

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาปริญญาตรีสาขาจิตวิทยา

ภูริเดช พาหุยุทธ์¹

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 09-7004-1651 อีเมล: phurided@ru.ac.th

รับเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2565 วันที่แก้ไขบทความ 6 มกราคม 2566 ตอบรับเมื่อ 11 มกราคม 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา และ 3) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ นักศึกษาจิตวิทยาจำนวน 317 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบชั้นภูมิตามสัดส่วนชั้นปีและสาขา 2) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลอง จำนวน 16 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงมีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง และใช้การสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก จำนวน 44 ข้อ มีความเชื่อมั่นที่ .915 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา จำนวน 8 ครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐาน Wilcoxon signed-rank test และ Mann – Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า 1) การเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยาอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 4.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .441 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม 3) การเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม (SFBT) มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม (SFBT) มีการเผชิญปัญหาเชิงรุก หลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การเผชิญปัญหาเชิงรุก การให้คำปรึกษากลุ่ม การบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ

¹ อาจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

The Effect of Group Counseling Programs Based on Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) on the Proactive Coping of Undergraduate Students in Psychology

Phurided Pahuyut ¹

¹ Corresponding Author, Tel. 09-7004-1651, E-mail: phurided@ru.ac.th

Received 19 November 2022; Revised 6 January 2023; Accepted 11 January 2023

Abstract

The objectives of this research were : 1) to study undergraduate psychology students' levels of proactive coping, 2) to create a group counseling program based on solution-focused brief therapy (SFBT) for undergraduate psychology students' proactive coping enhancement, and 3) to study the effectiveness of a group counseling program based on SFBT for undergraduate psychology students' proactive coping enhancement. The sample groups in the research were divided into two groups. 1) The sample group for the quantitative research consisted of 317 undergraduate students in psychology, who were selected using stratified random sampling according to the proportions of each year and branch. 2) The sample group for the experimental research consisted of 16 subjects, who were selected using purposive sampling and some who voluntarily participated in the experiment, with a mean of proactive coping in the lower 25th percentile. The simple random sampling consisted of eight subjects in the experimental group and eight subjects in the control group. The research instruments were a form to measure proactive coping (44 items with a reliability coefficient of .915) and a group counseling program based on the SFBT. Data were analyzed using the following: percentage, mean, standard deviation, the Wilcoxon signed-rank test, and the Mann-Whitney U test. The results of the research were the following: (1) the undergraduate psychology students' proactive coping level was high ($M = 4.06$, $SD = .441$); (2) the Group counseling program based on SFBT for undergraduate psychology students' proactive coping enhancement consisted of an initial stage, a working stage, and a final stage; (3) the proactive coping of the experimental group after the experiment and after the follow-up was statistically significantly higher than before the experiment at a level of .05 and the proactive coping of the experimental group after the experiment and after the follow-up was statistically significantly higher than that of the control group at a level of .05.

Keywords: Proactive coping, Group counseling, Solution-focused brief therapy (SFBT)

¹ Lecturer, Ph.D., Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

1. บทนำ

การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาเป็นความท้าทายที่นักศึกษาต้องเผชิญหน้ารับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลายทั้งด้านสังคมและสภาพแวดล้อม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและอารมณ์ที่เป็นผลจากพัฒนาการตามช่วงวัย ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาอาจประสบกับปัญหาจากการปรับตัวทั้งด้านการเรียนและสังคมที่ตนเองต้องรับมือและพัฒนาด้านจิตใจขึ้น ซึ่งปัญหาการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาล้วนก่อให้เกิดความทุกข์และความเครียดโดยตรง (Soares, et al., 2018) โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาจิตวิทยาที่ต้องศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของปัจจัยต่าง ๆ ที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่การทำงานอาชีพนักจิตวิทยาในอนาคต นักศึกษาจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการเรียนรู้และเข้าใจอิทธิพลของพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพและจิตใจของบุคคล รวมทั้งได้รับการฝึกอบรมในการวิจัยเพื่อทำความเข้าใจปัจจัยเหล่านี้และหาแนวทางช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสมความสามารถเหล่านี้จัดเป็นคุณลักษณะเฉพาะของนักจิตวิทยา การส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองนอกจากมีองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาที่ดีแล้ว หากมีแนวทางการเผชิญปัญหาที่ดีย่อมให้นักศึกษาสามารถปรับตัวกับความเครียดและแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี (วิภาพร ตันพสวดี, 2564) ซึ่งการเผชิญปัญหาเชิงรุกอาจเป็นประโยชน์โดยตรงแก่นักศึกษาให้สามารถจัดการกับปัญหาและการปรับตัวได้เหมาะสมยิ่งขึ้น การเผชิญปัญหาเชิงรุกมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเผชิญความเครียดเชิงบวก รวมทั้งผลลัพธ์ทางบวกจากความเครียดที่ก่อให้เกิดความผาสุก (Well-being) ในชีวิตของมนุษย์ อาทิบุคคลที่สามารถประเมินสถานการณ์ที่มีความเครียดในเชิงบวก โดยเปลี่ยนมุมมองความเครียดในลักษณะเป็นของความสามารถค้นหาข้อดี หรือประโยชน์ของปัญหามากกว่าการมองว่าปัญหาเป็นเพียงแค่ความเครียดที่เกิดขึ้นหรือเป็นภัยคุกคามกับชีวิต

การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นแนวคิดใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าของความมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีคุณค่า เป็นคนดี มีศักยภาพและความสามารถ มีความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะนำพาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทางสร้างสรรค์ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่ง Schwarzer & Knoll (2009) ได้อธิบายถึงการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ว่าเป็นลักษณะของการเผชิญปัญหาที่มีความสำคัญอย่างมากที่ช่วยให้บุคคลตอบสนองกับเป้าหมายและความต้องการของตนเองได้เป็นอย่างดี และก่อให้เกิดมุมมอง ความรู้สึกที่ดีต่อการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาเชิงรุกจึงสามารถช่วยให้บุคคลริเริ่มการกระทำที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถของตน ด้วยการใช้กลยุทธ์ที่ดีในการเผชิญปัญหาอย่างมุ่งมั่น ช่วยให้บุคคลได้ทำความเข้าใจและค้นหาเป้าหมายในการใช้ชีวิต และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ สอดคล้องกับมุมมองของ Greenglass & Frydenberg (2002) ที่ระบุถึงผลจากการเผชิญปัญหาเชิงรุกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตของบุคคล ทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ

สำหรับแนวทางในการส่งเสริมและการพัฒนาด้านจิตวิทยานั้นจะพบว่า สามารถใช้แนวทางต่าง ๆ ได้อย่างหลายวิธีการ โดยวิธีการหนึ่งที่มีความสนใจและได้รับการยอมรับในเชิงจิตวิทยานั้นคือ การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งให้การช่วยเหลือให้กับบุคคลหลายคนที่มีลักษณะสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน ให้มีโอกาสที่จะร่วมมือกันศึกษาปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม นำไปสู่ความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ อย่างชัดเจน ตลอดจนร่วมมือกันค้นหาศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปแก้ไขปัญหของตนเองให้ประสบความสำเร็จ (Sharf, 2012) ซึ่งในประเทศไทยก็มีการนำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นตัวแปรจัดกระทำที่ช่วยพัฒนาและส่งเสริมในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ศุภมาส หวานสนิท, 2559; บุญทริกา เอี่ยมคงศรี, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2561) และ Kim (2006) ได้รวบรวมและสังเคราะห์งานวิจัย จำนวน 22 เรื่องเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ (SFBT) เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพโดยรวมของการให้คำปรึกษาซึ่งผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบสามารถนำไปใช้พัฒนาพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกได้ดี

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused brief therapy หรือ SFBT) ได้รับการพัฒนาโดย Shazer & Berg ในปี ค.ศ. 1980 ซึ่งจัดเป็นกลุ่มแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodernist) ที่สะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคล โดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุหรือทำความเข้าใจในปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบแทน (Solution) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยค้นหาสร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาและคิดหาแนวทางการแก้ปัญหา และ

ให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต โดยไม่ยึดติดในอดีต เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่คอยให้การสนับสนุนและการรวบรวมปัญหาเพื่อวิเคราะห์ทางออกให้กับผู้รับคำปรึกษาเพราะว่าการแก้ปัญหาของแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน และเหมาะกับเฉพาะตัวแต่ละบุคคล โดยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกเป้าหมายที่ตนเองอยากจะทำให้สำเร็จด้วยตนเอง (De Shazer, 1988; Berg & Miller, 1992 cited in Corey, 2012) นอกจากนี้ ทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบยังมีลักษณะเด่นที่ใช้ช่วงเวลาระยะสั้น ๆ และมีความเหมาะสมที่นำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบนั้นมีหลายรูปแบบ อาทิ เพื่อเปลี่ยนทัศนคติในการมองสถานการณ์รอบข้าง เปลี่ยนวิธีอื่น ๆ ในการแก้ปัญหาเลือกใช้ศักยภาพภายในตัวผู้รับคำปรึกษา มาใช้ให้เกิดประโยชน์และบรรลุเป้าหมายได้กระบวนการดังกล่าวนี้จะต้องอาศัยการพูดคุยเพื่อหาทางออกไม่ใช่พูดคุยเรื่องปัญหา (Problem Talk) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ศักยภาพภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาจะถูกนำมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเมื่อพิจารณาจะพบว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ มีความสอดคล้องกับลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้เผชิญหน้ากับเป้าหมายและความต้องการของตนเอง (Corey, 2009) ซึ่งผลการวิจัย Bien, Miller และ Tonigan (1993) พบว่า การให้ความช่วยเหลือในรูปแบบของการเสริมแรงจิตใจโดยใช้เวลาระยะสั้นให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่ารูปแบบการบำบัดที่ใช้ระยะเวลายาว

จะเห็นได้ว่าผลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีลักษณะที่โดดเด่นช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ทั้งกระบวนการและวิธีการที่นำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับเป้าหมายและความต้องการมากกว่าปัญหา ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่า ในบริบทสังคมไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกไว้เพียงเล็กน้อย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยอาศัยทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกให้กับกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาโดยตรงซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์กับนักศึกษาให้สามารถปรับตัวและเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และเป็นแนวทางในการจัดการกับเป้าหมายและความต้องการในทางสร้างสรรค์มากกว่าการเผชิญปัญหาด้วยความเครียด ซึ่งการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบจะช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเกิดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ตามเป้าหมายที่กำหนด

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา
- 2.2 เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา
- 2.3 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา

3. สมมติฐานของการวิจัย

- 3.1 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง
- 3.2 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม
- 3.3 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกระยะหลังการทดลองกับการติดตามผลไม่แตกต่างกัน
- 3.4 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะติดตามผลมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม

4. การทบทวนวรรณกรรม

4.1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก

ในอดีตการวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาได้จำแนกความแตกต่างของการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นจัดการปัญหา และการเผชิญปัญหาที่เน้นจัดการอารมณ์ ซึ่งการเผชิญปัญหาแบบเน้นจัดการปัญหาถูกจัดว่าเป็นความพยายามที่มุ่งเป้าไปที่การเปลี่ยนแปลงการกระทำระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม หรือการเปลี่ยนแปลงการจัดการแหล่งที่มาของความเครียด ในขณะที่การเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ (Folkman & Lazarus, 1980) ผลการวิจัยในอดีตแสดงให้เห็นความแตกต่างในประสิทธิภาพของรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 2 ด้าน โดยระบุว่า การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นจัดการปัญหาเป็นกลยุทธ์การเผชิญปัญหาส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพมากสำหรับการเผชิญปัญหาเชิงรุกนั้น อาจมีความแตกต่างจากการเผชิญปัญหาแบบทั่ว ๆ ไป นั่นคือ บุคคลที่มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่ดีถูกมองว่าเป็นผู้มีความเชื่อมั่นศักยภาพของการเปลี่ยนแปลงที่จะส่งผลให้ตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น เป็นบุคคลที่มีไหวพริบ มีความรับผิดชอบและมีหลักการ (Schwarzer, 1999) การเผชิญปัญหาเชิงรุกของบุคคลนั้นไม่ใช่ว่าการตอบสนองเพียงครั้งเดียว แต่เป็นความต่อเนื่องทั้งมุมมองของตนเองและโลกภายนอกเปรียบเสมือนเป็นแนวทางของชีวิต โดยมีความเชื่อที่อยู่ว่าสิ่งต่าง ๆ จะสำเร็จได้ไม่ใช่เพราะโชคหรือปัจจัยอื่น ๆ ที่ควบคุมไม่ได้ แต่จะเกิดจากบุคคลรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ การเผชิญปัญหาเชิงรุกจึงแตกต่างจากรูปแบบการเผชิญปัญหาอื่น ๆ ใช้วิธีทัศนคติแห่งความสำเร็จ การเผชิญปัญหาเชิงรุกครอบคลุมการตั้งเป้าหมายและติดตามเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง โดยองค์ประกอบ 2 ประการ มีความสำคัญต่อระบบความคิดและความเชื่อเชิงรุกคือประการที่หนึ่ง บุคคลที่มีความคิดความเชื่อเชิงรุกมองว่า เส้นทางชีวิตถูกกำหนดโดยบุคคล ไม่ได้กำหนดโดยปัจจัยภายนอก บุคคลเชิงรุกรับผิดชอบในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ประการที่สอง บุคคลที่มีความคิดความเชื่อเชิงรุก รับรู้ชีวิตเต็มไปด้วยทรัพยากรมากมาย โดยบุคคลสามารถขับเคลื่อนโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ และเพิ่มแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ ให้ตนเอง จึงทำให้มีทักษะทางสังคมร่วมด้วย ดังนั้น การเผชิญปัญหาเชิงรุก จึงเน้นความสำคัญกับด้านรู้คิด (Cognition) และกลยุทธ์ด้านพฤติกรรม (Behavioral strategies) ที่เชื่อมโยงกับอิสระและการกำหนดเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จได้ทั้งนี้อาจจะต้องอาศัยการกำกับตนเอง (Self-regulation) (Greenglass, Schwarzer & Taubert, 1999)

Folkman (1997) ยังได้เสนอแนวทางในการเผชิญปัญหาที่บุคคลสามารถนำไปใช้จัดการปัญหาต่าง ๆ ได้เชิงบวก ซึ่งมีลักษณะสำคัญกับนิยามของการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้วย ได้แก่ 1) การประเมินใหม่เชิงบวก (Positive Reappraisal) หมายถึง การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองใหม่เชิงบวก และมีการระลึกถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา (Problem-solving Coping) หมายถึง การที่บุคคลมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ควบคุมกำหนดได้ นำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ตามลำดับขั้นตอน และการสร้างสรรค์เชิงบวกของเหตุการณ์ (Creation of Positive Event) หมายถึง การฝึกสร้างมุมมองที่สร้างสรรค์ต่อการเผชิญปัญหาโดยตรงมีความตั้งใจในการวางแผนเชิงบวกกับเหตุการณ์ และค้นหาความหมายเชิงบวกเพื่อช่วยลดความตึงเครียดให้น้อยลง ดังนั้นจาก แนวคิดและองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงรุกข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำลักษณะเด่นตามนิยามของการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่บุคคลสามารถแสดงออกทั้งในด้านความคิดและพฤติกรรมเป็นสำคัญตามลักษณะของ (Greenglass, Schwarzer & Taubert, 1999; Folkman, 1997) นำไปสู่การแนะแนวทางในการศึกษาและสร้างเครื่องมือวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุกทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิด และการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านพฤติกรรม

