุ่มพบว่า มีความตั้งใจเขียน โดยที่ต่างคนต่างไม่ได้สื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในระบุพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 7 ระบุว่า พฤติกรรมเป้าหมาย (W) คือ “การควบคุมอารมณ์ตนเอง” พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (W) คือ “สามารถใจเย็นและมีสติได้ในเวลาที่มีปัญหา” สสำรวจพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน (D) คือ “เวลาเกิดปัญหาจะเจียบเก็บไว้และออกจากตรงนั้นไม่แก้ปัญหานั้นตอนที่มีอารมณ์ร้อน” ประเมินพฤติกรรม (E) คือ “การที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทำให้เราและผู้อื่นไม่ได้รับผลกระทบและจะไม่รู้สึกผิดที่หลังจากตัดสินใจทำแบบนั้น” วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (P) คือ “พยายามตั้งสติไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธมาครอบงำ” เป็นต้น จากการศึกษาที่สมาชิกพยายามถ่ายทอดการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง การได้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และพลังของกลุ่มที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพที่ดีที่ปรากฏเกิดแรงจูงใจ รวมไปถึงความมุ่งมั่นให้สมาชิกภายในกลุ่มไปสู่เป้าหมายด้วยความท้าทาย ดังที่ Schwarzer & Knoll N. (2003) กล่าวว่า การพัฒนาการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) เป็นสิ่งที่เริ่มต้นกระทำที่ท้าทาย อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับการศึกษาของพจนานา เปลี่ยนเกิด (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงโดยใช้การเผชิญปัญหาเชิงบวก เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุกเท่ากับ 4.55 อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) ภายใต้ครั้งที่ 3 ไตร่ตรองประกอบความคิด เริ่มต้นด้วยให้สมาชิกในกลุ่มลงจินตนาการถึงประสบการณ์ของตนเอง โดยใช้เทคนิคจินตนาการถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น ผ่านการลงมือไตร่ตรองทางเลือกด้วยกิจกรรม “วิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหาของฉันและทางเลือกในการแก้ปัญหาของฉัน” สมาชิกในกลุ่มเกิดการแยกปัญหาออกมา ประติดประต่อเรื่องราวจุดเริ่มต้นและการแก้ปัญหาของตนเอง จากนั้นสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยน เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ที่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน นำไปสู่การมีกระแสกลุ่มที่ดีภายในกลุ่ม จากนั้นสมาชิกในกลุ่มก็ร่วมกันค้นหาความเข้มแข็งของฉัน ผ่านกิจกรรมการวาดภาพเพื่อค้นหาทรัพยากรภายในและภายนอกตนเอง ควบคู่กับการใช้เทคนิคการตั้งคำถามจาก

ความคิดที่เกิดขึ้น และการใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ โดยอาศัยเทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในความแข็งแกร่ง ด้วยการเสริมแรงทางบวกของสมาชิกภายในกลุ่ม

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือกของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.08$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมฯ รวมถึงจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าสู่ครั้งที่ 3 เกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น มีการพูดคุย หยอกล้อกัน แสดงให้เห็นถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มที่ดีขึ้น โดยเริ่มต้นด้วยการแลกเปลี่ยนและวิเคราะห์แห่งที่มาของปัญหาในใบงานที่ 3 สังเกตว่า ในช่วงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์สมาชิกในกลุ่มมีการแสดงพฤติกรรมที่เข้าใจสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยกันโน้มตัว และลุกขึ้นไปสัมผัสมากขึ้น พร้อมด้วยการให้กำลังใจด้วยคำพูดทันที โดยที่ไม่ต้องมีผู้นำกลุ่มเป็นคนเชื่อมโยง จากนั้นสมาชิกในกลุ่มได้ทำใบงานที่ 3 โดยขณะที่ทำใบงานมีความตั้งใจ และกระตือรือร้นในการถ่ายทอด ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 5 ระบุว่า จุดเริ่มต้นของปัญหาคือ การเรียนตก เกรดร่วง, เปรียบเทียบกับคนรอบข้าง, คำพูดดูถูกกดดัน ปัญหาคือ ซีดเส้นตายว่าจะต้องทำให้ได้ ปัญหาคือ เครียดสะสม สมาชิกท่านที่ 2 ระบุว่า จุดเริ่มต้นของปัญหาคือ เรื่องราวในชีวิตความวุ่นวาย รู้สึกผิด, การเก็บมาคิด เก็บมาใส่ใจ ปัญหาคือ ไม่ได้รับการแก้ไข ไม่ได้ระบายมันออกมา เป็นต้น ขณะเดียวกันในการสะท้อนจากกิจกรรมใบงานที่ 3 มีการแสดงถึงความเข้าใจกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ด้วยคำพูด และการสัมผัส แสดงให้เห็นถึง ความสามารถในการวิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหาได้ นอกจากนี้ในใบงานที่ 4 “ความเข้มแข็งของฉัน” เป็นไปด้วยพลังบวกของสมาชิกในแต่ละคน ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 4 ระบุว่า “ความเข้มแข็งของฉันทำให้ฉันก้าวผ่านมาถึงทุกวันนี้ด้วย My Self and friend” (รูปภาพที่ปรากฏในภาคผนวก) และสมาชิกท่านที่ 12 ระบุว่า ความเข้มแข็งของฉันทำให้ฉันก้าวผ่านมาถึงทุกวันนี้ด้วย พ่อแม่ เพื่อนทะเล” (รูปภาพที่ปรากฏในภาคผนวก) เป็นต้น สอดคล้องกับ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า การหาแหล่งทรัพยากรอย่างรอบคอบด้วยการระดมสมองจะทำให้บุคคลมีการแก้ไขปัญหาไตร่ตรองทางเลือกได้ และขณะที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ผู้นำกลุ่มได้เห็นถึงน้ำตาของสมาชิกภายในกลุ่ม และพฤติกรรมภายในกลุ่มมีความรู้สึกร่วมกันที่ต่างคนต่างแลกเปลี่ยนจากใบงานของตนเองจากการสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมด้วย แสดงให้เห็นถึง การตระหนักถึงทรัพยากรในตนเองในทางบวกอย่างเข้มแข็งด้วยกระแสภายในกลุ่ม ดังที่ Corey (2012) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มที่มี

แนวโน้มที่เน้นการเติบโต เจริญงอกงามในตนรวมถึงการค้นหาความเข้มแข็งภายในจิตใจนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะสามารถเอาชนะตนเองได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทริศา ช้างต่อ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์บนฐานทฤษฎีการ บำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในนักศึกษาผู้ช่วยทันตแพทย์ โดยการใช้การแก้ไขปัญหาแบบไตร่ตรองทางทางเลือก เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพัฒนาการ เผชิญปัญหาเชิงรุกของผู้ช่วยทันตแพทย์ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมเท่ากับ 61.01 โดยคะแนนการเผชิญ ปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุก แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) ภายใต้อาจารย์ที่ 4 กลยุทธ์ที่มีชัยไปกว่าครึ่ง เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนที่จะแยกแยะออกมา เป็นย่อย ๆ ผ่านกิจกรรมการรับชม VDO เป้าหมายในชีวิต รวมแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มควบคู่กับ การใช้เทคนิคการใช้คำถามปฎิหาริย์ และเทคนิคการจัดการปัญหา และให้ได้เข้าใจแนวทางการ ไปสู่เป้าหมายโดยละเอียดและมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการประเมินทรัพยากรของตนเองให้ สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ แผนการปฏิบัติอย่างมีกลยุทธ์ ผ่านใบงานที่ 5 กิจกรรม “เป้าหมาย ของฉัน” ควบคู่กับ เทคนิคการทำความเข้าใจของกรายุติ และการประเมินค่า เกิดเป็นการสร้างความ เชื่อมั่นในการตรอกตรึงการคิดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการวางแผนกลยุทธ์ ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.18$) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ใน ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.15$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมฯ รวมถึงจาก การสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เมื่อเข้าสู่ครั้งที่ 4 กระแสกลุ่มเริ่มเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นจากสมาชิก แต่ละคนมีการพูดคุยและหยอกล้อกัน สนทนากันและแลกเปลี่ยนเรื่องราวของกันและกันทำให้ บรรยากาศที่อบอุ่นและผ่อนคลายมากขึ้น โดยเริ่มต้นด้วยการรับชม VDO เป้าหมายในชีวิต สมาชิกกลุ่มตั้งใจดูอย่างใจจดใจจ่อ และสมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิต สมาชิก แต่ละคนพร้อมที่จะถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มไม่ได้เอื้อในการเริ่มต้นแลกเปลี่ยน จากนั้นสมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 5 เป้าหมายของฉัน เพื่อที่จะให้แยกแยะเป้าหมายออกมาเป็น สัดส่วน ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 13 ระบุว่า “เป้าหมายคือ มีหน้าที่การทำงานที่ดี มีรายได้มั่นคง โดยเริ่มต้นด้วย ตั้งใจเรียน เรียนให้จบ, อาจจะได้มีโอกาสฝึกฝนที่ตรงสายที่เรียน, ทำหน้าที่ส่งน้อง

เรียนแทนพ่อแม่ได้, เป็นลูกคนโตมีการมีงานที่มั่นคง, อยากทำร้านเสื้อผ้า อยากเป็นเจ้าของธุรกิจ, อยากให้พ่อแม่สบาย, อยากได้คู่ครองที่ดี, ไม่ขาดเหมือนที่มะกับป่าไม่เคยทำให้หนูขาด” เป็นต้น สอดคล้องกับ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า การพิจารณาทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีเป็นลักษณะของบุคคลที่มีกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาอย่างหนึ่ง จากนั้นสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนขั้นตอนหรือลำดับการไปสู่เป้าหมายของตนเอง สังเกตได้ว่า สมาชิกแต่ละคนเริ่มมีการให้กำลังใจกันมากขึ้น ด้วยการสัมผัสกันและกัน และกล่าวชื่นชมทันที เมื่อสมาชิกคนนั้น ๆ ผู้จบ และจากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ แสดงให้เห็นว่า สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในการแยกแยะเป้าหมายออกมาเป็นส่วน และทรัพยากรต่างที่พูดคือ พ่อแม่ เพื่อน สัตว์เลี้ยง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าจะนำไปสู่เป้าหมายของตนเองได้ ดังที่ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า การนำเอาเป้าหมายที่กำหนดมาแยกแยะ ออกมาเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการ จะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll N. (2003) กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลด้วยกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกอย่างมุ่งมั่น จะช่วยให้บุคคลพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิต และสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิมได้ รวมถึงการวางแผนและกำหนดเป้าหมายระยะยาวมีแรงจูงใจเชิงรุกที่สามารถตอบสนองกับความท้าทายของบุคคลจากการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) ภายใต้อันตรายที่ 5 องค์กรพิทักษ์ตนแสวงหาแนวทางการป้องกันเพื่อจะให้เกิดภูมิคุ้มกันในทางบวกแก่สมาชิกภายในกลุ่ม ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการป้องกันหรือการดูแลตัวเอง ควบคุมการใช้เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา เป็นการตั้งคำถาม เพื่อให้ตั้งศักยภาพในตนเองออกมาใช้ เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรู้จักคิดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดีควบคู่กับการใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับทางออกที่จะให้สมาชิกภายในกลุ่มมีเป้าหมายตามที่สมาชิกภายในกลุ่มต้องการ ควบคู่กับเทคนิคการประเมินความคิด และการตั้งคำถามกับความคิด ที่จะให้สมาชิกในกลุ่มอยู่บนความคิดที่ถูกต้อง และรวมไปถึงพร้อมที่จะรับมือด้านร่างกายและจิตใจในทิศทางบวกจากเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ผ่านกิจกรรมใบงานที่ 6 “การวางแผนป้องกันของฉัน” ควบคู่กับการใช้เทคนิคการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และเทคนิคการวางโครงสร้างความคิดใหม่ โดยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มต่อการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการวางแผนป้องกันของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.20$) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมฯ รวมถึงจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เมื่อเข้าสู่ครั้งที่ 5 กระแสกลุ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ จากการที่สมาชิกรู้จัก และคุ้นเคยกันมากขึ้น ในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนกันในวัน "ในปัจจุบันมีวิธีการป้องกันหรือดูแลตนเองอย่างไร จากผลกระทบที่เกิดขึ้นโดยปัญหาหรือเหตุการณ์ที่มีความเสี่ยงจะเกิดขึ้นในอนาคต" ขณะที่สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น สังเกตจากรอยยิ้ม การมีส่วนร่วมในเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนนั้น ควบคู่กับการทำใบงานที่ 6 การวางแผนการป้องกัน ซึ่งบางคนก็เขียนเป็นลักษณะของแผนผัง ความเรียง รายชื่อ แต่โดยภาพรวมได้อธิบายถึงขั้นตอนในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 10 ระบุว่า "ไม่สนใจคำพูดที่เค้าให้พูดด้านลบ, ยอมรับเปิดใจ, รักตัวเอง, อยู่กับคนที่รับได้ในสิ่งที่เราเป็น และรักในตัวเองที่เราเป็นแบบนี้ และคิดปัญหาให้เป็นทางบวกอยู่ตลอดเวลา" สมาชิกท่านที่ 5 ระบุว่า "ระบายความคิดหรือสิ่งที่ปัญหาหลงในกระดาษ, นำสิ่งที่ชอบแทนเรื่องที่เครียด, วาดภาพ, ฟังเพลงโปรด, ตีเบตพอดตีแรง ๆ ก็จะได้ปลดปล่อย" ดังที่ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า การคาดการณ์แนวโน้มของความเครียด และเตรียมการรับมือก่อนที่จะเกิดปัญหา จะทำให้ช่วยลดผลกระทบหรือเพื่อไม่ให้ปัญหาเหล่านั้นลุกลาม นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนจากใบงานปรากฏว่า สมาชิกแต่ละคนเกิดการเชื่อมโยงในความรู้สึกของเรื่องราว ๆ สามารถให้กำลังใจ สัมผัสกับมากขึ้น มีรอยยิ้มมอบกำลังใจผ่านทาง และวาจา เกิดขึ้นซ้ำๆ ขณะที่แบ่งปันกัน นอกจากนี้จากการสะท้อนและสรุปสิ่งที่ได้รับก่อนการยุติกลุ่ม แสดงให้เห็นได้ว่าสมาชิกตระหนักถึงมุมมองในทางบวกจากการสะท้อนและการทำใบงาน รวมถึงเล่าออกมาให้เห็นถึงความตระหนักรู้ในการเตรียมความพร้อมที่ต้องปกป้องตนเอง เพื่อลดผลกระทบจากเหตุการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนกันดังที่ Schwarzer & Knoll N. (2003) กล่าวว่า เมื่อบุคคลสามารถรับมือและเข้าใจในเหตุการณ์ล่วงหน้าเป็นอย่างดี สามารถบริหารจัดการความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้บุคคลป้องกันหรือต่อสู้กับความเครียดหรือความมุ่งหวังในการจัดการปัญหาเชิงบวกได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พจนา เปลี่ยนเกิด (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นจุดแข็ง โดยการให้การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive coping) เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาลซึ่งในการศึกษาในครั้งนี้พบว่ากลุ่มทดลอง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มี

ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงป้องกันเท่ากับ 4.45 อยู่ในระดับ มาก และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงป้องกันเท่ากับ 4.54 อยู่ในระดับ มากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงป้องกันหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุก แตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) ภายใต้อันที่ 6 ฟังเสียงเพื่อนมนุษย์ เกิดการรับฟังในคำแนะนำ หรือข้อมูลจากผู้คนรอบข้างแล้ว สามารถที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาปรับปรุง และจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือปัญหาที่มีลักษณะใกล้เคียงกันควบคู่กับเทคนิคการใช้การนำหรือการกระตุ้น เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการแลกเปลี่ยน สมาชิกภายในกลุ่ม ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะ ควบคู่กับเทคนิคการสอน การตั้งคำถามกับความคิด เทคนิคการเป็นตัวอย่าง เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็น และถ่ายทอดออกมาจากความรู้สึก และความคิด ได้โดยตรงภายใต้การช่วยเหลือ และคำแนะนำในสมาชิกภายในกลุ่ม