4.2 การให้คำปรึกษากลุ่ม

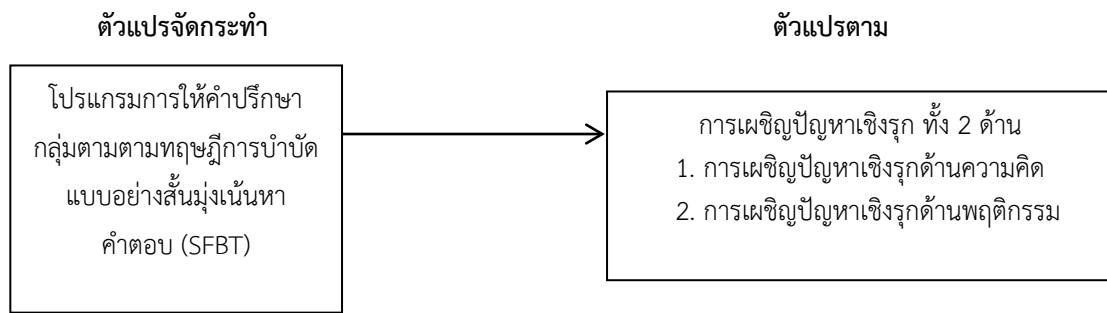
นักวิชาการในศาสตร์การให้คำปรึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง (Corey, 2012) โดยมีผู้ให้บริการคำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย สมาชิกในกลุ่มจะได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ พฤติกรรมและเจตคติของตนเอง ยังได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในทางสร้างสรรค์ สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ไมตรีกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ได้เรียนรู้ปัญหาของสมาชิกที่อยู่ในกลุ่ม ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยเหลือกันและกัน และผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยกันแก้ไขปัญหาในกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ (สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2554; คมเพชร ฉัตรศุภกุล,

2558) และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีความแตกต่างกับการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม นอกจากสมาชิกในกลุ่มจะได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ พฤติกรรมและเจตคติ ของตนเอง ยังได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในทางสร้างสรรค์ สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ไมตรีกับ สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ได้เรียนรู้ปัญหาของสมาชิกที่อยู่ในกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึกและผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น ยอมรับความเป็นเพื่อน ความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่นมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็นโดยให้ความเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีของสมาชิกแต่ละคน มีความ รับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มมากขึ้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์ มีน้ำใจต่อสมาชิกในกลุ่ม และบุคคลอื่นนอกกลุ่ม ได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4.3 ทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused brief therapy หรือ SFBT) ได้รับการพัฒนาโดย Steve de Shazer และ Insoo Kim Berg ร่วมกับคณะศูนย์การให้คำปรึกษาครอบครัวแบบอย่างสั้น ที่รัฐ วิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงปี ค.ศ.1980 โดยทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนามาจากแนวคิดปรัชญาที่เรียกว่า สรรค์สร้างนิยม (Social Constructionism) ที่เน้นบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกลุ่มแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodernist) ที่ปรับ แนวทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคลโดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุ หรือทำความเข้าใจในปัญหา ไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบ เป็นสำคัญ โดยแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ Corey (2012) ได้สรุปแนวคิดหลักไว้ 4 ประการ ได้แก่ 1) การกำหนดทิศทางบวก (Positive Orientation) การให้คำปรึกษาแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบแบบ ระยะสั้น หรือการให้คำปรึกษามุ่งหาคำตอบ เป็นพื้นฐานตามข้อสันนิษฐานเชิงบวกที่มองว่า มนุษย์มีแหล่งทรัพยากรและศักยภาพ มีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหา สามารถเปลี่ยนแปลงการกำหนดชีวิตของตนเอง 2) การมุ่งเน้นหาคำตอบแทนที่การมุ่ง ที่ปัญหา (Focus on Solutions, Not Problems) การให้คำปรึกษาแบบเน้นคำตอบแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ มีความ แตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมโดยการหลีกเลี่ยงอดีตและให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต การให้คำปรึกษานี้ ให้ความสนใจในสิ่งที่เป็นไปได้จริง 3) การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ (Looking for what is working) การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือ ปฏิบัติ คือ แนวคิดที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำเสนอเรื่องราวส่วนตัวในช่วงของการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาบางคนจะตัดสินใจว่าชีวิตตน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น 4) ข้อตกลงเบื้องต้นและแนวทางปฏิบัติ (Basic Assumption Guiding Practice) การมุ่งเน้น เชิงบวกในการแก้ไขเพื่ออนาคต สมาชิกกลุ่มล้วนมีศักยภาพในการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มสามารถใช้การพูดคุยหา คำตอบ สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนามุมมองใหม่ในสถานการณ์ของพวกเขา สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างความไว้วางใจ

สำหรับเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ ประกอบด้วย การเปลี่ยนที่เกิดขึ้นของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Pretherapy Change) คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถาม ปฏิหาริย์ (The Miracle Questions) คำถามประเมินค่า (Scaling Questions) การมอบหมายงานในครั้งแรก Formula First Session Task ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษา (Therapist Feedback to Clients) ด้วยการให้กำลังใจ และชมเชย (Corey, 2009) แนวคิดปรัชญาของการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Sklare, 2005 cited in Corey, 2012) เชื่อว่าเมื่อผู้ให้ คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลองคิดจำลองภาพในโลกที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำหน้าที่อย่างประสบความสำเร็จ รวมทั้ง ใช้หลักการสื่อสารที่ชัดเจนกับผู้รับคำปรึกษา ก็จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความสามารถที่เอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ ซึ่ง Walter & Peller (2000) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงจากลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบเดิมเป็นมีลักษณะความเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ โดยลดบทบาทและสลับให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีบทบาทร่วมกันเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหา คำตอบจะช่วยสร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาและคิดหา แนวทางการแก้ปัญหา และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตไม่ยึดติดในอดีต เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ โดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นผู้ที่คอยให้การสนับสนุนและการรวบรวมปัญหาเพื่อวิเคราะห์ทางออก เนื่องจากการ แก้ปัญหาของแต่ละคนนั้นต่างมีความเฉพาะตัวบุคคล ที่ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกเป้าหมายที่ตนเองอยากจะทำให้สำเร็จ ด้วยตนเอง (Shazer, 1985; Corey, 2012)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2563 ในหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีจำนวนทั้งสิ้น 1,802 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการใช้สูตรของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และกำหนดความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ จำนวน 317 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) โดยให้กำหนดให้ระดับชั้นปีเป็นชั้น (Strata) และสาขาในภาควิชาจิตวิทยาเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) ซึ่งประกอบด้วย สาขาจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 205 คน สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จำนวน 77 คน และสาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน จำนวน 70 คน จากนั้นจึงทำการสุ่มอย่างง่ายตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ จำนวน 317 คน ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม และได้รับแบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ จำนวน 317 ชุด ทั้งนี้ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบและ พิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย หมายเลขการรับรอง RU-HRE 64/0009 หมายเลขอ้างอิงโครงการวิจัย อว ๐๖๐๑.๒๔/๘๑๖๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ ผู้วิจัยได้ใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นนักศึกษจิตวิทยาที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงรุกต่ำกว่า เปอร์เซนไทล์ที่ 25 (คะแนน 2.41- 3.74) มีจำนวน 25 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ โดยไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย และไม่ได้อยู่ระหว่างการรักษาสุขภาพจิต จำนวน 16 คน โดยจำแนกเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คนและกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองตามแนวคิดของ Trotzer (2006) ที่ระบุว่า ในการบำบัดกลุ่มช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นและผู้ใหญ่ควรมีสมาชิกจำนวน 8-12 คน เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยให้การบำบัดมีประสิทธิภาพ

5.2 การสร้างเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือคือ (1) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อคำถามการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิดและด้านพฤติกรรม (จำนวน 44 ข้อ) สร้างแบบวัดขึ้นมาใหม่จากแนวคิดของ (Greenglass, Schwarzer & Taubert, 1999; Folkman 1997) และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด (Index of Item Objective Congruence-IOC) โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 -1.00 แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษจิตวิทยาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 50 ราย และนำข้อมูลที่ได้หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดย การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) กำหนดค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 ขึ้นไป ถือว่าเป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงรุก เท่ากับ .967 และมีค่าอำนาจจำแนก .206 -.750 (2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ เพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษจิตวิทยา เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยอาศัยทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ จำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง ในแต่ละครั้งของ

การให้คำปรึกษากลุ่มจะใช้ระยะเวลาไม่เกินครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 4 ครั้ง จากนั้นนำโปรแกรมตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือกับผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมของวัตถุประสงค์กับการเลือกใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มและขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง Index of Item Objectives Congruence (IOC) มีค่า 0.60 – 1.00 โดยมีรายละเอียดของจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 หัวข้อและจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบในแต่ละครั้ง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอน	เทคนิคการปรึกษา
1	ปฐมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ กฎเกณฑ์ข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีความคุ้นเคย และให้การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม	ขั้นเริ่มต้น ขั้นที่ 1 การกำหนดทิศทางของการให้คำปรึกษา (Setting the Tone for the Group) การเริ่มต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะบรรยายถึงปัญหาของพวกเขาอย่างกระชับ โดยผู้นำกลุ่มฟังอย่างเคารพและใส่ใจ	การพูดคุยหาคำตอบ (Solution-talk) การเข้าใจความรู้สึก (Empathy) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
2	การกำหนดเป้าหมายร่วมกันของกลุ่ม	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับกลุ่ม สมาชิกได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายส่วนตัว และเป้าหมายของกลุ่มในการพัฒนาการเผชิญปัญหา	ขั้นดำเนินการ ขั้นที่ 2 การเริ่มต้นการกำหนดเป้าหมาย (Beginning to Set Goals) ผู้นำกลุ่มทำงานกับสมาชิกในการพัฒนาเป้าหมายโดยสมาชิก	การสำรวจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Pretherapy Change) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เทคนิคการกล่าวชมเชย (Compliment)
3	การเผชิญปัญหาเชิงรุกกับการดำเนินชีวิต	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงรุกกับการดำเนินชีวิตของตนเองได้ และสมาชิกกลุ่มทบทวนความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงรุกของตนเอง	ขั้นที่ 3 การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหา (Searching for exceptions to the Problem) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือในการสำรวจข้อยกเว้น	เทคนิคคำถามการประเมินค่า (Scaling Questions) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions)
4	การเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิด	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิด เห็นความสำคัญของความคิดเชิงบวกที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา ตลอดจนค้นหาวิธีการในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองเพื่อเผชิญหน้ากับปัญหา	ขั้นที่ 4 การกระตุ้นแรงจูงใจ (Encourage Motivation) แรงจูงใจเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็น การสะท้อนและเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม	การสำรวจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Pretherapy Change) เทคนิคคำถามการประเมินค่า (Scaling Questions)
5	การเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิด	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนการปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และสมาชิกกลุ่มสามารถเลือกวิธีการในการปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง	ขั้นที่ 5 การให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกในการพัฒนางานหน้าที่ (Assisting Group Members with Task Development) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปข้อมูลย้อนกลับให้การสนับสนุนและข้อเสนอแนะสิ่งแก่สมาชิก	การสำรวจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Pretherapy Change) เทคนิคคำถามการประเมินค่า (Scaling Questions) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอน	เทคนิคการปรึกษา
6	การเผชิญ ปัญหาเชิงรุก ด้านพฤติกรรม	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิง รุกด้านพฤติกรรม และสมาชิกกลุ่ม ได้สำรวจและระบุพฤติกรรมสำหรับ การเผชิญปัญหาเชิงรุก	ขั้นที่ 6 การดำเนินการกลุ่ม (Group Session) ผู้นำกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนการ เปลี่ยนแปลงและสิ่งที่ได้ลงมือ ปฏิบัติไปบ้างแล้ว	การสำรวจเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Pretherapy Change) เทคนิคคำถามการประเมินค่า (Scaling Questions) เทคนิคการให้การบ้าน (Formula First Session Task)
7	การเผชิญ ปัญหาเชิงรุก ด้านพฤติกรรม	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจ เลือกพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิง รุกไปใช้ในชีวิตของตนเองได้และให้ สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ปัญหา หลังจากนำการเผชิญปัญหาเชิงรุก ด้านพฤติกรรมไปปฏิบัติใช้	ขั้นที่ 7 การสร้างเป้าหมายของ สมาชิก (Creating Member Goals) พื้นฐานเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลง ปฏิสัมพันธ์ และการ เข้าถึงเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มช่วย คลายความกังวลในสิ่งที่สมาชิกยัง ทำไม่สำเร็จ	การสำรวจเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Pretherapy Change) คำถามการประเมินค่า (Scaling Questions) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions)
8	การสรุปและ ยุติการให้คำ ปรึกษากลุ่ม	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสาระสำคัญ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการ เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บอกถึง แนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงรุก กับการดำเนินชีวิตของตนได้ ตลอดจน สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม	ขั้นยุติ ขั้นที่ 8 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา กลุ่ม (Terminating) ผู้นำกลุ่มจะ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มในการกำกับ ความก้าวหน้าและการบรรลุความ สำเร็จตามเป้าหมาย ตลอดจนให้ กำลังใจแก่สมาชิกในการดำเนินการ ตามเป้าหมายต่อไปในอนาคต	การสำรวจเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Pretherapy Change) คำถามการประเมินค่า (Scaling Questions) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) และการให้กำลังใจ (Encouraging)