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.13$) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.09$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากการเข้าร่วมฯ ร่วมถึงจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เมื่อเข้าสู่ครั้งที่ 6 กระแสกลุ่มเริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างเห็นได้ชัดเริ่มต้นแลกเปลี่ยนด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร เข้าสู่การแลกเปลี่ยนปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และเชื่อมโยงหาประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน ขณะที่สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันประสบการณ์ สังเกตได้ชัดว่า สมาชิกแต่ละคนเมื่อแลกเปลี่ยนเสร็จต่างคนต่างลุกขึ้นเดินไปสัมผัส และให้กำลังใจ พร้อมกับเสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองขึ้นมาทันที โดยที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เชื่อมโยงใด ๆ เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น รอยยิ้มของสมาชิกขณะที่ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเอง สนใจที่จะรับฟัง ภายหลังจากการสะท้อนและสรุปจากสิ่งที่ได้จากกิจกรรม สมาชิกส่วนมากมีแนวโน้มการนำการแก้ไขปัญหาไปใช้ และเหมือนสัมผัสได้ว่า ประสบการณ์หรือความทุกข์ มีความใกล้เคียงกันตนเองที่เคยเผชิญมาก่อน แสดงให้เห็นถึง ผู้คนรอบข้างของสมาชิกภายในกลุ่มเป็น ข้อมูลที่มีคุณค่าที่จะไปปรับปรุงวิธีการที่ได้ให้สอดคล้องกับการนำไปจัดการปัญหาของตนเองได้ ดังที่ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า การได้ข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้อื่น สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผน การประยุกต์ใช้ และปรับปรุงวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับเป้าหมายของตนเองได้ สอดคล้องกับ กาญจนา ไชยพันธุ์

(2549) กล่าวว่า เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มมีการช่วยเหลือ ให้คำแนะนำภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก ที่จะต้องเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก รวมถึงจะมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเองได้ โดยที่ วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) ยังกล่าวอีกว่า การที่สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนได้มีโอกาสให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) ภายใต้อาการที่ 7 โอบกอดหัวใจจากภายนอก ส่งเสริมการค้นหาทรัพยากรภายนอกของกลุ่มบนสัมพันธภาพและมิตรภาพจากบุคคลรอบข้าง โดยเริ่มจากกิจกรรมผ่อนคลายด้วย Mindfulness สมาชิกกลุ่มได้นำการผ่อนคลายไปใช้ภายหลังเข้ากลุ่ม ควบคู่กับการตั้งคำถามชวนคิด “ให้สำรวจทรัพยากรตนเองว่าตนเองมีทรัพยากรรอบตัวอะไรบ้าง” ลงในใบงานที่ 7 “ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวของฉัน” พร้อมกับแลกเปลี่ยนเรื่องราวที่เกิดขึ้นบนใบงานด้วยเทคนิคการเสริมแรง ควบคู่กับการตั้งคำถามกับความ คิด เพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในเรื่องราว และประสบการณ์ระหว่างกัน จากการใช้คำถามบอกระดับ ซึ่งจะสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่มได้

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.17$) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 2.94$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมฯ รวมถึงจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในครั้งก่อนสิ้นสุดกลุ่มนี้ สัมพันธภาพในกลุ่มพัฒนาไปสู่พื้นที่ปลอดภัยได้อย่างรวดเร็วและตรงต่อตรงความไว้วางใจในระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกิจกรรม Mindfulness พบว่า สมาชิกมีความตั้งใจ และสนใจในการปฏิบัติตามกิจกรรมพร้อมทั้งสะท้อนจากสิ่งที่ได้อยู่กับตนเองขณะทำกิจกรรม Mindfulness รวมถึงผู้นำกลุ่มชักชวนให้สำรวจทรัพยากรของตนเอง เพื่อที่จะถ่ายทอดผ่านใบงานที่ 7 พบว่าพฤติกรรมขณะทำให้ความตั้งใจ ไม่สื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 6 ระบุว่า “หัวใจของตัวเอง ไว้คอยเล่าปัญหาและทบทวนตนเองอยู่เสมอในการใช้ชีวิตแต่ละวัน, เพื่อน ฟิลแบบอยู่หอเดียวกันกับเพื่อน จะสังเกตเห็นปฏิกิริยาของเราก่อนเสมอ และพ่อแม่คนที่บ้าน ที่อยู่วงนอกเพราะเวลามีปัญหาไม่ค่อยอยากให้ท่านรับรู้” สมาชิกท่านที่ 2 ระบุว่า “วงในคือ คนที่เราสนิทใจอยากให้เรารับรู้ถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น วงนอกคือ คนที่เราไว้ใจแต่ไม่ได้อยากให้เรารู้ทุกเรื่อง แต่พวกเขามีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเรา” เป็นต้น ดังที่ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า เมื่อ

บุคคลเผชิญกับความท้าทายหรือความทุกข์ บุคคลมักจะแสวงหาความเข้าใจและมิตรภาพที่ดีจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้ตนเองมีกำลังใจที่จะสามารถกลับมาเป็นหยัด ที่จะบรรลุเป้าหมาย ที่ตนต้องการอีกครั้ง จากนั้นสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนผ่านใบงานที่ปรากฏ แสดงให้เห็นถึง สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรภายนอกของตน ก่อให้เกิดพลังบวกภายในกลุ่มด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น เชื้อต่อการแลกเปลี่ยนและช่วยเหลือกัน สอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll N. (2003) กล่าวว่า การที่บุคคลใช้ความพยายามในการสร้างแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ภายในและภายนอกตน จะช่วยให้อำนวยความสะดวก ทำให้บุคคลเกิดการเติบโต และส่งเสริมไปสู่เป้าหมายอย่างท้าทาย

การยุติการปรึกษากลุ่ม ภายใต้ครั้งที่ 8 โอบล้อมไปด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืน สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนและสรุปเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ผ่านกิจกรรม ใบงานที่ 8 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ควบคู่กับการใช้เทคนิคการถาม และการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง สมาชิกในกลุ่ม มีแนวโน้มสะท้อนออกมาถึงการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองได้รับ และมีความสอดคล้องกับความต้องการเปลี่ยนแปลงในการกำหนดเป้าหมายและสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุด ในครั้งที่ 1 ควบคู่กับการใช้ เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ให้คะแนนตนเองในครั้งสุดท้าย และควบคู่กับการเสริมแรงขณะที่สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน เพื่อเป็นการตอกย้ำถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม และเกิดภูมิคุ้มกันโดยอาศัย ทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกทำให้สามารถจัดการและไปถึงเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพได้ ผ่านกิจกรรมเกิดการแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มในหัวข้อ “ทั้ง 7 องค์ประกอบ คิดว่าสมาชิกในกลุ่มมีความสามารถด้านใดแล้วบ้าง และสามารถพัฒนาให้มีความสามารถเกิดการเผชิญปัญหาเชิงรุกให้มีประสิทธิภาพควรฝึกฝนหรือพัฒนาด้านใดเพิ่มเติม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในทักษะต่าง ๆ ที่ตนเองได้รับ ควบคู่กับการใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึกภายในกลุ่ม และกล่าวอำลา ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวม ของกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$) และหลังการเข้าร่วมฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.09$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมฯ รวมถึงจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในครั้งสุดท้ายนี้เป็นครั้งที่ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงความพร้อมและความต้องการไปสู่เป้าหมายจากการเข้าร่วมกลุ่มในบรรยากาศที่เป็นมิตร สังเกตได้จาก รอยยิ้มของสมาชิก และการ

แลกเปลี่ยนความรู้สึกออกมา ในกิจกรรมสำรวจความรู้สึกปัจจุบันขณะนี้ นำไปสู่การทำใบงานที่ 8 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่สมาชิกต่อละคนได้ให้ความสนใจ แสดงพฤติกรรมมารดั่งใจฟัง และให้ความร่วมมือในการถ่ายทอดลงในข้อ 2 ในใบงานที่ 8 ยกตัวอย่างเช่น สมาชิกท่านที่ 4 ระบุว่า “ในการเข้าร่วมครั้งแรกมีความรู้สึกไม่กล้าที่จะแชร์เรื่องราวต่าง ๆ ให้ใครรับรู้ ไม่กล้าร้องไห้ แต่พอเข้ากลุ่มหลาย ๆ ครั้ง เริ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น กล้าพูดกล้าแชร์มากขึ้น เหมือนการทำกลุ่มในครั้งนี้ ช่วยเยียวยาจิตใจ ช่วยให้เรากล้าเผชิญปัญหาได้ดีมากขึ้น รวมถึงยังมีคนรักคนซัพพอร์ตเรามากมายอีกด้วย” สมาชิกท่านที่ 6 ระบุว่า “สุขใจมากขึ้น ไม่มีความคิดลบ ๆ แบบเมื่อก่อน สบายใจที่ได้บอกเล่าสิ่งที่อัดอั้นเก็บไว้คนเดียว เพราะไม่คิดว่าอยากมีใครมารับฟังเรื่องของเรา ได้แนวหลักความคิดของเพื่อนในกลุ่มนำไปทดลองใช้ปฏิบัติกับตนเองเพราะมองว่ามันเป็นทางที่ดี จากที่ฟังมามันเป็นทางที่ดีมาก ๆ ทุกคนช่วยหาทางออกได้ตรงจุด ได้พลังบวกทั้งทางความคิดและจิตใจ ให้เราใช้ชีวิตแบบมีความสุขได้อย่างทุก ๆ วัน ได้เติมกำลังใจให้หัวใจหลังจากที่ได้เรียนมาทั้งวัน” จากสมาชิกท่านที่ 7 ระบุว่า “หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมได้ทำให้เรารู้ว่า บางที่บางปัญหาที่เราเจอมันอาจจะไม่ได้เป็นปัญหาเสมอไปก็ได้ แต่นั่นอาจจะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเราและบางปัญหาเราไม่เคยเจอกับตัวเอง ก็ได้รับฟังจากเพื่อน ๆ พี่ ๆ ทุกคนและนำมาเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเราเมื่อเกิดปัญหา และได้มานั่งทบทวนปัญหาที่ผ่าน ๆ มา ที่เกิดขึ้นที่ตอนนั้นเรามองว่าเป็นปัญหา แต่ตอนนี้กลับกลายเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเติบโต” เป็นต้น ดังที่ Jacobs et.al (1998) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะทำอย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ควบคู่กับการบันทึกความเข้าใจในข้อที่ 1 ที่สมาชิกในกลุ่มกลั่นกรองออกมา ผ่านกระดาศรูปหัวใจ ยกตัวอย่างเช่น “ขอบคุณทุก ๆ คนมากนะคะที่เป็นเซฟโซน เป็นกำลังใจในวันที่เราเหนื่อยหรือท้อ แล้วก็อยากจะบอกทุกคนว่าดีใจมาก ๆ นะคะที่ได้รู้จักกัน ขอขอบคุณมากจริง ๆ ” และ “ขอบคุณทุก ๆ คนเลยนะที่กล้าเปิดใจ กล้าเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้เราฟัง กล้าเล่าสิ่งที่ตัวเองเจ็บปวดมาก ๆ ” จากการถ่ายทอดผ่านกิจกรรมในใบงานที่ 8 บันทึกความเข้าใจ แสดงให้เห็นถึงสมาชิกได้ทบทวน การการเผชิญปัญหาต่าง ๆ จากกิจกรรม และได้รับการส่งเสริมผ่านการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา จาก การสะท้อนและสรุปจากสมาชิกที่ปรากฏ ดังที่ Corey (2012) ได้อธิบายถึง ขั้นสิ้นสุด (Final Stage) สมาชิกกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับ วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า ในขั้นการยุติกลุ่ม การที่สมาชิก ภายในกลุ่มได้ประเมินตนเอง จะสามารถนำประสบการณ์ภายในกลุ่มที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ใน อนาคต ซึ่ง อรพรรณ ลีอนุธวัชชัย (2553) ได้อธิบายไว้ว่า ในระยะปิดกลุ่ม (Closing stage) เป็น

การเน้น การสนับสนุนให้กำลังใจ ย้ำถึง ข้อสรุปทบทวนความมั่นใจในการจัดการแก้ไขปัญหาจากการเข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด

สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งได้ เนื่องจาก เมื่อบุคคลได้รับการส่งเสริมทักษะที่พัฒนาไปสู่การเผชิญปัญหาเชิงรุกด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาผ่านโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ ย่อมมีแนวโน้มไปสู่การเผชิญปัญหาเชิงรุกค่อนข้างดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการพัฒนา สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory) ซึ่ง Schwarzer & Knoll (2003) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุก ทำให้บุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะท้าทายทำให้บุคคลเกิดการเติบโต เมื่อเผชิญปัญหาจะกลายเป็นการจัดการเป้าหมายแทน การจัดการความเสี่ยง ด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมและรายด้านสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาฯ

ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกเท่ากับ 3.09 และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกเท่ากับ 2.29 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ในระยะเวลาหลังทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

จากการผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มปรึกษากลุ่มการเผชิญปัญหาเชิงรุก มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยเห็นว่าคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีความใกล้เคียงกัน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถที่จะพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พงณา เปลียนเกิด (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวง โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นจุดแข็ง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มผสมผสานเทคนิคและแนวคิดการปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล ผลการศึกษพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวม และ

ทุกรายองค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังที่ Corey (2012) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มสมาชิกภายในกลุ่มจะได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะที่มีอยู่ในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคล เพื่อให้สามารถที่จะจัดการปัญหาในอนาคตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ดียิ่งขึ้นสอดคล้องกับ วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน ยังมีโอกาสได้ฝึกทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ฝึกทักษะในการพูด การฟัง และการทำความเข้าใจ ซึ่งจะส่งเสริมสัมพันธภาพทางสังคมต่อไปได้ นอกจากสมาชิกภายในกลุ่มจะได้พัฒนาสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะความเข้าใจตนเองความเข้าใจสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2553) สอดคล้องกับ Schwarzer & Knoll (2003) การเผชิญปัญหาเชิงรุกทำให้บุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะท้าทาย ทำให้บุคคลเกิดการเติบโตและเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา

ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาเอกชน อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างกะทันหันรวดเร็วไม่แน่นอน ค่อนข้างยาก เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และจิตใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) สอดคล้องกับ เจษฎา อังกาบสี (2561) กล่าวว่า ในช่วงวัยรุ่นระดับอุดมศึกษา เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตด้านร่างกาย และจิตใจที่สมบูรณ์พัฒนาเต็มที่ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีวัยนี้เป็นวัยของการสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และวัยของการปรับตัวต่อแบบแผนชีวิตที่จะส่งผลต่อความสำเร็จในการศึกษาในอนาคต อีกทั้งยังเป็นภูมิคุ้มกันในการก้าวไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น หรือนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีลักษณะการใช้ชีวิตในมิติต่าง ๆ ค่อนข้างลดลง ดังการศึกษาของ พจมาลย์ สกลเกียรติ (2551) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ผลการศึกษาพบว่า มิติการใช้ชีวิตทั้ง 3 ด้าน ประกอบไปด้วย ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม การประพฤติปฏิบัติอยู่ในระดับ ปานกลาง ดังนั้น การส่งเสริมให้นักศึกษาเอกชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพัฒนาตนเองไปในทุก ๆ มิติด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฯ จากผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถที่จะพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งได้ ซึ่งการศึกษานี้ผู้วิจัยมุ่งให้เกิดการพัฒนาตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยา ซึ่งโดยทั่วไปการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยานั้น สามารถทำได้หลากหลายวิธีการ เช่น

กลุ่มพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ (Growth Group) ชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance and Life Skill Group) รวมไปถึงการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ที่หยิบยกมาเป็นเครื่องมือการพัฒนาในการศึกษานี้ ดังผลการศึกษาที่ปรากฏ แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มเป็นวิธีที่สามารถพัฒนา และเยียวยาสภาพปัญหาทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคมได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกภายในกลุ่มเปิดใจ การยอมรับ และเข้าใจ บนพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของสมาชิกผ่านประสบการณ์เหตุการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจะสามารถเกิดการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากกลุ่ม และสามารถที่จะนำไปใช้ให้เกิดความเจริญงอกงามในหัวใจได้ดังที่ Corey (2012) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่เน้นการสื่อสารระหว่างบุคคล ทำความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมภายในตนเองที่อยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน โดยกระบวนการมีแนวโน้มที่เน้นการเติบโต เจริญงอกงามในตน และการค้นหาความเข้มแข็งภายในจิตใจ

นอกจากนี้ภายใต้การพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยาด้วยการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) อาศัยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counselling) ซึ่งเป็นการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ดังที่ Corey (2012) กล่าวว่า การบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับบริการ สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2561) กล่าวว่า กระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง และปรับท่วงท่าได้ดีขึ้นสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น โดยใช้การบูรณาการทางเทคนิคหรือเทคนิคผสมผสาน (Technical eclectic) อีกทั้ง Norcross & Beutler (2011) เสนอว่าการบูรณาการเป็นที่นิยมใช้มากที่สุด โดยไม่ได้ยึดทฤษฎี หรือแนวคิดใดเป็นหลัก ส่งเสริมให้เทคนิคไปเทคนิคจะไปช่วยให้บุคคลให้เห็นถึงสภาพปัญหาภายในใจที่ครอบคลุม โดยการเลือกหลาย ๆ เทคนิคที่เหมาะสมสำหรับบุคคลตามสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการปรึกษาทั้ง 3 ทฤษฎี ดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) สามารถวิเคราะห์ตามเทคนิคที่ผสมผสานต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการเปิดเผย (Self - Disclosure) และเทคนิค WDEP มีการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุก ในองค์ประกอบ การ

ตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) ภายใต้แนวคิดทฤษฎีที่ว่า ความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need for an identity) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากจะได้รับรู้ว่าตัวเรานั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นในโลกนี้ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547) และหากแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองได้หากสำเร็จความต้องการดังกล่าว จะเป็นกลไกให้พฤติกรรมต่าง ๆ แสดงออกมา (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557) ด้วยบริบทในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระบบอุดมศึกษาในสถาบันเอกชนมักมีแนวโน้มต้องการรู้จักตนเอง และค้นหาความเป็นตัวเอง หรือเอกลักษณ์ของตนเอง ดังที่ สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2561) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง รู้ถึงข้อดี ข้อเสีย ของตนเองควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนเองได้ และรู้ว่าอะไรเป็นเป้าหมายที่ต้องการ เป็นการที่วัยรุ่นพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Erik Erikson (1950 อ้างถึงใน เจษฎา อังกาบสี, 2561) กล่าวว่า วัยรุ่นมักมีความวิตกกังวลในใจ กล่าวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ค่อนข้างมีอุดมการณ์ของตนเอง ไม่ต้องการที่จะพึ่งพาผู้อื่น และต้องการค้นหาตนเอง ดังนั้นหากวัยรุ่นสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ (Ego Identity) จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 5 ชั้นเอกลักษณ์ของตนเองกับความสับสนในบทบาท (Identity VS Role confusion) สอดคล้องกับการศึกษา สيناพร วิทยานิชชัย (2561) เรื่อง การศึกษาและพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนและอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ ของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา โดยการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในบริบทสถาบันการศึกษาเอกชน โดยการใช้เทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นหนึ่งในการบูรณาการผสมผสานเทคนิคเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนและอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ เป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมต่อการนำไปพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน และอัตลักษณ์ทางวิชาชีพ ได้ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวม ในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เท่า 4.06 และคะแนนอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) สามารถวิเคราะห์ตามเทคนิคที่ผสมผสานต่าง ๆ ได้แก่ การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คำถามบอกระดับ (Scaling) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) การใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) เทคนิคการทำความเข้าใจของการยุติ และการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับ

ทางออก (Solution Talk) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context Changing Talk) เทคนิคถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions) เทคนิคการใช้การนำหรือการกระตุ้น (Cheer Leading) การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) มีการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในองค์ประกอบ การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา (Instrumental support seeking) ภายใต้งุดมุ่งหมายของแนวคิดทฤษฎีว่า มุ่งเน้นการสร้างทางออกมากกว่าที่จะแก้ปัญหาอย่างมีกลยุทธ์ เน้นการปรับตัวในทางบวก (Positive orientation) ให้เกิดความท้าทาย ซึ่งเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถทำได้ โดยใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ เปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาโดยไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ การมองหาสิ่งที่เป็นไปได้ (Looking for what is working) การมุ่งค้นหาในสิ่งทำให้เกิดผลประโยชน์ชีวิต ของตน เน้นทางออกจะค้นหาว่า อะไรที่บุคคลจะลงมือทำแล้วเกิดผลและช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อขจัดปัญหาให้ สิ้นที่สุด รวมถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่บุคคลประสบกับปัญหานั้น เป็นการที่จะช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น (Resilient) มีความสร้างสรรค์ (Creative) และกล้าหาญ (Courage) มีพลังเชื่อว่าสามารถควบคุมปัญหาได้ ด้วยลักษณะของช่วงวัยรุ่นที่กำลังศึกษา อยู่ในสถาบันเอกชน ที่ค่อนข้างมีการคิดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนมากยิ่งขึ้น มีแนวโน้มในการวางแผนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ด้านการทำงาน หรือแม้กระทั่งด้านการใช้ชีวิต ดังที่ Piaget (1971 อ้างถึงใน เจษฎา อังกาบสี, 2561) ได้อธิบายถึง พัฒนาการทางสติปัญญาในขั้นที่ 4 ว่าด้วยเรื่องของการคิดเชิงนามธรรม (Formal Operation Stage) ว่าในช่วง 12 ปี ถึงวัยรุ่นใหญ่ พัฒนาการทางสติปัญญาเติบโตถึงขั้นสูงสุด สามารถคิดหาเหตุผล คิดอย่างเป็นระบบ และคิดในสิ่งที่ซับซ้อนเป็นนามธรรมได้มากขึ้น กล่าวคือ ลักษณะของวัยรุ่นที่กำลังศึกษา อยู่ในสถาบันเอกชนมีลักษณะใกล้เคียงกับการวางแผนเชิงกลยุทธ์ (Strategic planning) บนการคิดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนที่จะแยกออกมาเป็นย่อย ๆ ซึ่งจะให้เข้าใจ ถึงแนวทางการไปสู่เป้าหมายโดยละเอียด และมีประสิทธิภาพควบคู่ไปกับการประเมินทรัพยากรของตนเอง อย่างมีแผนการปฏิบัติอย่างมีกลยุทธ์ โดยที่สนใจเป้าหมายไม่ได้สนใจการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ดังที่ Greenglass et.al (1999) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญในการวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การนำเอาเป้าหมายที่กำหนดมาแยกแยะ ออกมาเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการหากบุคคล มีการวางแผนที่ดีก็จะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ โดยพบว่า ศึกษาอยู่ในบริบทสถาบันการศึกษาเอกชน โดยใช้เทคนิค จาก

ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) เป็นหนึ่งในการบูรณาการผสมผสานเทคนิคเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา และการวางแผนกลยุทธ์ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ตั้งผลการศึกษาที่ปรากฏ

ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) สามารถวิเคราะห์ตามเทคนิคที่ผสมผสานต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) เทคนิคการใช้จินตนาการ เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors) เทคนิคการจัดการปัญหา (Problem solving) การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการสอน (Coaching) การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) การเสริมแรง (Reinforcement) และเทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) มีการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในองค์ประกอบ การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) และการแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) ภายใต้จุดมุ่งหมายของแนวคิดทฤษฎีว่า สามารถที่จะประเมินว่าความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รวมถึงช่วยให้สภาพแวดล้อมทำให้อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Corey, 2016) และสามารถเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ผิด ด้วยหลักฐานที่ขัดแย้งจากการประเมินตนเอง ค้นหาความเชื่อผิด ๆ และสามารถรับรู้ถึงความคิดอัตโนมัติและเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้น (Corey, 2011) รวมถึงสามารถนำวิธีการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561) ด้วยลักษณะของช่วงวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเอกชนที่ค่อนข้าง มีคุณค่าในตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ภายใต้สภาพแวดล้อมและบริบทการใช้ชีวิตที่หลากหลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ แสงแข เนาวบัตร์ (2563) เรื่อง การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับ มาก และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งได้ เนื่องจากการที่บุคคลได้รับการส่งเสริมการ

เผชิญปัญหาเชิงรุกด้วยด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและนำไปสู่การมีทักษะการเผชิญปัญหาอย่างสมบูรณ์ นำไปสู่การปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งสอดคล้องกับ Greenglass et.al (1999) กล่าวไว้เกี่ยวกับ แนวคิดการเผชิญปัญหาเชิงรุกไว้ว่าเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นการประสานกระบวนการคุณภาพชีวิต ส่วนบุคคลกับกระบวนการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

7. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

นักจิตวิทยาการปรึกษา หรือคุณครูแนะแนว ที่ปฏิบัติงานในบริบทการศึกษามหาวิทยาลัยสามารถที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุก ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกของในแต่ละด้านต่าง ๆ ซึ่งสามารถหยิบยกทักษะที่ต้องการพัฒนาในแต่ละด้านได้ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือคุณครูแนะแนว ควรได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มและเทคนิคตามแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ อย่างเบื้องต้น เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามแนวคิดที่เกี่ยวข้องเป็นฐาน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจเทคนิคต่าง ๆ และทำความเข้าใจในบริบทของสมาชิกกลุ่มอย่างถ่องแท้เพื่อที่จะนำไปสู่การดำเนินการปรึกษากลุ่มได้

8. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง หรือในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนี้

1. ควรมีการศึกษากับประชากรในที่มีช่วงวัยใกล้เคียง เช่น มหาวิทยาลัยภาครัฐ โรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ใช้วัดเผชิญปัญหาเชิงรุกกับกลุ่มตัวอย่างในบริบทนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ เพื่อจะสามารถศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุกของช่วงวัยรุ่นที่เอื้อต่อการนำไปส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก
3. ควรมีการศึกษาพัฒนาจากโปรแกรมการปรึกษาเป็นโมเดลกาปรึกษาที่ครอบคลุมในสถานศึกษาต่อการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกในแต่ละด้าน
4. ควรมีการศึกษาในนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีเดียวกัน เพราะประสบการณ์การใช้ชีวิต ประสบการณ์ทางการเรียนที่แตกต่าง

บรรณานุกรม

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 3(121), 417-436.
- Bode, C., de Ridder, D. T., Kuijer, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *Gerontologist*, 47(1), 42-51.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (9th ed.). Belmont California: Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Belmont California: Brooks/Cole.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*. Cracow: Poland.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (1998). *Group counseling : strategies and skills* (3rd ed.): Pacific Grove : Brooks/Cole.
- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2011). *Integrative psychotherapies. In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (9^{ed} ed., pp.502-535)*. Belmont California: Cengage Learning.
- Schwarzer, R., & Knoll N. (2003). *Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning*. Freie: Universität Berlin.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*. London UK: Oxford University Press.
- Trotzer, J. P. (1999). *Counselor and The Group: Integrating Theory, Training, and Practice* Taylor & Francis.
- Yalom, D. I. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. United State of

America: Basic Book: 3rd.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

กิดานันท์ ชำนาญเวช. (2551). การปรึกษาเบื้องต้น *Introduction to counseling*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา = *Theories of counseling*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ พว.

จิราพร เวชวงศ์. (2559). ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีผลต่อความอยู่ดีที่สุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรี. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

จิราภา สีทา. (2564). อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความเครียด กับพฤติกรรมเที่ยวสถานบันเทิงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. (โครงการพิเศษทางจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, กรุงเทพฯ

เจษฎา อังกาบสี. (2561). จิตวิทยาพัฒนาการ = *Developmental psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553). เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย : แนวทางสู่ความสำเร็จ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงมณี จงรักษ์. (2548). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น = *Introduction to theories of counseling and psychotherapy*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น.

ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2555). ภาวะซึมเศร้า : การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม. เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 8): กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

บุญทริกา เอี่ยมคงศรี. (2559). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นต้นตั้งครรภ์ไม่พร้อม. วารสารพยาบาลตำรวจ, 10(2), 308-318.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2561). บทวิจารณ์หนังสือ (Book review) Corey, Gerald (2012). *Theory and practice of group counseling*. California: Thompson Book/Cole inc. 539pp. วารสารเกษมบัณฑิต, 19(1), 227-280.

ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2563). การประเมินคุณลักษณะพึงประสงค์ตามอัตลักษณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2563 ระดับ

- สมรรถพล KASEM ทุกชั้นปี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2564). การประเมินคุณลักษณะพึงประสงค์ตามอัตลักษณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2564 ระดับสมรรถพล KASEM ทุกชั้นปี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา = *Theories and techniques of counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พจนนา เปลี่ยนเกิด. (2563). การเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นจุดแข็ง. (ปริญญาานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1390/1/g581150043.pdf>
- พจนมาลย์ สกลเกียรติ. (2551). การเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม *Group counseling*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เพ็ญภา กุลนภาดล. (2560). การให้การปรึกษาวัยรุ่น = *Adolescents Counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 2, [ฉบับปรับปรุง]). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2564). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มและจิตบำบัดกลุ่ม = *Theories and techniques of group counseling and psychotherapy*. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- ภัทรธิชา ช้างต่อ. (2565). ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์บนฐานทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกในนักศึกษาผู้ช่วยทันตแพทย์. ปริญญาานิพนธ์ (ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์))--มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/2154>
- ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2560). การศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก. (ปริญญาานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. http://thesis.swu.ac.th/swudis/Res_Hum/Phurided_P.pdf
http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000430060&sequence=000001&line_number=0001&func_code=D

B_RECORDS&service_type=MEDIA

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2565). แผนยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระยะ 5 ปี (ปีการศึกษา 2565 - 2569). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รัชชนก ประดิษฐ์, เพ็ญนภา กุลนภาดล, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์. (2565). การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงคัดสรรเทคนิควิธีต่อการรับรู้ตราบาปของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท. วารสารการวัดผลการศึกษา, 39(105), 201-215.
- วรทัย ปิ่นกง. (2563). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการเผชิญปัญหา กับการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (โครงการพิเศษทางจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ = *Research methodology in behavioral sciences* (พิมพ์ครั้งที่ 3, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]).: กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ = *The counseling process : stages, rapport, skills* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข, และ ดลดาว ปุณยานนท์. (2562, มกราคม - เมษายน). การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 13(1), 95-105.
- วิภาวรรณ ตั้งฐานทรัพย์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้บรรยากาศองค์กร กลวิธีการจัดการกับปัญหาในเชิงรุก และความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพนักงานบริษัทจัดหางานแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 7..): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริบุญ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม = *Group counseling : PSY 6204 (PC 623)* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริพงษ์ รักใหม่, สิริฉันท์ สติรกุล เตชพาพงษ์, และ พันธุ์ศักดิ์ พลสารรัมย์. (2562, มกราคม - เมษายน). แนวโน้มสถาบันอุดมศึกษาเอกชน : ทางเลือกแห่งอนาคต. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 13(1), 250-269.
- สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

สยามบรมราชกุมารี. (2557). ข้อบังคับสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉบับที่ 4 แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.๒๕๕๗. กรุงเทพฯ: สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.

สมิทธิ เจือจินดา. (2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1126/1/g581150049.pdf>

สรวิศริฎ หนุ่นแสน. (2547). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4. สารนิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Sonsern_H.pdfhttp://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000079555&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม. (2562). นโยบายและยุทธศาสตร์การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ.๒๕๖๒ - ๒๕๗๐ และแผนด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ.๒๕๖๓ - ๒๕๖๕.

https://backend.tsri.or.th/files/trf/2/docs/Policy_and_Strategy_of_Thailand_HESI_2563-2570_and_Thailand_SRI_Plan_2563-2565.pdf

สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล. (2561). จิตวิทยาทั่วไป = *General psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 1.): พิรินทร์ คอร์เนอร์.

สินาวร วิทยานิชชัย. (2561). การศึกษาและพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนและอัตลักษณ์ทางวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญานิพนธ์ (ปร.ด. (จิตวิทยาประยุกต์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561. <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/326/1/g561150085.pdf>

สุพัตรา ใจตั้ง. (2560). ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ทำนายกลวิธีจัดการแบบเชิงรุกของครูวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 18. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

แสงแข เนาวรัตน์. (2563). การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (โครงการพิเศษทางจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, กรุงเทพฯ.

อรพรรณ ตาทา, ภูซงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, และ เอสเตอร์ กรีนกลาส. (2556). การทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญความเครียดเชิงรุก ฉบับภาษาไทย.

จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 57(6), 765 – 778.

อรพรรณ ลือบุญวัชชัย. (2553). การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.







ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและให้ข้อเสนอเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา
อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง
อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรควิช จารีกจารีต
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
4. อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. อาจารย์ปวีธ สิริเกียรติกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง



ภาคผนวก ข

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เอกชนแห่งหนึ่ง

ครั้งที่	ชื่อหัวข้อ	ระยะเวลาที่ใช้ / นาที
1	เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพและรู้จักการเผชิญปัญหาเชิงรุก	90
2	พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน	90
3	ไตร่ตรองระดมความคิด	90
4	กลยุทธ์มีชัยไปกว่าครึ่ง	90
5	องค์กรฯพิทักษ์ตน	90
6	ฟังเสียงเพื่อนมนุษย์	90
7	โอบกอดหัวใจจากภายนอก	90
8	โอบล้อมไปด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืน	90

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 1**

เรื่อง : เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพและรู้จักการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การปฐมนิเทศการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในการปรึกษากลุ่ม โดย Corey (2012) ได้กล่าวถึงขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มโดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งความไว้วางใจที่มีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวมีความสามัคคีกันภายในกลุ่ม (วัชร ทรัพย์มี, 2550) จะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม และอีกประการหนึ่งสิ่งที่พูดกันในกลุ่มของเรานี้จะเป็นความลับ ฉะนั้นผู้ใดอยากพูดอะไร หรือพูดกับผู้ใดก็พูดได้โดยเสรี

นอกจากนี้ ในช่วงแรกเป็นการเริ่มต้นการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกผ่านกิจกรรมและการบ้าน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ถึงการเผชิญปัญหาที่ตนเองมี ประสบการณ์ และวิธีการของตนเองในอดีต และนำไปสู่ความเข้าใจในการเผชิญปัญหาเชิงรุกทั้ง 6 องค์ประกอบว่า มีความสำคัญอย่างไรในฐานะนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนบัณฑิต

สำหรับการปฐมนิเทศในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรึกษาแบบผสมผสาน เป็นการเน้นการเข้าใจเกี่ยวกับสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยมีเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการเปิดเผย (Self-Disclosure) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) โดยมีเทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คำถามบอกระดับ (Scaling) มาร่วมใช้การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ บทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่ม สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งในการเข้าร่วม การเก็บรักษาความลับ กติกา มารยาท และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
4. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ดินสอ ยางลบ
2. กระดาษ A4
3. ป้ายชื่อ
4. ใบงานที่ 1 แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ

วิธีดำเนินการ :

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวเปิดกลุ่ม เปิดเผยตนเอง กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง บทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่ม สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง ในการเข้าร่วม และประโยชน์ ที่คาดว่าจะได้รับการเข้ากลุ่ม
 - 1.3 ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับกติกา มารยาท และการเก็บรักษาความลับในกลุ่ม โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งเป็นวงกลม และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแบ่งปันเกี่ยวกับ “อะไรที่ทำให้กลุ่มจะดำเนินไปได้ด้วยดี” จากนั้นร่วมกันตกลงและสรุปกติกาการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มอีกครั้ง
2. ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ โดยชักชวนให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม และเริ่มกิจกรรม “Power Bank ของฉันในวันนี้” โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกเลาระดับพลังงานของตนเองในวันนี้เปรียบเสมือน Power Bank ที่มีตัวเลขบอกระดับพลังงานไฟฟ้า ที่สะท้อนถึงความพร้อมในการเข้ากลุ่มวันนี้ โดยบ่งบอกความรู้สึก ความคิดแลกเปลี่ยนมุมมองของตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อจะช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและสร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม
 - 2.2 หลังจากนั้นผู้วิจัยร่วมทำกิจกรรม “ตัวตนของฉันคือ เขาคนนั้น” ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม จากคำถามข้างต้นโดยให้สมาชิกได้สำรวจว่าตนเอง มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับใครไม่

ว่าจะเป็นศิลปิน ครอบครัวย หรือบุคคลอื่น ที่เขาคอนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตที่ตรงกับเรา หรือที่เราประทับใจมากที่สุด จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงบุคคลนั้นที่เลือกมาและเล่าถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นบนเส้นทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ รวมถึงวิธีการเผชิญปัญหาหรือวิธีในการต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผย โดยชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยประสบการณ์ชีวิต ความคิด และความรู้สึก จากการที่ได้ทำกิจกรรม “ตัวตนของฉันคือ เขาคอนั้น” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาที่ประกอบด้วย 6 ด้าน การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก การวางแผนกลยุทธ์ การวางแผน ป้องกันการแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ ว่ามีความสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตการเป็นนักศึกษาอย่างไร

2.4 จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายและระบุสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เมื่อสิ้นสุดการเข้ากลุ่มลงในใบงานที่ 1 แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ โดยใช้คำถามปฎิหาริย์และคำถามบอกระดับความพร้อมในการที่จะพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุก

3. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ในครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไร สรุปข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม บทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยในการเข้าร่วมกลุ่มฯ

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมิน

1. ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการให้ความร่วมมือในการกระบวนกรปรึกษากลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม

2. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมจากกิจกรรม “ตัวตนของฉันคือ เขาคอนั้น” สีหน้า แววตา ขณะที่เราเล่าเรื่องราวของตนเอง

3. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมจากการกำหนดเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม และความเข้าใจของการเผชิญปัญหาเชิงรุก ขณะที่เราเล่าออกมา

ใบงานที่ 1

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีการเผชิญปัญหา
เชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ลงในใบงาน

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษาฯ

1. สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมการปรึกษาฯ

.....

.....

2. ระบุเหตุการณ์ / ปัญหา ที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก

.....

.....

ความคิด / ความรู้สึก / การกระทำที่คุณอยากจะเปลี่ยน

.....

.....

3. จากคะแนน 1 – 10 คุณมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ที่ระดับ

น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มากที่สุด

โปรดวงกลมตัวเลขในการตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงในระดับคะแนนที่ปรากฏ

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 2**

เรื่อง : พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน

(การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping))

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) เป็นการที่บุคคลเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น มองเห็นอุปสรรคเป็นความท้าทาย และมองหาโอกาสที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวแทนการรอคอยให้เกิดปัญหาแล้วจึง ตามแก้ไข (Greenglass et al ,1999) โดยใช้ความพยายามในการสร้างจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภายในภายนอกที่ช่วยอำนวยความสะดวกและส่งเสริมไปสู่เป้าหมายอย่างท้าทาย ทำให้บุคคลเกิดการเติบโต อีกทั้งทำให้บุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะความท้าทายส่วนบุคคล การเผชิญปัญหาจะกลายเป็นการจัดการเป้าหมาย แทนการจัดการความเสี่ยงการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้น ด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาได้ Schwarzer & Knoll (2003)

นอกจากนี้ ในช่วงที่สอง เป็นการเริ่มเข้าสู่องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้วยการเริ่มต้นด้วยใบความรู้ ควบคู่กับการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมและให้เกิดความตระหนักรู้ในการตั้งเป้าหมายภายใต้สภาพแวดล้อมและผู้คนรอบข้าง

ซึ่งเป็นการเน้นให้สมาชิกในกลุ่มได้ใช้ความสามารถในการตระหนักรู้ จากการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุก โดยอาศัยทฤษฎี และเทคนิคมาผสมผสานประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) โดยมี เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยมี เทคนิค WDEP และเทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphors) 3) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม Cognitive behavior therapy) โดยมีเทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) เทคนิคการใช้จินตนาการ มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกในกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการได้ด้วยตนเอง

2. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักถึงแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายด้วยความท้าทาย

3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจแหล่งสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สามารถช่วยเหลือได้

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ดินสอ
2. กระดาษ A4
3. ใบความรู้ที่ 1 ใบความรู้ความแตกต่างระหว่างการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก
4. ใบงานที่ 2 เปลี่ยนมุมมองปรับมุมมองไปสู่เป้าหมาย

วิธีดำเนินการ :

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม แต่ทุกคนว่าจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร
 - 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม บทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการปรึกษากลุ่มฯ
2. ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกความคิดเห็นตามความเข้าใจ ในมุมมองการเผชิญปัญหาเชิงรุก หรือการจัดการความเครียดเชิงรุก (Proactive Coping) น่าจะเป็นอย่างไร แล้วจึงใช้เทคนิคการตั้งคำถาม โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยน “ในชีวิตที่ผ่านมาทุกคนมักได้สัมผัสกับปัญหาที่เข้ามามากมาย เช่น การเรียน ครอบครัว เพื่อน” ที่ต้องเผชิญมาอย่างไรบ้าง
 - 2.2 ผู้วิจัยให้ใบความรู้ที่ 1 ความแตกต่างระหว่างการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกให้กับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
 - 2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการ โดยชักชวนให้สมาชิกจินตนาการถึงการแสดงออกและการรับรู้ โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปฎิหาริย์ในคำว่า “ปัญหา” มีความคิด ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และ “ถ้าเราสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายได้จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของเรา” ควบคู่ไปกับการใช้เทคนิคการตั้งคำถามกับความคิด ขณะที่สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น แต่มาผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม โดยชวนสมาชิกกลุ่มถามต่อว่า “จะหาอย่างไรที่ทำให้เกิดขึ้นได้จริงกับชีวิตของตนเอง”

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอุปมาอุปไมย โดยเล่าถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงรุกให้สมาชิก เห็นภาพในการเผชิญปัญหาเชิงรุก

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 2 เปลี่ยนมุมมองกลับไปสู่เป้าหมายด้วยเทคนิค WDEP

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวในใบงานที่ 2 และกล่าวสรุปสิ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

3. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับและสามารถนำไป ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมกำหนดเป้าหมายที่ต้องการของตนเอง และใบงานตลอดจนถึงการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม

ใบความรู้ที่ 1

ความแตกต่างระหว่างการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ประเด็น	การเผชิญปัญหาแบบเดิม	การเผชิญปัญหาเชิงรุก
เป้าหมายการจัดการปัญหา	มุ่งจัดการปัญหาเพื่อลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามหรือสถานการณ์ที่ยาก	มุ่งจัดการปัญหาตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองที่ได้กำหนดไว้ ในระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำในอนาคต
มุมมองในการมองต่อปัญหา	เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตมากกว่าจะเกิดประโยชน์ในตนเอง	มองอุปสรรคเป็นความท้าทายด้วยแรงจูงใจและมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายในปัญหานั้น
แหล่งทรัพยากรในการจัดการปัญหา	ทำงานกับการจัดการปัญหา โดยไม่ได้เน้นในทางบวก รวมถึงใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอก	ทำงานกับการจัดการปัญหาในทางบวก โดยมีทรัพยากรทั้งภายใน และภายนอก คอยสนับสนุน โดยเน้นไปที่
ผลลัพธ์จากการเผชิญปัญหา	หากใช้การจัดการปัญหาไม่เหมาะสมอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และอาจส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้างหากเลือกใช้การเผชิญปัญหาหรือการจัดการปัญหาที่ไม่เหมาะสมได้	สามารถรับรู้ความต้องการในสถานการณ์ที่เป็นลักษณะท้าทายทำให้บุคคลเกิดการเติบโต ด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา อีกทั้งยังเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจค้นหาเป้าหมายหรือเพื่อค้นหาจุดประสงค์ในการใช้ชีวิตของตนเอง ความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจึงถูก

		เปลี่ยนถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังแรงขับ เคลื่อนที่สำคัญในการป้องกัน การ เผชิญความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้น จึงถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังแรงขับ เคลื่อนที่สำคัญ
--	--	---



**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 3**

เรื่อง : ไตร่ตรองระบองความคิด (การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping))

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) เป็นการที่บุคคลจำลองภาพเหตุการณ์เกิดขึ้นในใจ และคิดเปรียบเทียบถึงผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ อย่างรอบคอบโดยนำเอาวิธีการระดมสมองมาประยุกต์ใช้ในวิธีการวิเคราะห์ปัญหา และหาแหล่งทรัพยากรเพื่อประโยชน์ในการวางแผนการทำงาน คาดการณ์แนวโน้มของผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น และประเมินค่าทางเลือกเหล่านั้น โดยคำนึงถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และประโยชน์ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัวของตนเป็นสำคัญ (Greenglass et.al ,1999)

นอกจากนี้ ในช่วงที่สามนี้เป็นการส่งเสริมการแก้ไขปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือกที่ต่อเนื่องมาจากการตั้งเป้าหมายและการจัดการเชิงรุกในครั้งที่ 2 เริ่มต้นด้วยใบงานวิเคราะห์แหล่งที่มาควบคุมกับความแข็งแรงของฉัน อาจทำให้สมาชิกได้รับการส่งเสริมผ่านใบงานที่ชวนคิด และจินตนาการเพื่อวิเคราะห์ปัญหาในแต่ละประเด็นซึ่งจะสามารถทำให้เกิดการแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ซึ่งเป็นการเน้นให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเชื่อมโยงในประสบการณ์และความสามารถในการตัดสินใจภายใต้ทรัพยากรของตนเอง อาศัยเทคนิคส่วนใหญ่ที่ไปทำงานเกี่ยวกับความคิด โดยอาศัยทฤษฎี และเทคนิคมาผสมผสานประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชั่นโฟกัส (Solution-focused brief therapy) โดยมีเทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) 2) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม Cognitive behavior therapy) โดยมีเทคนิคการตั้งคำถามจากความคิด (Questioning Thoughts) เทคนิคการใช้จินตนาการ การใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์ปัญหาและแหล่งที่มาของปัญหาได้
2. เพื่อเสริมสร้างสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการตัดสินใจในปัญหา และผลที่จะเกิดขึ้นที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจแหล่งทรัพยากรในตนเอง และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ประเมินปัญหาให้เกิดผลลัพธ์ในทางบวกต่อตนเอง

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ใบงานที่ 3 “วิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหา”
2. ใบงานที่ 4 “ความเข้มแข็ง ของฉัน”
3. ดินสอ ยางลบ สีเทียน

วิธีดำเนินการ :

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม แต่ละคนว่าจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร
 - 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการ โดยให้สมาชิกในกลุ่มจินตนาการถึง “คิดทบทวนเรื่องราวที่เป็นทุกข์ที่ผ่านมาในอดีต”
 - 2.2 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนว่า “อะไรคือจุดเริ่มต้นของการเกิดความทุกข์นั้น”
 - 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงานที่ 3 “วิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหาของฉันและทางเลือกในการแก้ปัญหาของฉัน”
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนในใบงานที่ 3 ว่า เหตุการณ์อะไร มีทางเลือกอะไรที่นำมาสู่เหตุการณ์นี้ และรู้สึกอย่างไร เมื่อลองได้จินตนาการ ถึงเหตุการณ์
 - 2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงานที่ 4 “ความเข้มแข็งของฉัน” โดยให้สมาชิกวาดภาพสิ่งของหรือบุคคลที่อยู่เคียงข้างตนเอง เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น และรวมแลกเปลี่ยนว่าเราสามารถก้าวผ่านด้วยตนเองได้อย่างไร ด้วยเทคนิคการตั้งคำถามจากความคิดที่เกิดขึ้น และการใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนกรอบความคิด
 - 2.6 หลังจากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนจากภาพที่สมาชิกวาดภาพ ควบคู่กับการใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในความแข็งแกร่ง ด้วยการเสริมแรงจากผู้วิจัย

2.7 สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกัน

3. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ และสามารถนำไปในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตสมาชิกในกลุ่มสามารถที่จะวิเคราะห์ปัญหาและแหล่งที่มาของปัญหาได้

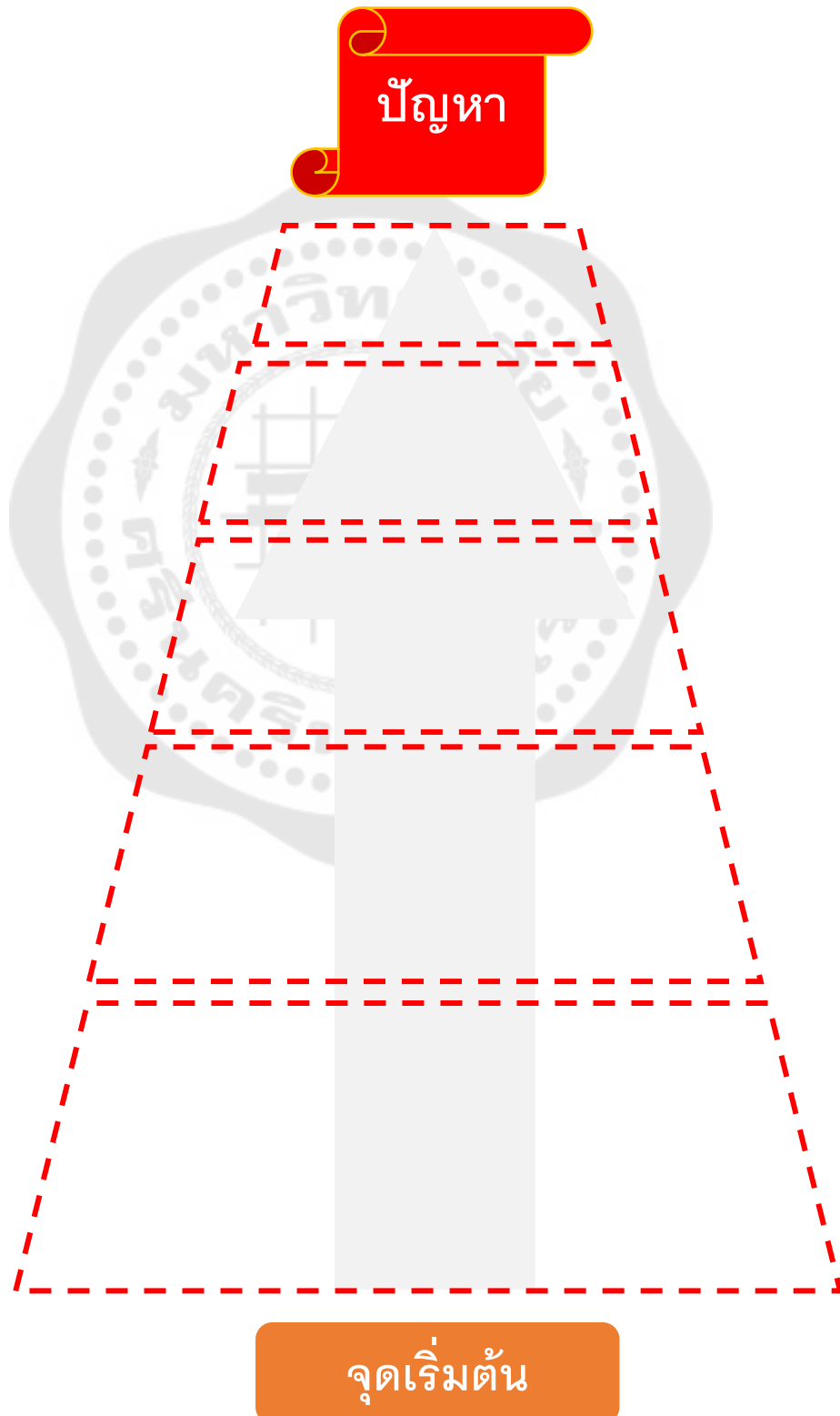
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงตนเองทางบวก การแลกเปลี่ยน และการให้ความร่วมมือในการทำใบงาน ตลอดจนถึงการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม



ใบงานที่ 3
“วิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหา”

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มบอกจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของปัญหาที่เกิดขึ้นลงในใบงานที่ 1



ใบงานที่ 4
“ความเข้มแข็ง ของฉัน”

คำชี้แจง : ให้สมาชิกวาดภาพสิ่งของหรือบุคคลที่อยู่เคียงข้างเราในเหตุการณ์ในวันนั้น พร้อมทั้งเขียนว่าบุคคลหรือสิ่งของนั้นคืออะไร

ความเข้มแข็งของฉันทำให้ฉันก้าวผ่านมาถึงทุกวันนี้ด้วย



**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 4**

เรื่อง : กลยุทธ์ที่มีชัยไปกว่าครึ่ง (การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning))

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) เป็นความสามารถของบุคคลในกระบวนการวางแผนการทำงานโดยพิจารณาทรัพยากรต่างๆ ที่มี เช่น เวลา กำลังคน วัสดุ และความชำนาญ เป็นต้น สิ่งสำคัญของการวางแผนการทำงานคือ การนำเอาเป้าหมายที่กำหนดมาแยกแยะ ออกมาเป็นส่วนย่อย ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการ หากบุคคลมีการวางแผนที่ดี ก็จะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Greenglass et.al ,1999)

นอกจากนี้ในช่วงที่สั้นนี้เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอนที่จะแยกแยะออกมาเป็นย่อย ๆ เพื่อให้เข้าใจแนวทางการไปสู่เป้าหมายโดยละเอียดและมีประสิทธิภาพควบคู่ไปกับการประเมินทรัพยากรของตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ แผนการปฏิบัติอย่างมีกลยุทธ์

ซึ่งเป็นการเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการคิดอย่างเป็นระบบ และเป็นขั้นตอน วางแผนอย่างมีกลยุทธ์ในการไปถึงเป้าหมาย โดยอาศัยทฤษฎี และเทคนิค เกี่ยวกับความคิดมาผสมผสานประกอบด้วย 1) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ได้แก่ เทคนิคการจัดการปัญหา (Problem solving) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ได้แก่ เทคนิคการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) เทคนิคการทำความกระจ่างของการยุติ และการประเมินค่า (Clarification of the ending and evaluation) 3) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในการแยกแยะเป้าหมาย ออกมาเป็นสัดส่วนได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจทรัพยากรที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายของตนเองได้

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ใบงานที่ 5 “เป้าหมายของฉัน”

2. ดินสอ ยางลบ

3. สื่อ VDO “เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทำอย่างไรให้ไปถึงเป้าหมายนั้น”

วิธีดำเนินการ :

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม แต่ละคนว่าจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมามีเป็นอย่างไร และมีอะไรที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มรับชม VDO เป้าหมายในชีวิต จากนั้นใช้เทคนิคการตั้งคำถามจาก VDO ชำรงต้น ให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าถึง “เป้าหมายในชีวิตตนเอง”

2.2 ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเองจากเป้าหมาย ควบคู่กับเทคนิคการใช้คำถามปฎิหาริย์ และเทคนิคการจัดการปัญหา

2.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงานที่ 1 “เป้าหมายของฉัน” โดยให้เขียนถึงเส้นทางการไปสู่เป้าหมายมีเส้นทางใดบ้าง มีขั้นตอนอย่างไรที่จะไปถึงเป้าหมาย และถ้าจะให้สำเร็จต้องพิจารณาจากประเด็นใดบ้างที่สำคัญ และมีกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาอย่างไรด้วยเทคนิคการทำความเข้าใจของการยุติ และการประเมินค่า

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนในใบงานที่ 1 แลกเปลี่ยนความรู้สึก และความคิดเห็น

3. ขั้นยุติการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ และสามารถนำไปในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนในการปรึกษากลุ่มฯ

2. ผู้วิจัยใช้สังเกตการแสดงความคิดเห็น การฟังและท่าทางต่าง ๆ

3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม

ใบงานที่ 5
“เป้าหมายของฉัน”

คำชี้แจง : ให้สมาชิกระบุเป้าหมาย และลำดับหรือขั้นตอนการไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตนปรารถนาไว้

เป้าหมายคือ

จุดเริ่มต้น

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 5**

เรื่อง : องค์กรพิทักษ์ตน (การวางแผนป้องกัน (Preventive coping))

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) เป็นการคาดการณ์แนวโน้มของความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นและเตรียมการรับมือก่อนที่จะเกิดปัญหา เพื่อลดผลกระทบหรือเพื่อไม่ให้ปัญหาเหล่านั้นลุกลามโดยอาศัยประสบการณ์ความสามารถในการคาดการณ์ และความรู้ที่มีของบุคคล

ในช่วงที่ห้านี้เป็นการมุ่งส่งเสริมการวางแผนป้องกัน แสวงหาแนวทางการป้องกันเพื่อจะให้เกิดภูมิคุ้มกันแก่ตนเอง รวมถึงพร้อมที่จะรับมือด้านร่างกายและจิตใจในทิศทางบวกจากเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

ซึ่งเป็นการเน้นให้สมาชิกในกลุ่มทำงาน ในการค้นหาวิธีการป้องกันในทางบวกทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะสร้างภูมิคุ้มกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยทฤษฎี และเทคนิค ประกอบไปด้วย 1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ได้แก่ เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Talk) เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Context Changing Talk) เทคนิคถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions) 2) ทฤษฎีการปรึกษารู้อคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ได้แก่ การประเมินความคิด (Evaluation Thoughts) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) การวางโครงสร้างความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงมุมมองในทางบวก ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงปกป้องดูแลตนเองไม่ให้เกิดผลกระทบจากปัญหา หรือเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น ในอนาคต

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ใบงานที่ 6 “การวางแผนป้องกันของฉัน”
2. ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ :

1. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนว่าจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้ดึงศักยภาพในตนเองออกมาใช้ เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรู้จักคิดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี ควบคู่กับการใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับทางออกที่จะให้สมาชิกภายในกลุ่มมีเป้าหมายตามที่สมาชิกภายในกลุ่มต้องการว่า “ในปัจจุบันมีวิธีการปกป้องหรือดูแลตนเองอย่างไร จากผลกระทบที่เกิดขึ้นโดยปัญหาหรือเหตุการณ์ที่มีความเสี่ยงจะเกิดขึ้นในอนาคต”

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการประเมินความคิด และการตั้งคำถามกับความคิด ที่จะให้สมาชิกในกลุ่มอยู่บนความคิดที่ถูกต้อง ด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม

2.3 จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหาว่า “มีมุมมองทางบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไรบ้าง” และ “ปัจจุบันเราสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างไรบ้าง”

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทำใบงานที่ 6 “การวางแผนป้องกันของฉัน”

2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และเทคนิคการวางโครงสร้างความคิดใหม่ โดยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มต่อการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ และการวางแผนของฉันในใบงานที่ 6 กับสมาชิกคนอื่น ๆ

3. ขั้นยุติการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ และสามารถนำไปในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมิน

1. ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการให้ความร่วมมือในการปรึกษากลุ่ม

2. สังเกตพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมจากใบงานที่ 6 “การวางแผนป้องกันของฉันทัน”



ใบงานที่ 6
“การวางแผนป้องกันของฉันทัน”

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนความคิด ความรู้สึกจากประเด็นต่าง ๆ ในใบงานที่ 6

ปัจจุบันเราสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างไรบ้าง



**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 6**

เรื่อง : ฟังเสียงเพื่อนมนุษย์ (การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking))

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) เป็นความสามารถในการแสวงหาแหล่งข้อมูลคำแนะนำ และข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้อื่น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผน ประยุกต์ใช้ และปรับปรุงวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับเป้าหมายของตน (Greenglass et.al , 1999)

นอกจากนี้ ในช่วงที่หนักนี้เป็นการส่งเสริมให้เกิดการรับฟังในคำแนะนำ หรือข้อมูลจากผู้คนรอบข้างแล้วสามารถที่จะนำสิ่งเหล่านั้นมาปรับปรุง และจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ซึ่งเป็นการมุ่งเสริมสร้างให้เกิดความตระหนักรู้ในข้อมูลย้อนกลับ หรือข้อมูลสะท้อนจากผู้คนรอบข้าง โดยอาศัยทฤษฎี และเทคนิค ต่าง ๆ 1) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ได้แก่ เทคนิคการเป็นตัวอย่าง (Modeling) เทคนิคการสอน (Coaching) การตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) 2) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ได้แก่ เทคนิคการใช้นำหรือการกระตุ้น (Cheer Leading) มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ในความสำคัญของข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้คนรอบข้าง
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มประยุกต์ใช้และปรับปรุงวิธีการจัดการกับปัญหา นำมาซึ่งการจัดการปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ : ไม่มี

วิธีดำเนินการ :

1. ขึ้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนว่าจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้นำหรือการกระตุ้น โดยการให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึง “ปัญหาที่ตนเองกำลังประสบพบเจอหรือเป็นความกังวลใจของสมาชิก” หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับสมาชิกภายในกลุ่ม

2.2 ขณะสมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราว ผู้วิจัยสอบถามถึง สมาชิกคนใดที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงบ้างหรือไม่

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน และการตั้งคำถามกับความคิด ให้สมาชิกช่วยกันให้ข้อเสนอแนะหรือข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาหรือการเผชิญปัญหานั้น

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้นำหรือการกระตุ้น ควบคู่กับเทคนิคการเป็นตัวแบบ โดยชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึก และความคิดเมื่อได้รับข้อเสนอแนะจากสมาชิกคนอื่น ๆ

3. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ และสามารถนำไปในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ประเมิน

1. ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการให้ความร่วมมือในการปรึกษากลุ่ม

2. สังเกตพฤติกรรมขณะแลกเปลี่ยนเรื่องราวภายในกลุ่ม

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 7**

เรื่อง : โอบกอดหัวใจจากภายนอก

(การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking))

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) เมื่อบุคคลเผชิญกับความ
ท้อแท้หรือความทุกข์ ในบางครั้งบุคคลจะแสวงหาความเข้าใจและมิตรภาพที่ดีจากบุคคลรอบข้าง
เพื่อให้ตัวเอง มีกำลังใจที่จะสามารถกลับมาเย็นหยัด ที่จะบรรลุเป้าหมาย ที่ตนต้องการอีกครั้ง
(Greenglass et.al , 1999)

นอกจากนี้ในช่วงที่เจ็ดนี้เป็นการมุ่งส่งเสริมการค้นหาทรัพยากรภายนอกของกลุ่มบน
สัมพันธภาพ และมิตรภาพจากบุคคลรอบข้าง ทำให้สามารถ มีภูมิคุ้มกันที่จะทำให้สามารถ มีกำลังใจ
ในการที่จะกลับมามั่นคงในตนและบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการอีกครั้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ซึ่งเป็นการมุ่งส่งเสริมการค้นหาทรัพยากรภายนอกของกลุ่มบนสัมพันธภาพ และมิตรภาพ
จากบุคคลรอบข้าง และสามารถกลับมามีกำลังใจได้ โดยอาศัยทฤษฎี และเทคนิค ต่าง ๆ 1) ทฤษฎีการ
ปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม Cognitive behavior therapy) ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม
(Questioning Technique) การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) การเสริมแรง (Reinforcement) การตั้ง
คำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรภายนอก
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดพลังบวกในการที่จะเผชิญปัญหาได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ใบงานที่ 7 “ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวของฉัน”
2. ดินสอ ยางลบ

วิธีการดำเนินการ :

1. ขึ้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนว่าจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกผ่อนคลายด้วยกิจกรรม Mindfulness โดยให้นั่งหลับตาอยู่กับตนเองและผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม โดย “ให้สำรวจทรัพยากรตนเองว่าตนเองมีทรัพยากรรอบตัวอะไรบ้าง”

2.2 จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนทรัพยากรของตนเองจากการสำรวจลงไปงานที่ 7 “ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวของฉัน”

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลับมาช่วยกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนถึงเรื่องราวในใบงานที่ 7 ด้วยเทคนิคการเสริมแรง ควบคู่กับการตั้งคำถามกับความคิด เชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในเรื่องราวและประสบการณ์ระหว่างกัน รวมถึงได้สัมผัสซึ่งกันและกันจนครบทุกคน จากการใช้คำถามบอกระดับ ซึ่งจะสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่ม

3. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่ได้รับ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3.2 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

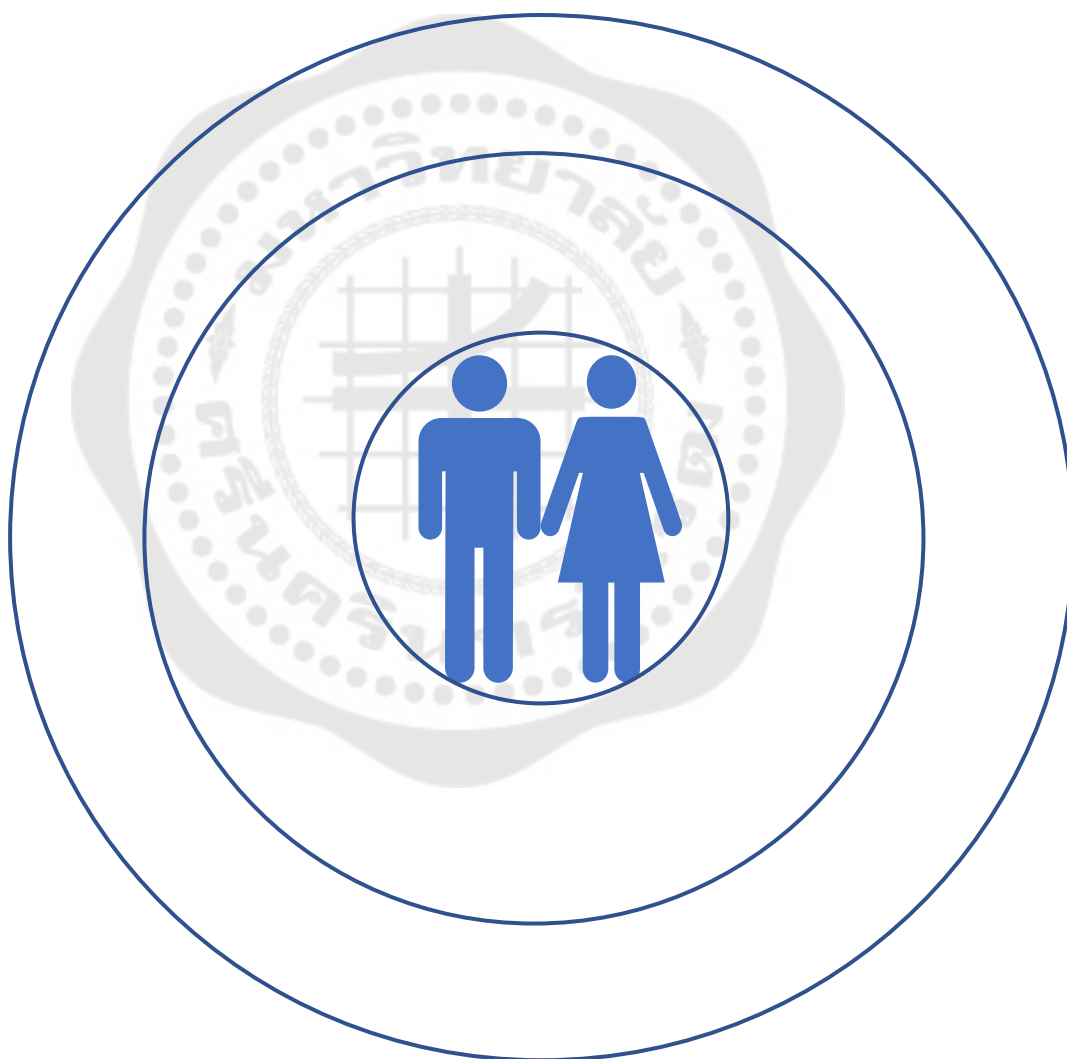
การประเมิน

1. ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการให้ความร่วมมือในการปรึกษากลุ่ม

2. สังเกตพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมจากใบงานที่ 7 “ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวของฉัน”

ใบงานที่ 7
“ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวของฉัน”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มบอกทรัพยากรที่อยู่รอบ ๆ ตนเอง ให้ได้มากที่สุด



**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
ครั้งที่ 8**

เรื่อง : โอบล้อมไปด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืน (การยุติการปรึกษากลุ่ม)

ระยะเวลา : 90 นาที

แนวคิด :

Corey (2012) ได้อธิบายถึงขั้นสิ้นสุด (Final Stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ได้แก่ เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตั้งใจที่ลดลง หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการปิดหรือการจบจะใช้เวลาสำหรับการยุติ สำหรับช่วงนี้สมาชิกจะและแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ตนเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และตนวางแผนจะใช้สิ่งที่ตนได้เรียนรู้ได้อย่างไร สมาชิกกล่าวอำลาต่อกันและจัดการกับการจบกลุ่ม (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2555)

นอกจากนี้ ครั้งสุดท้ายในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งที่มีมุ่งให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนและสรุปเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก เพื่อที่จะมีภูมิคุ้มกันโดยอาศัยทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุกทำให้สามารถจัดการและไปถึงเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพได้

ซึ่งในครั้งสุดท้ายของโปรแกรมนำเน้นให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งจะถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ โดยสอดคล้องกันอาศัยเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ 1) ทฤษฎีการปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-focused brief therapy) ได้แก่ การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling) 2) ทฤษฎีการปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม Cognitive behavior therapy) ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement) มาร่วมใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนและสรุปเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก
2. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อประเมินผลจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ :

1. ใบงานที่ 8 “บันทึกความเข้าใจ”
2. ดินสอ ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

1. **ขั้นเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม**
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
 - 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 8 รวมทั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. **ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม**
 - 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความรู้สึกปัจจุบันขณะนี้
 - 2.2 จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม และการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยชวนสมาชิกเล่าถึง “สิ่งที่เปลี่ยนแปลงจากการที่สมาชิก แต่ละคนได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง” รายคน จากนั้นทำใบงานที่ 8 ข้อที่ 2 และมาร่วมแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม ควบคู่กับการเสริมแรง
 - 2.3 จากนั้นผู้วิจัยชวนพิจารณาถึงคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกจากใบงานที่ 1 ที่ให้คะแนนไว้และเป้าหมาย จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ให้คะแนนตนเองในครั้งสุดท้าย และควบคู่กับการเสริมแรงขณะที่สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน
 - 2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้บอกระดับความพร้อมในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกระหว่างครั้งที่ 1 และตอนนี้ครั้งที่ 8 ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
 - 2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบตนเองจากการปรึกษากลุ่ม โดยคำถามดังนี้
 - 1) คิดอย่างไรกับทักษะและเทคนิคที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 2) การเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมแล้วมีผลดีหรือผลเสียอย่างไรในฐานะเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
 - 2.5 ผู้วิจัยทบทวนสรุปแนวคิดตามองค์ประกอบ 6 ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก การวางแผนกลยุทธ์ การวางแผนป้องกัน การแสวงหาความช่วยเหลือและคำปรึกษา การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ

2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน โดยถามสมาชิกในกลุ่มว่า “ทั้ง 7 องค์ประกอบ คิดว่าสมาชิกในกลุ่มมีความสามารถด้านใดแล้วบ้าง และสามารถพัฒนาให้มีความสามารถเกิดการเผชิญปัญหาเชิงรุกให้มีประสิทธิภาพควรฝึกฝนหรือพัฒนาด้านใดเพิ่มเติม”

2.7 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับสมาชิกทุกคน ให้เขียนข้อความของตนเองลงในใบงานที่ 8 ข้อที่ 1 แลกเปลี่ยนกันภายในสมาชิกในกลุ่มที่รวมอยู่ในการปรึกษากลุ่มในระยะเวลาที่ผ่านมา ที่แสดงถึงความรักและพลังบวกระหว่างกัน

3. ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มรวมไปถึงสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวอำลา และสิ่งที่ค้างคาใจให้กลุ่มได้ทราบ

3.3 ผู้วิจัยให้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สอบถามถึงข้อซักถามก่อนยุติกลุ่ม

3.4 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาและนัดหมายสำหรับแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะติดตามผล

ประเมิน

1. ผู้วิจัยสังเกตความสนใจ การแสดงความคิดเห็น และการให้ความร่วมมือในการปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตพฤติกรรมขณะทำกิจกรรมจากใบงานที่ 8 “บันทึกความในใจ”

ใบงานที่ 8
“บันทึกความในใจ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความในใจจากการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา

1. ความในใจของฉันหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ



2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ตาราง 10 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping)								
1. ฉันเป็นคน รับผิดชอบ	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. ฉันพยายาม ปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามทางของ มัน	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. หลังจากบรรลุ เป้าหมายหนึ่ง ฉัน มองหาเป้าหมายอื่น ที่ทำทานขึ้นกว่าเดิม	1	1	1	1	1	5	1.00	
4. ฉันชอบความทำ ทนายและพยายาม เอาชนะเรื่องยาก ๆ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ฉันมีความใฝ่ฝัน และพยายามทำ ความฝันให้เป็นจริง	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. แม้ว่าจะพบกับ อุปสรรคมากมาย ฉันมักประสบ ความสำเร็จในการ ได้รับสิ่งที่ฉัน ต้องการ	1	1	1	1	0	4	0.8	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) (ต่อ)								
7. ฉันพยายามที่จำกัดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการประสบความสำเร็จ	1	1	1	1	1	5	5	
8. ฉันมักพยายามหาทางที่จะแก้ไขอุปสรรค ไม่มีอะไรหยุดยั้งฉันได้	1	1	1	1	1	5	1.00	
9. ฉันมักจะเห็นภาพตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่กล้าคาดหวังที่สูงจนเกินไป	1	1	1	1	1	5	1.00	
10. เวลาฉันสมัครเรียน/สมัครงาน ฉันจินตนาการว่าฉันจะได้รับการคัดเลือก	1	1	1	1	1	5	1.00	
11. ฉันเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นประสบการณ์เชิงบวก	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) (ต่อ)								
12. ถ้ามีคนบอกฉันว่า “ฉันไม่สามารถทำได้” ฉันจะทำให้เห็นว่า “ฉันสามารถทำได้”	1	1	1	1	1	5	1.00	
13. เวลาฉันประสบปัญหา ฉันใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ไขปัญหา	1	1	1	1	1	5	1.00	
14. เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักมองเห็นตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีทางสู้	1	1	1	1	1	5	1.00	
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping)								
15. ฉันจินตนาการว่าตนเองกำลังแก้ปัญหายุ่งยากต่างๆ ได้	1	1	1	1	-1	3	0.6	
16. แทนที่จะแก้ไขปัญหาอย่างทันทีทันใด ฉันจะใช้เวลาคิดหาวิธีแก้ปัญหาไว้หลากหลายทาง	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) (ต่อ)								
17. ฉันคิดล่วงหน้าถึงสภาพการณ์แตกต่างกัน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับผลลัพธ์ที่ต่างกัน	1	1	1	1	1	5	1.00	
18. ฉันจัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้จริง	1	1	1	1	1	5	1.00	
19. เวลาที่มีปัญหากับผู้ร่วมงาน เพื่อน หรือครอบครัว ฉันจะคิดเตรียมไว้ก่อนว่า จะรับมือกับพวกเขาอย่างไรถึงจะดี	1	1	1	1	1	5	1.00	
20. ก่อนที่จะรับมือจัดการกับงานที่ยาก ฉันจะจินตนาการถึงภาพความสำเร็จ	1	1	1	1	-1	3	0.6	
21. ฉันจะลงมือทำอะไร ก็ต่อเมื่อได้คิดทบทวน เรื่องนั้น อย่างรอบคอบแล้ว	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) (ต่อ)								
22. ฉันจะจินตนาการถึงภาพตนเองกำลังแก้ปัญหาต่างๆ ที่ยุ่งยากก่อนเผชิญกับปัญหานั้นจริงๆ	1	1	1	1	0	4	0.8	
23. ฉันแก้ไขปัญหามาจากหลายมุมที่ต่างกัน จนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5	1.00	
24. เวลาผัดใจเป็นเรื่องใหญ่กับผู้ร่วมงาน ครอบครัว หรือเพื่อน ฉันซักซ้อมก่อนว่าจะรับมือกับพวกเขาอย่างไร	1	1	1	1	1	5	1.00	
25. ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้นก่อนลงมือแก้ไขมัน	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning)								
26. ชั้นมัธยมศึกษาที่จะแยกส่วนปัญหาที่ยุ้งยากออกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ เพื่อที่ชั้นจะจัดการได้ง่ายขึ้น	1	1	1	1	1	5	1.00	
27. ชั้นวางแผนและทำตามแผน	1	1	1	1	1	5	1.00	
28. ชั้นแยกส่วนปัญหาออกเป็นส่วนประกอบเล็กๆ แล้วจัดการทีละส่วนในแต่ละครั้ง	1	1	1	1	1	5	1.00	
29. ชั้นจัดรายการความสำคัญและพยายามจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนเป็นลำดับแรก	1	1	1	1	1	5	1.00	
การวางแผนป้องกัน (Preventive coping)								
30. ชั้นวางแผนสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนในอนาคต	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) (ต่อ)								
31. แทนที่จะใช้เงินทั้งหมดที่มี / หามาได้ ฉันชอบเก็บออมส่วนหนึ่งเพื่อใช้สอยในยามจำเป็น	1	1	1	1	1	5	1.00	
32. ฉันเตรียมความพร้อม สำหรับ เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
33. ก่อนเผชิญภัยพิบัติ ฉันได้เตรียมตัวพร้อมสำหรับ เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างดี	1	1	1	1	1	5	1.00	
34. ฉันวางแผนกลยุทธ์เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ก่อนลงมือปฏิบัติ	1	1	1	1	1	5	1.00	
35. ฉันพัฒนาทักษะการทำงานต่าง ๆ เพื่อป้องกันการตกงานในอนาคต	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) (ต่อ)								
36. ชั้น มี การวางแผนที่ในการดูแลครอบครัวของชั้นเป็นอย่างดี เพื่อปกป้องพวกเขาจากความทุกข์ยากในอนาคต	1	1	1	1	1	5	1.00	
37. ชั้นคิดล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่อันตราย	1	1	1	1	0	4	0.8	
38. ชั้นวางแผนกลยุทธ์สำหรับสิ่งที่ฉันหวังว่าเป็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้	1	1	1	1	1	5	1.00	
39. ชั้นพยายามจัดการการเงินของชั้นเป็นอย่างดี เพื่อหลีกเลี่ยงความอึดอัดขัดสนในยามสูงวัน	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking)								
40. คำแนะนำจากผู้อื่นที่มีประโยชน์ในเวลาที่ฉันแก้ไขปัญหาของตนเอง	1	1	1	1	0	4	0.8	
41. ฉันพยายามบอกเล่าและอธิบายถึงความเครียดของฉัน เพราะหวังจะได้ข้อคิดเห็นจากเพื่อนๆ ของฉัน	1	1	1	1	1	5	1.00	
42. ข้อมูลที่ฉันได้รับจากผู้อื่นมักจะช่วยให้ฉันพัฒนาวิธีแก้ปัญหาในแบบของตนเองได้	1	1	1	1	1	5	1.00	
43. ฉันมักรู้สึกดีว่าใครสามารถช่วยฉันพัฒนาวิธีแก้ไขปัญหามันในแบบของตนเองได้	1	1	1	1	1	5	1.00	
44. ฉันถามผู้อื่นว่าพวกเขาจะทำอย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เดียวกับฉัน	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) (ต่อ)								
45. การพูดคุยกับผู้อื่นนั้นเป็นประโยชน์เนื่องจากได้ช่วยให้เรามองเห็นอีกมุมมองหนึ่งในปัญหา	1	1	1	1	1	5	1.00	
46. ก่อนถ่วงวาทกับปัญหา ฉันจะโทรหาเพื่อนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับมัน	1	1	1	0	1	4	0.8	
47. เวลาฉันเจอความยุ่งยากลำบาก ฉันมักจะสามารถหาทางออกได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่น	1	1	1	1	1	5	1.00	
การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking)								
48. หากฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันรู้ว่าจะโทรหาใครที่สามารถช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	1	1	1	1	1	5	1.00	
49. คนรอบข้างมักช่วยทำให้ฉันรู้สึกได้ถึงความหวัง	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 10 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ (Emotion support seeking) (ต่อ)								
50. ฉันรู้ว่าใครที่ฉันสามารถพึ่งได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤต	1	1	1	1	1	5	1.00	
51. เวลาฉันรู้สึกซีมเศร้า ฉันออกจากความรู้นั้น และพูดคุยกับผู้อื่น	1	1	1	1	1	5	1.00	
52. ฉันปรับทุกข์กับผู้อื่นเพื่อสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด	1	1	1	1	1	5	1.00	

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 1 เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพและรู้จักการเผชิญปัญหาเชิงรุก								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ระยะเวลา	1	1	1	0	1	4	0.80	
6. การบ้าน / ใบงาน	0	1	1	1	0	3	0.60	
7. การประเมิน	0	1	1	1	1	4	0.80	
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	
ครั้งที่ 2 พร้อมก้าวไปสู่เป้าหมายที่ยั่งยืน								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. การบ้าน / ใบความรู้ / ใบงาน	0	1	1	1	0	3	0.60	
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	-เสนอแนะปรับการประเมินให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งผู้วิจัยได้รับให้สอดคล้องกับการประเมินแล้ว
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 11 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 3 ไตร่ตรองระคองความคิด								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. การบ้าน / ใบงาน	0	1	1	1	0	3	0.60	
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	- เสนอแนะปรับ การประเมินให้ สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์และ เพิ่มการอภิปราย สรุปกันในกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้แก้ไข ปรับการประเมิน และเพิ่มกิจกรรม อภิปรายกลุ่มแล้ว
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	
ครั้งที่ 4 กลยุทธ์ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	

ตาราง 11 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 4 กลยุทธ์ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง (ต่อ)								
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	- ผู้ประเมินพิจารณาให้สมาชิกมีโอกาสแลกเปลี่ยนและให้ข้อเสนอภายในกลุ่มเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยให้สอดคล้องกับหัวข้อกลยุทธ์ที่ดี ผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องกับกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาแล้ว
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. การบ้าน / ใบงาน	0	1	1	1	1	4	0.80	
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	-ปรับให้สอดคล้องกับหัวข้อและวัตถุประสงค์ในเชิงผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องแล้ว
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	- ใบงานเพิ่มส่วนของกลยุทธ์ที่ใช้ นอกเหนือจากการจัดกลุ่ม ลำดับชั้น

ตาราง 11 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 5 องค์กรฯพิทักษ์ตน								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	- สามารถระบุชื่อเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนดำเนินการได้
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	0	4	0.80	
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	- เพิ่มช่วงของกิจกรรมให้สมาชิกอภิปรายถึงมุมมองทางบวกต่อเหตุการณ์ เพราะมีผลต่อการเตรียมความพร้อมต่อปัญหาอย่างสอดคล้องมากขึ้น
6. การบ้าน / ใบงาน	0	1	1	1	0	3	0.60	
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	- เสนอแนะปรับการประเมินให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องตามการประเมิน
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	
ครั้งที่ 6 พังเสียงเพื่อนมนุษย์								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	- สามารถระบุชื่อเทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนดำเนินการได้

ตาราง 11 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 6 พังเสียงเพื่อนมนุษย์ (ต่อ)								
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. การบ้าน / ใบงาน	0	1	0	1	0	2	0.40	- เสนอแนะให้ปรับใบงานให้สอดคล้องกับหัวข้อซึ่งผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้ใบงานให้สอดคล้องกับหัวข้อ
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	- เสนอแนะปรับการประเมินให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องตามการประเมิน
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	0	1	0	3	0.60	
ครั้งที่ 7 โอบกอดหัวใจจากภายนอก								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. การบ้าน / ใบงาน	0	1	1	1	0	3	0.60	
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	- เสนอแนะปรับการประเมินให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องตามการประเมิน

ตาราง 11 (ต่อ)