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกของภายในกลุ่มทดลอง (Wilcoxon signed-rank Test) การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann – Whitney U Test

6. สรุปผลการวิจัย

6.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยระยะที่หนึ่งคือ นักศึกษาจิตวิทยา จำนวน 317 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 65.30 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 35.30 และเป็นนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 53.60

6.2 พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, $SD = .441$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ทั้ง 2 ด้าน พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับมากคือ ($\bar{X} = 4.09$, $SD = .489$) และการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิดค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.04$, $SD = .433$)

6.3 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงทดลอง มีจำนวนทั้งสิ้น 18 คน โดยกลุ่มควบคุมและทดลองประกอบด้วยนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 7 คนและ เพศชาย 1 คน รวม ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 รองลงมาเป็นนักศึกษาสาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 โดยการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระยะก่อน

การทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็น 2.98 (SD = .38) และ 3.30 (SD = .28) ตามลำดับ ระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็น 3.51 (SD = .47) และ 4.24 (SD = .35) ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็น 3.75 (SD = .51) และ 4.52 (SD = .18) ตามลำดับ

6.4 การทดสอบสมมติฐานพบผล ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า

1.1 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุก มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านความคิด ด้านพฤติกรรมและด้านภาพรวม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยาในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed-Ranks Test

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	M	SD	Z	p (1-tailed) (N = 16)
1. ด้านความคิด				
ก่อนการทดลอง	3.45	0.34	-2.521*	.004
หลังการทดลอง	4.10	0.41		
2. ด้านพฤติกรรม				
ก่อนการทดลอง	3.15	0.25	-2.536*	.004
หลังการทดลอง	4.37	0.32		
3. ด้านภาพรวม				
ก่อนการทดลอง	3.30	0.28	-2.520*	.004
หลังการทดลอง	4.24	0.35		

*p < .05

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า

1.2 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้นมุ่งเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุก มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกระยะหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านภาพรวม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังข้อมูลที่ปรากฏในตาราง 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	M	SD	Mean Rank	Z	p (1-tailed)
1. ด้านความคิด					
กลุ่มทดลอง	4.10	0.41	11.50	-2.526*	.010
กลุ่มควบคุม	3.29	4.71	5.50		
2. ด้านพฤติกรรม					
กลุ่มทดลอง	4.37	0.32	12.00	-2.941*	.002
กลุ่มควบคุม	3.78	4.78	5.00		
3. ด้านภาพรวม					
กลุ่มทดลอง	4.24	0.35	11.63	-2.626*	.007
กลุ่มควบคุม	3.53	4.66	5.38		

สมมติฐานที่ 3 นักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองกับการติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า

1.3 นักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการให้คำปรึกษากลุ่มกับการติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านภาพรวมและด้านความคิด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่า ระยะการติดตามการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังการทดลอง ส่วนด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านพฤติกรรมพบว่า ไม่แตกต่างกันระหว่างระยะติดตามผลและหลังการทดลอง ดังข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	M	SD	Z	p (1-tailed)
1. ด้านความคิด				
หลังการทดลอง	4.10	0.41	-2.313*	.021
ติดตามผล	4.39	0.21		
2. ด้านพฤติกรรม				
หลังการทดลอง	4.37	0.32	-0.140	.889
ติดตามผล	4.65	0.18		
3. ด้านภาพรวม				
หลังการทดลอง	4.24	0.35	-2.521*	.012
ติดตามผล	4.52	0.18		

สมมติฐานที่ 4 นักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะติดตามผลมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า

1.4 นักศึกษาจิตวิทยา กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสั้น มุ่งเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะติดตามผลมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านภาพรวม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกระยะติดตามผลมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