ประเด็น	การพิจารณา					ผลรวม	IOC	ข้อเสนอแนะ
	1	2	3	4	5			
ครั้งที่ 7 โอบกอดหัวใจจากภายนอก (ต่อ)								
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	
ครั้งที่ 8 โอบล้อมไปด้วยการพัฒนาอย่างยั่งยืน								
1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.00	
2. แนวคิด	1	1	1	1	1	5	1.00	
3. เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	1	5	1.00	
4. วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	1	5	1.00	
5. ระยะเวลา	1	1	1	1	1	5	1.00	
6. การบ้าน	0	1	0	1	0	2	0.40	- เสนอแนะให้ปรับการบ้าน เป็นกิจกรรม เนื่องจากเป็นชั้นยุคกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้ให้กิจกรรมสอดคล้องกับขั้นตอนภายในกลุ่ม
7. การประเมิน	0	1	1	1	-1	2	0.40	- เสนอแนะปรับการประเมินให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับให้สอดคล้องตามการประเมิน
8. สื่อและอุปกรณ์	1	1	1	1	1	5	1.00	



ภาคผนวก ง
แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก

คำชี้แจง แบบสอบถามจำนวน 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ ชาย หญิง
2. ชั้นปี ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4
3. คณะ บริหารธุรกิจ นิติศาสตร์ นิเทศศาสตร์
 วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ศิลปศาสตร์
 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จิตวิทยา สถาบันพัฒนานุเคราะห์การบิน
 วิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการหลักสูตรบริหารธุรกิจ (หลักสูตรนานาชาติ)
 พยาบาลศาสตร์
- 6.เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX)
 น้อยกว่า 2.00 ตั้งแต่ 2.01-2.50 มากกว่า 2.51-3.00 มากกว่า 3.01-3.51
 มากกว่า 3.50-4.00

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเผชิญปัญหาเชิงรุก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

เพียงช่องเดียวเท่านั้น โดยคำตอบจะมี 5 ตัวเลือก ดังนี้

- | | |
|--------------|--|
| จริงมาก | หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ |
| ค่อนข้างจริง | หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นบางครั้ง |
| จริงบางครั้ง | หมายถึง เคยคิดหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวบ้างนาน ๆ ครั้ง |
| ไม่จริง | หมายถึง ไม่เคยคิดพฤติกรรมดังกล่าวเลย |

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping)				
1. ฉันเป็นคนรับผิดชอบ				
2. ฉันพยายามปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามทางของมัน				
3. หลังจากบรรลุเป้าหมายหนึ่ง ฉันมองหาเป้าหมายอื่นที่ท้าทายขึ้นกว่าเดิม				
4. ฉันชอบความท้าทายและพยายามเอาชนะเรื่องยาก ๆ				
5. ฉันมีความใฝ่ฝันและพยายามทำความฝันให้เป็นจริง				
6. แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคมากมาย ฉันมักพยายามทำสิ่งที่ฉันต้องการให้ประสบความสำเร็จเสมอ				
7. ฉันกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนกับสิ่งที่ฉันต้องการประสบความสำเร็จ				
8. ฉันมักพยายามหาหาทางที่จะแก้ไขอุปสรรค				
9. ฉันมักจะเห็นภาพตนเองล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่กล้าคาดหวังสูงจนเกินไป				
10. เวลาฉันสมัครเรียน/สมัครงาน ฉันจินตนาการว่าฉันจะได้รับการคัดเลือก				

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
การตั้งเป้าหมาย และการจัดการเชิงรุก (Proactive coping) (ต่อ)				
11. ฉันเปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นประสบการณ์เชิงบวก				
12. ถ้ามีคนบอกฉันว่า “ฉันไม่สามารถทำได้” ฉันจะทำให้เห็นว่า “ฉันสามารถทำได้”				
13. เวลาฉันประสบปัญหา ฉันใช้ความคิดริเริ่มในการแก้ไขปัญหาทันที				
14. เวลาฉันมีปัญหา ฉันมักมองเห็นตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีทางสู้				
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping)				
15. ฉันจินตนาการถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้				
16. แทนที่จะแก้ไขปัญหาอย่างทันทีทันใด ฉันจะใช้เวลาคิดหาวิธีแก้ปัญหาไว้หลากหลายทาง				
17. ฉันคิดล่วงหน้าถึงสภาพการณ์แตกต่างกัน เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับผลลัพธ์ที่ต่างกัน				
18. ฉันจัดการกับปัญหาโดยคิดถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้จริง				
19. เวลามีปัญหากับผู้ร่วมงาน เพื่อนหรือครอบครัว ฉันจะคิดเตรียมไว้ก่อนว่า จะรับมือกับพวกเขาอย่างไรถึงจะดี				

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
การแก้ปัญหาแบบไตร่ตรองทางเลือก (Reflective coping) (ต่อ)				
20. ก่อนที่จะรับมือจัดการกับงานที่ยาก ฉันจะจินตนาการถึงภาพความสำเร็จ				
21. ฉันจะลงมือทำอะไร ก็ต่อเมื่อได้คิดทบทวนเรื่องนั้นอย่างรอบคอบแล้ว				
22. ฉันจะจินตนาการถึงภาพตนเองกำลังแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยการไตร่ตรองอย่างรอบคอบที่ยุ่งยากก่อนเผชิญกับปัญหานั้นจริง ๆ				
23. ฉันแก้ไขปัญหาจากหลายมุมที่ต่างกัน จนกว่าจะเจอทางออกที่เหมาะสมด้วยหลายวิธี				
24. เวลาขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน ครอบครัว หรือเพื่อน ฉันชักซ้อมก่อนว่าจะรับมือกับพวกเขาอย่างไร				
25. ฉันนึกถึงทุกผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ของปัญหานั้น ก่อนจะลงมือแก้ไข				
การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning)				
26. ฉันมักหาวิธีที่จะแยกส่วนปัญหาที่ยุ่งยากออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ เพื่อที่ฉันจะจัดการได้ง่ายขึ้น				
27. ฉันวางแผนและทำตามแผน				
28. ฉันแยกส่วนปัญหาออกเป็น ส่วนประกอบเล็ก ๆ แล้วจัดการทีละส่วนในแต่ละครั้ง				

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
การวางแผนกลยุทธ์ (Strategic planning) (ต่อ)				
29. จัดรายการความสำคัญและพยายามจัดจ้อกับสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนเป็นลำดับแรก				
การวางแผนป้องกัน (Preventive coping)				
30. ฉันวางแผนสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนในอนาคต				
31. แทนที่จะใช้เงินทั้งหมดที่มี / หามาได้ ฉันเตรียมการเก็บออมส่วนหนึ่งเพื่อใช้สอยในยามจำเป็น				
32. ฉันเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์				
33. ก่อนเผชิญภัยพิบัติ ฉันได้เตรียมตัวพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างดี				
34. ฉันวางแผนกลยุทธ์เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ก่อนลงมือปฏิบัติ				
35. ฉันพัฒนาทักษะการทำงานต่างๆ เพื่อป้องกันการตกงานในอนาคต				
36. ฉันมีการวางแผนที่ในการดูแลครอบครัวของฉันเป็นอย่างดี เพื่อปกป้องพวกเขาจากความทุกข์ยากในอนาคต				
37. ฉันคิดล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่อันตราย				

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
การวางแผนป้องกัน (Preventive coping) (ต่อ)				
38. ฉันวางแผนกลยุทธ์สำหรับสิ่ง ฉันหวังว่าเป็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุดเท่าที่ จะเป็นไปได้				
39. ฉันพยายามจัดการการเงินของ ฉันเป็นอย่างดีเพื่อใช้ในวัยเกษียณ				
การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking)				
40. คำแนะนำจากผู้อื่นก็มีประโยชน์ ในเวลาที่ฉันแก้ไขปัญหาของตนเอง ไม่ได้				
41. ฉันพยายามบอกเล่าและอธิบาย ถึงความเครียดของฉัน เพราะหวังจะ ได้ข้อคิดเห็นจากเพื่อน ๆ ของฉัน				
42. ข้อมูลที่ฉันได้รับจากผู้อื่นมักจะ ช่วยให้ฉันพัฒนาวิธีแก้ปัญหาในแบบ ของตนเองได้				
43. ฉันรู้สึกดีว่า ผู้อื่นสามารถช่วยฉัน พัฒนาวิธีแก้ไขปัญหาในแบบของ เองได้				
44. ฉันถามผู้อื่นว่า พวกเขาจะทำ อย่างไรถ้าอยู่ในสถานการณ์เดียวกับ ฉัน				
45. การพูดคุยกับผู้อื่นนั้นเป็น ประโยชน์ เนื่องจากได้ช่วยให้เรา มองเห็นมุมมองอื่นของปัญหา				
46. ก่อนจะวุ่นวายกับปัญหา ฉันจะโทรหา เพื่อนเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเหล่านั้น				

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม			
	จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
การแสวงหาความช่วยเหลือ และคำปรึกษา (Instrumental support seeking) (ต่อ)				
47. เวลาฉันเจอความยุ่งยากลำบากฉันมักจะสามารถหาทางออกได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้อื่น				
48. หากฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันรู้ว่าจะโทรหาใครที่สามารถช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น				
49. คนรอบข้างทำให้ฉันรู้สึกได้ถึง ความหวัง				
50. ฉันรู้ว่าใครที่ฉันสามารถพึ่งได้เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤต				
51. เวลาฉันรู้สึกซึมเศร้า ฉันออกจากความรู้สึกนั้น ด้วยการพูดคุยกับผู้อื่น				
52. ฉันปรับทุกข์กับผู้อื่นเพื่อสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด				



ภาคผนวก จ

เอกสารรับรอง

หนังสือรับรองจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G-041/2566E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสาน ที่มีผลต่อการเผชิญ ปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย จิตรภาณุ แยมยั้ง

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 กุมภาพันธ์ 2566
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 กุมภาพันธ์ 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 กุมภาพันธ์ 2566
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 กุมภาพันธ์ 2566

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-041/2566

วันที่ให้การรับรอง : 07/02/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 07/02/2567

หนังสือรับรองขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ อว 8718/999

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 เมษายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เนื่องด้วย นายจิตรภาณุ แยมยี่ง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสานที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนักหลัง และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบสอบถาม เรื่อง “การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping)” และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสานที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ห้องประชุม ชั้น 2 อาคารเกษมทัศน์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า ระหว่างเดือนมิถุนายน 2566 ถึงเดือนสิงหาคม 2566 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เวียนานท์)

รองคณบดีฝ่ายเทคโนโลยีดิจิทัล รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 092 021 3010

หนังสือรับรองการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์


มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
KASEM BUNDIT UNIVERSITY

ที่ มกบ.0400/0883

21 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอรับรองการนำผลงานการวิจัยไปใช้ประโยชน์
 เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 อ้างถึง หนังสือที่ อว 8718/999 ลงวันที่ 5 เมษายน 2566 จำนวน 1 ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึงข้างต้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง ขอความอนุเคราะห์
 เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยของ นายจิตรภาณุ แยมยิ่ง นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสานที่มีผลต่อ
 การเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธย์ ทนกลิ่ง
 และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท นั้น

ในการนี้ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ขอเรียนว่า ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าวแล้ว มหาวิทยาลัย
 จะนำผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาข้างต้น มาพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยให้มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญ
 ปัญหาในมิติในทางบวก และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดการพัฒนาด้านในเชิงจิตวิทยา ภายใต้
 กระบวนการปรึกษากลุ่ม สอดรับกับนโยบายพัฒนานักศึกษาและบัณฑิตของมหาวิทยาลัยให้มีความพร้อม
 เป็นนักปฏิบัติทางวิชาชีพเชิงรุก (Proactive Professional)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวัลลภ สุวรรณดี)

อธิการบดี

สำนักอธิการบดี

โทร 02-3202777 ต่อ 1424-1426

วิทยาเขตพัฒนาการ : 1761 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 โทรศัพท์ 0-2320-2777 โทรสาร 0-2321-4444
 PATANAKARN CAMPUS : 1761 PATANAKARN ROAD, SUAN LUANG, BANGKOK 10250 TEL 0-2320-2777 FAX 0-2321-4444

วิทยาเขตรามเกล้า : 60 ถนนรามเกล้า แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0-2904-2222 โทรสาร 0-2904-2200
 ROMKLAO CAMPUS : 60 ROMKLAO ROAD, MINBURI, BANGKOK 10510 TEL-0-2904-2222 FAX 0-2904-2200



ภาคผนวก จ

ตัวอย่างและใบงานของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ต่อการ
เผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน

หลักฐานและใบงานการเข้าร่วมฯ

ใบงานที่ 1 ของสมาชิกท่านที่ 11

5

ใบงานที่ 1

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสาน
ที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ลงในใบงาน

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษา

- สิ่งที่ฉันต้องการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมการปรึกษา
เปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับตนเองแก้ปัญหากลางๆ คือ
ความคิดแรกมักคิดว่าจะแก้ปัญหไม่ได้
- ระบุเหตุการณ์ / ปัญหา ที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก
ปรึกษาตนเองใจกล้าอย่างเต็มที่ คนดูคนอื่น
ในที่ทำงาน ในงานวันว่างของตนเอง
- ความคิด / ความรู้สึก / การกระทำที่ฉันอยากจะเปลี่ยน
ความรู้สึกไม่พอใจเมื่อเจอปัญหา

3. จากคะแนน 1 – 10 ฉันมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ที่ระดับ

น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มากที่สุด

โปรดวงกลมตัวเลขในการตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงในระดับคะแนนที่ปรากฏ

ใบงานที่ 1 ของสมาชิกท่านที่ 2

5

ใบงานที่ 1

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสาน
ที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

คำชี้แจง : ให้สมาชิกผู้กำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ ลงในใบงาน

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษา

1. สิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมการปรึกษา
 - การปรับวิธีคิดในการปรึกษา โดยหาเพื่อนช่วยคิดสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจ
 - การได้ทราบถึงปัญหาที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ให้คนอื่นช่วยวิเคราะห์
 2. ระบุเหตุการณ์ / ปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - สิ่งที่คุณจะรับมือกับปัญหาที่เจอ ส่วนนี้ ขาดเงิน ที่ไหน ขอความช่วยเหลือ
 - การได้ทราบถึงปัญหาที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ และหาเพื่อนช่วยวิเคราะห์
 - ความคิด / ความรู้สึก / การกระทำที่ฉันอยากจะทำ
 - หาเงินที่ตัวเองมีอยู่ หรือ หาเงินจากคนอื่น หรือ หาเงินจากคนอื่น
3. จากคะแนน 1 - 10 ฉันมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกอยู่ที่ระดับ

น้อยที่สุด 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มากที่สุด

โปรดลงคะแนนด้วยในการตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงในระดับคะแนนที่ปรากฏ

ใบงานที่ 1 ของสมาชิกท่านที่ 15

ใบงานที่ 1

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยเทคนิคผสมผสาน
ที่มีต่อการแก้ไขปัญหาเชิงรุกของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ลงในใบงาน

แบบบันทึกเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษา

1. สิ่งที่ต้องดำเนินการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมการปรึกษา

ต้องเกิดตัวเราเองที่มีคุณภาพเพื่อรองรับปัญหา ภาวะฉุกเฉินที่คาดไม่ถึงในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด

2. ระบุเหตุการณ์ / ปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาเชิงรุก

การที่ลูกค้าของเราไม่มีความไว้วางใจในตัวเรา ซึ่งมาจากความไม่โปร่งใสของข้อมูล

ความคิด / ความรู้สึก / การกระทำที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลง

รู้สึกท้อแท้ และกลัวการต่อต้าน ถ้าหากไม่สนใจในตัวลูกค้าไว้ก่อนแล้วจะไม่มีใครสนใจ

3. จากคะแนน 1 - 10 ฉันมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงกับการแก้ไขปัญหาเชิงรุกอยู่ที่ระดับ

น้อยที่สุด 1 2 3 4 (5) 6 7 8 9 10 มากที่สุด

โปรดตรวจสอบตัวเองในกรณีตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงในระดับคะแนนที่ปรากฏ

ใบงานที่ 2 ของสมาชิกท่านที่ 7

ใบงานที่ 2
เปลี่ยนรูปแบบกับปรับตนเองไปสู่เป้าหมาย

คำชี้แจง ให้ระบุเป้าหมายที่ตนเองต้องการ 1-5 พฤติกรรม และกรอกรายชื่อความที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง การจัดการความเครียดเชิงรุก ในตารางที่กำหนดให้