การเผชิญปัญหาเชิงรุก	M	SD	Z	p (1-tailed)
1. ด้านความคิด				
หลังการทดลอง	4.10	0.41	-2.313*	.021
ติดตามผล	4.39	0.21		
2. ด้านพฤติกรรม				
หลังการทดลอง	4.37	0.32	-0.140	.889
ติดตามผล	4.65	0.18		
3. ด้านภาพรวม				
หลังการทดลอง	4.24	0.35	-2.521*	.012
ติดตามผล	4.52	0.18		

7. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบที่มีต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

7.1 ผลจากการศึกษาระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาจิตวิทยา พบว่า นักศึกษาจิตวิทยามีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยรวมอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ในสาขาจิตวิทยาย่อมเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาจิตวิทยา โดยนำแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้เป็นแนวทางการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง แม้สิ่งที่เรียนรู้อาจจะไม่ใช่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนโดยตรง แต่การได้รับความรู้ทางจิตวิทยาก็สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตของตนเองได้ ซึ่งตรงกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura (อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2554) ที่ได้อธิบายถึงความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์และสิ่งแวดล้อมว่าการเรียนรู้เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมจึงเป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงรุกทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม และยังความสอดคล้องกับกระบวนการแก้ปัญหาของ Mayer (1983) ที่ระบุว่ากระบวนการแก้ปัญหานั้นเป็นขั้นตอน หากบุคคลจะแก้ปัญหาต้องพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในอดีตและปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อคิดหาทางออกซึ่งคุณลักษณะสำคัญของการแก้ปัญหา กล่าวคือ การแก้ปัญหาเป็นผลจากพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่ทางออกของปัญหา และการแก้ปัญหาเป็นกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการจัดการกับความรู้เดิม ตลอดจนสอดคล้องกับผลการศึกษาอัตลักษณ์ “เด็กราม” ของ ธงชัย สมบูรณ์ (2551) ที่ระบุว่านักเรียนในมหาวิทยาลัยรามมีการจัดการเรียนการสอนแบบชั้นเรียน แต่ไม่มีการบังคับใครจะมาเรียนหรือไม่เรียนก็ได้ เด็กรามจึงไม่เพียงแค่วิชาความรู้ด้านวิชาการเท่านั้น แต่ต้องมีวินัยและควบคุมจิตใจให้มั่นคง เพื่อจะนำตัวเองไปถึงความสำเร็จ นักศึกษาจึงต้องมีความรับผิดชอบ มีความเพียรพยายาม มีความมานะอดทน และเรียนรู้ที่จะปรับตัวในบรรยากาศการเรียนที่ต้องค้นคว้าและพึ่งพาตนเองเป็นหลัก จากลักษณะการเรียนรู้ดังกล่าวจึงช่วยเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้นักศึกษาจิตวิทยามีการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้ดี

7.2 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบ มีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมโดยการหลีกเลี่ยงการให้ความสำคัญกับอดีต แต่จะให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต ซึ่ง Corey (2012) ที่ได้อธิบายถึงลักษณะเด่นของทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบที่ให้ความสนใจเพียงเล็กน้อยถึงปัญหา แต่ผู้นำกลุ่มจะเน้นให้

สมาชิกกลุ่มได้จำลองภาพในโลกที่ตนเองเป็นผู้มีความสามารถและทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรค ด้วยการสื่อสารที่ชัดเจนกับสมาชิกกลุ่ม และการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความต้องการในการแก้ไขปัญหา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมให้สามารถนำไปใช้ได้จริง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทัศนะของ Murphy (Citing Corey, 2009) ที่ระบุถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุงเน้นหาคำตอบไว้ว่า การให้คำปรึกษาดังกล่าวช่วยสร้างมิติเชิงบวกให้เกิดขึ้นทั้งความเข้มแข็งในบุคคลและเป็นการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตสำหรับบุคคลในสภาพการณ์ต่าง ๆ แนวคิดข้างต้นนี้จึงทำให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกเพิ่มมากขึ้น ทั้งการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านความคิดที่สมาชิกกลุ่มสามารถนำประโยชน์จากการเข้ากลุ่มมาปรับใช้กับการกำหนดความคิดต่าง ๆ ที่ช่วยให้ตนเองทำตามเป้าหมายได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดมุมมองและความรู้สึกที่ดีกับตนเองร่วมด้วย ส่วนการเผชิญปัญหาเชิงรุกด้านพฤติกรรมที่ให้ความสำคัญกับการกระทำและลงมือปฏิบัติ ได้ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การกำหนดเป้าหมายของตนเองเพื่อนำไปสู่การระบุแนวทางปฏิบัติให้กับตนเอง ตลอดจนสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และนำเทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุงเน้นหาคำตอบ อาทิ คำถามประเมินค่า (Scaling questions) เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกมองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรม และสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้นในรูปของคะแนนความก้าวหน้า และจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายไว้ ดังนั้นเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเทคนิคไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองจึงช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น และเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (The Miracle Questions) ซึ่งเป็นเทคนิคหลักที่สำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้ด้วยการจินตนาการถึงสิ่งที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงตามรูปแบบชีวิตที่ตนเองวาดฝันไว้ ส่งผลให้สมาชิกรับรู้ชีวิตที่ไม่ได้ถูกรบกวนด้วยปัญหาเท่านั้น และปัญหาทั้งในอดีตและปัจจุบันก็ได้เป็นอุปสรรคต่อชีวิตที่วาดฝันไว้ในอนาคต (Gingerich & Eisengart, 2000) อีกทั้งสอดคล้องกับ De Jong & Berg (2008 Citing Corey, 2009) ที่ระบุว่า ความร่วมมือ (Collaboration) ของผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกสำหรับการให้คำปรึกษาแบบอย่างสันมุงเน้นหาคำตอบ เพื่อร่วมกันกำหนดเป้าหมาย หรือพัฒนาเป้าหมายให้ชัดเจนเร็วที่สุด จะยังเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายของสมาชิก และสอดคล้องกับ Rowell & Hong (2013) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นการที่บุคคลให้ความสำคัญกับเป้าหมายส่วนตน ซึ่งการที่จะทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายนั้นบุคคลจะต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองตั้งใจไว้