เป้าหมายการเปลี่ยนแปลง				
ระบุพฤติกรรม เป้าหมาย (1-5 พฤติกรรม)	Wants (W) พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	Doing and Direction (D) สำหรับพฤติกรรมของตนเอง ในปัจจุบัน	Evaluation (E) ประเมิน พฤติกรรมตนเอง	Planning (P) วางแผนเพื่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
การควบคุมอารมณ์ จุดยืนตนเอง	สามารถให้อารมณ์ มีสติ ได้ ในเวลา ที่ มี ปัญหา	เวลาเมื่อมีปัญหาจะ รีบไปขอความช่วยเหลือ ไม่แก้ปัญหาในหน้าที่งาน โดย	การที่จัดการอารมณ์ การอดทนอดกลั้น อยู่ในสถานการณ์ ไม่ให้เกิดผลกระทบ ต่อตัวเรา และคนอื่น โดยพิจารณา สติปัญญา สติปัญญา	จากจุดเริ่มต้น ไม่ได้อยู่ในอารมณ์ ขาดสติ และ การขาดสติ สามารถอดทนอดกลั้น ได้ ในทุกกรณี ปัญหาใดๆ ที่สามารถ จัดการได้

ใบงานที่ 3 ของสมาชิกท่านที่ 5

13

ใบงานที่ 3
"วิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหา"

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มยกจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของปัญหาที่เกิดขึ้นในใบงานที่ 1

ปัญหา

เครือข่าย ส.ส

จังหวัดหนองคายใน 7 ปี

ปัญหาชุมชน กคสัง

เฟื่องฟู เคียง กับ การเจริญ

การตั้งถิ่นฐาน (เกษตร)

จุดเริ่มต้น

ใบงานที่ 3 ของสมาชิกท่านที่ 2

15

ใบงานที่ 3
"วิเคราะห์แหล่งที่มาของปัญหา"

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มบอกรจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของปัญหาที่เกิดขึ้นในใบงานที่ 1

ปัญหา

ไม่ได้เริ่มที่ ๒
๒๓/๒๕๖๓

ถนนแคบลงแล้ว เก็บขยะได้

ตั้งวางถังขยะไว้ข้าง
ตามทางราบ รุกค้ำติด

จุดเริ่มต้น

ใบงานที่ 4 ของสมาชิกท่านที่ 12

14

ใบงานที่ 4
"ความเข้มแข็ง ของฉัน"

คำชี้แจง : ให้สมาชิกวาดภาพสิ่งของหรือบุคคลที่อยู่เคียงข้างเราในเหตุการณ์ในวันนั้น พร้อมทั้งเขียนว่าบุคคลหรือสิ่งของนั้นคืออะไร

ความเข้มแข็งของฉันทำให้ฉันก้าวผ่านมาสิ่งทุกอย่างได้ด้วย พ่อแม่ พี่น้อง ครูเณ

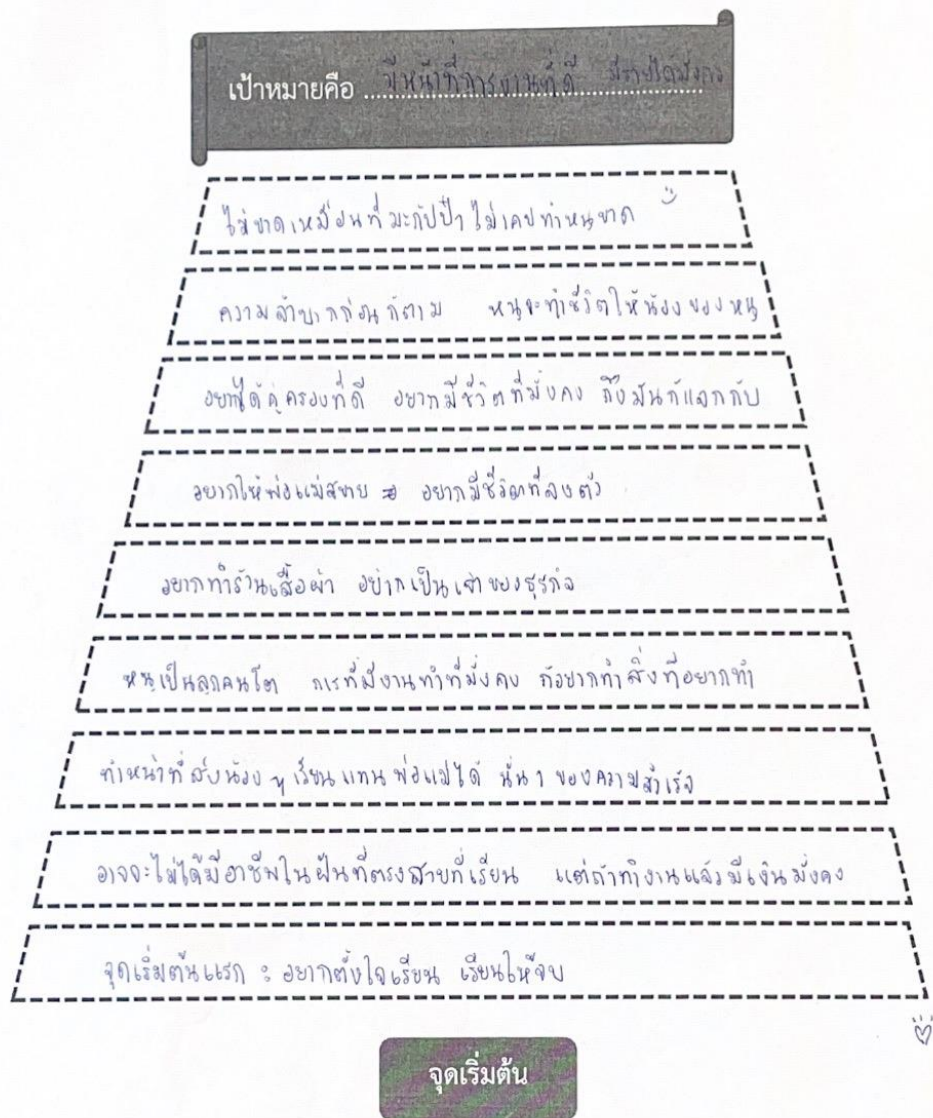
The illustration depicts a landscape with three rounded mountains in the background. The leftmost mountain is labeled "พ่อแม่! (ผู้ให้รัก)" and the middle mountain is labeled "ครูเณ". A wavy line represents a river or path, with the label "พี่น้อง..." written above it. In the foreground, there is a simple house with a gabled roof, labeled "พ่อแม่" to its right. To the left of the house, there are two stick figures representing people. The entire drawing is done in black ink on a light-colored background.

ใบงานที่ 5 ของสมาชิกท่านที่ 13

17

ใบงานที่ 5
"เป้าหมายของฉัน"

คำชี้แจง : ให้สมาชิกระบุเป้าหมาย และลำดับหรือขั้นตอนการไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตนปรารถนาไว้



ใบงานที่ 6 สมาชิกท่านที่ 10

20

ใบงานที่ 6 "การวางแผนป้องกันของฉับ" *****

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนความคิด ความรู้สึกจากประเด็นต่าง ๆ ในใบงานที่ 6

ปัจจุบันเราสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างไรบ้าง

- ใจเย็นใจเสถียรทำให้ใช้สติปัญญาจนลม
- ยอมรับ ทดสอบใจ
- รักตัวเอง
- อยู่กับคนที่รับใช้ในชีวิตประจำวัน ทดสอบใจในชีวิตที่เรากำลังเจอ
- คิดถึงคนที่ให้กำลังใจเราอยู่ตลอดเวลา



ใบงานที่ 6 สมาชิกท่านที่ 5

ใบงานที่ 6
"การวางแผนป้องกันตนเอง"

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนความคิด ความรู้สึกจากประเด็นต่าง ๆ ในใบงานที่ 6

ปัจจุบันเราสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างไรบ้าง

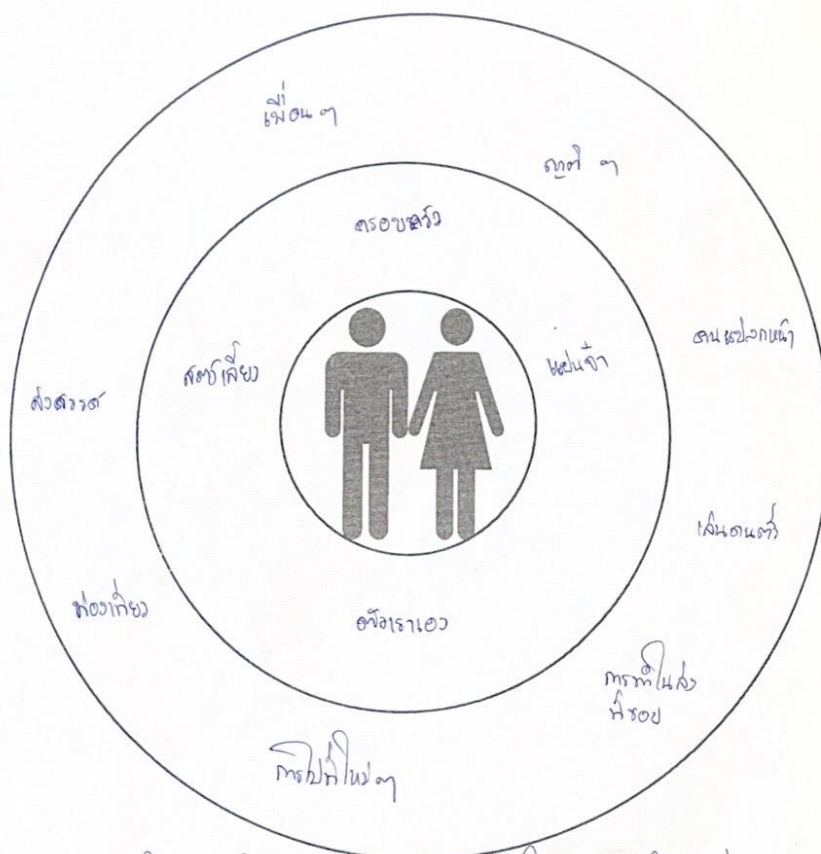
- ปรึกษาขอคำปรึกษา หรือ สักฟร้อนกับคนในครอบครัว
- ทำสิ่งที่ชอบและถนัด
- ออกกำลังกาย, ฝึกสมาธิ - โยคะ
- ทำสมาธิ หรือ สวดมนต์, แล้วเขียนลงไปในกระดาษ



ใบงานที่ 7 สมาชิกท่านที่ 2

ใบงานที่ 7 "ทรัพยากรที่อยู่รอบตัวของฉัน" *****

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มบอกทรัพยากรที่อยู่รอบ ๆ ตนเอง ให้ได้มากที่สุด



หมายเหตุ: ครัวเรือน ๗๑ คน ที่เทศบาลฯ ใจของภักดีในเขตรมวิถีชีวิตริมน้ำเพื่อในยุคใหม่ที่เกิดขึ้น
จนนอก ๗ คนที่เรากำลังแก้ไขปัญหานี้ให้ทุกคนแล้ว แต่บางครั้งก็ยังมีคนละทิ้งเรา

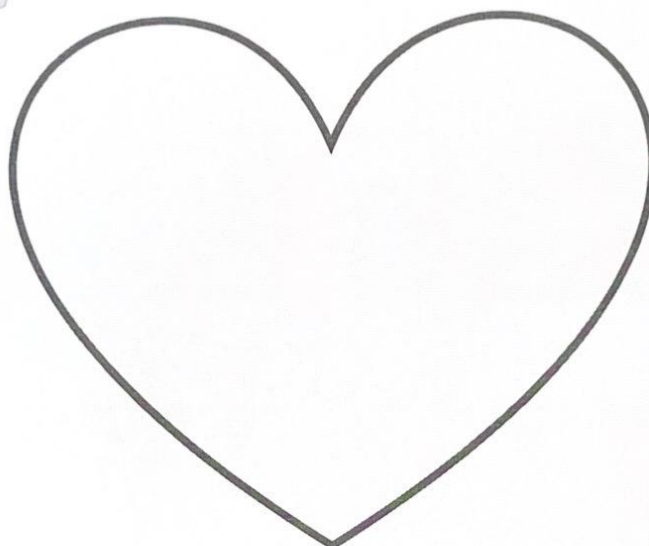
ใบงานที่ 8 สมาชิกท่านที่ 4

29

ใบงานที่ 8 "บันทึกความในใจ" *****

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความในใจจากการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา

1. ความในใจของฉันหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ



2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ในการเข้าร่วมครั้งนี้รู้สึกไม่กล้าที่จะแชร์เรื่องราวต่างๆในใจใคร่รู้ใจคนอื่น
แต่พอได้กลุ่มและได้เรียนรู้เรื่องราวของคนอื่นก็ได้อ่านคนรักของตัวเอง และในกรณีกลุ่ม
ในครั้งต่อไปช่วยเขียนบันทึกชีวิตในใจเราเขียนถึงเพื่อนได้ส่งกัน จะดีกว่านี้
คนที่มีหัวใจที่สว่างไสวอีกสิ่ง

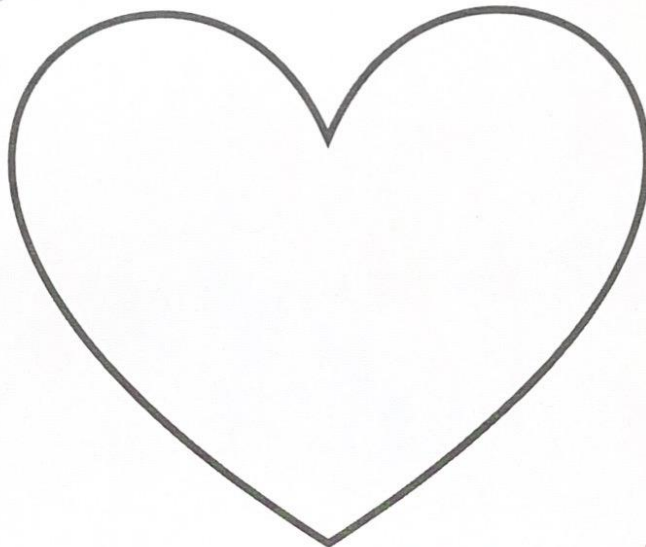
ใบงานที่ 8 สมาชิกท่านที่ 6

29

ใบงานที่ 8 "บันทึกความในใจ" *****

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความในใจจากการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา

1. ความในใจของฉันหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ



2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

- ^{ไม่มีความรู้สึกใดๆ ทั้งสิ้น} รู้สึกมากขึ้น ตักตวงที่ได้นอกเล่าสิ่งที่ ลือลือ [เก็บไว้คนเดียว] เหวอ. ไม่คิดว่าใครจะมา มีใจรับฟังในสิ่งๆ หนึ่ง
- ได้แนว หลักการต่างๆ เช่น ในกลุ่มไปทดลอง ไปปฏิบัติกับตนเอง เหวอ. ผมว่าผมเป็นทวดดี รกที่มันมัน มีในทวดที่โอเคมากๆ ทุกคนช่วยหาของได้
- ได้ฟังสิ่งต่างๆ มากมาย คิด ใจดี ให้คนที่ใช้ชีวิตแบบมีความสุขได้อย่างดีในทุกๆ วัน
- ได้เติมกำลังใจ ให้หัวใจของใคร่จากที่ได้เรียนรู้มาทุกวันแบบเติมความขบ



ใบงานที่ 8 สมาชิกท่านที่ 7

ใบงานที่ 8 "บันทึกความในใจ" *****

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความในใจจากการเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมา

1. ความในใจของฉันทหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม



2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม

หลังจาก การเข้าร่วม โปรแกรม ได้ทำ ให้ผม รู้ว่า ขอบเขต ของชีวิต เอง
อันไหน ที่ไม่ ได้ไปว่า สุภาพ แล้วไป ได้ แต่ สิ่งที่เรา เป็น ผู้คน ที่ ไม่ค่อย คิดว่า
แล้ว เรา ไปดู เรา ได้ เรา จะ คิด ว่า คือ ได้ รับ สิ่ง จาก ผู้คน ที่ ไม่ค่อย คิด
แล้ว เรา เป็น ผู้คน ที่ ไม่ค่อย คิด ว่า เรา จะ เป็น ผู้คน ที่ ไม่ค่อย คิด ว่า
จึง รู้สึก ว่า เรา ได้ เกิด ขึ้น ชีวิต ใหม่ เรา จะ เป็น ผู้คน ที่ ไม่ค่อย คิด ว่า
แล้ว สิ่ง ที่ ทำให้ เรา เกิด ขึ้น

บันทึกความในใจหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม



♡ ขอบคุณ อัจ-ฮ
 ที่ไ้ได้มาเป็นเพื่อนกัน
 ละอยู่ข้างกันมาตลอด

อยากบอกกับทุกคน ว่า มีคาว มสุข และ ู้สึกสนุกทุกคร้ง

ทำดีมาทำกิจกรรม เพราะทุกคนช่วยรักกันมาก และรู้สึกได้

ถึงดอมา อบอุ่นใจจริง เหมือนทำเน็ตเซฟรอนที่ใหม่ ได้

สันกับทุกคน เป็นอะไรที่รู้สึก ว่า คุ้มจริงๆ ที่ได้เจอ ^^





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นายจิตรภาณุ แยมยิ่ง