7.3 นักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุงเน้นหาคำตอบ มีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการทดลองมากกว่านักศึกษาจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาจิตวิทยากลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุงเน้นหาคำตอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวนทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง โดยระยะเวลาการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ และเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ ดังนั้นเมื่อได้เข้ากลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกที่ช่วยในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ก่อให้เกิดความไว้วางใจกันภายในกลุ่ม จึงทำให้กลุ่มทดลองกล้าเปิดเผยตัวตนและแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้ระหว่างกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการนำมาปรับใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิด Jacobs, Masson, & Harvill (2009) กล่าวว่า ความสมัครใจและพร้อมที่จะแบ่งปันเรื่องส่วนตัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความแนบแน่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และรู้สึกได้ถึงความเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นพื้นฐานของการทำกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับแนวคิด Gibson & Mitchell (2008) ที่อธิบายว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ เรียนรู้และเข้าใจอย่างแท้จริงถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์กลุ่มช่วยให้สมาชิกพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติและในเชิงบวก มีความไวต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น และทำให้สมาชิกเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่นเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันซึ่งช่วยทำให้สมาชิกมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับ Gladding (2013) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการแก้ไขปัญหาพร้อมกันของกลุ่ม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มช่วยให้การแก้ไขปัญหาของบุคคลทำได้ง่ายขึ้น และยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีศักยภาพเกิดการพัฒนาด้านตนเองและบรรลุเป้าหมายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Viktorija & Rytis (2011) ได้ทำการศึกษากระบวนการสะท้อนคิดภายในตนโดยใช้การปรึกษาทฤษฎีแบบอย่างสันมุงเน้นหาคำตอบเพื่อส่งเสริมความองอกงามส่วนบุคคล โดยทำการศึกษากับนิสิตปริญญาตรีสาขาจิตวิทยาจำนวน 236 คน มหาวิทยาลัย Vytautas Magnus university โดย 3 กลุ่มคือ กลุ่มแรกใช้การสะท้อนคิดแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ กลุ่มที่ 2 ใช้การสังเกตทั่วไป และกลุ่มที่ 3 ไม่มี

กระบวนการใด ๆ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การสะท้อนคิดแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ช่วยให้บัณฑิตมีการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลในทางบวกทั้งในเรื่องเพศและเรื่องชีวิตที่พวกเขาเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง และใช้การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นแรงกระตุ้นให้กับตัวเอง

7.4 นักศึกษาจิตวิทยาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกหลังการให้คำปรึกษากลุ่มกับการติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาในคะแนนค่าเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาเชิงรุกพบว่า นักศึกษาจิตวิทยาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะติดตามเพิ่มมากขึ้นกว่าหลังการทดลองนั้นเพราะเมื่อบุคคลได้เรียนรู้การเผชิญปัญหาเชิงรุกแล้วก็สามารถนำไปปรับใช้ในอนาคตได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Schwazer & Taubert (2002) ที่ระบุว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกช่วยให้บุคคลได้เตรียมความพร้อมให้กับตนเองในการจัดการปัญหา หรือเผชิญหน้ากับความเครียดอย่างท้าทาย โดยสร้างแรงจูงใจภายในตนเพื่อวางแผนทำสิ่งต่าง ๆ ในระยะยาว และส่งเสริมศักยภาพของบุคคลด้วย นอกจากนี้สอดคล้องกับ Shechtman (2014) ที่ระบุถึงการให้คำปรึกษากลุ่มจะมุ่งเน้นความมองอกบางส่วนบุคคลที่ช่วยให้บุคคลพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของตน เช่นเดียวกับแนวคิด Walter & Peller (2000) ที่กล่าวว่า กลุ่มบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบสามารถช่วยอำนวยความสะดวกในการพูดคุยในเรื่องที่น่าสนใจของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งช่วยสร้างสื่อนาคตเชิงบวก โดยสมาชิกจะได้รับความใส่ใจและสนับสนุนในการมีส่วนร่วม และสำรวจความต้องการของตน อีกทั้งการให้คำปรึกษาแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบเป็นการป้องกันมากกว่าแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเจริญงอกงาม ด้วยลักษณะดังกล่าวจึงช่วยให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องได้

7.5 นักศึกษาจิตวิทยาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้น นักศึกษาจิตวิทยาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะติดตามผลมากกว่านักศึกษจิตวิทยาที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์ตรงจากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับเปลี่ยนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยสะท้อนจากการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ หรือสะท้อนความคิดที่ตนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ดังนั้นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้มีการสรุปจึงเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจริงจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้โดยการสังเกต ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของ Bandura (1986 อ้างถึงใน อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, 2562) ที่อธิบายไว้ว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตของบุคคลเกิดขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นที่อยู่ในสังคม ลักษณะการเรียนรู้โดยการสังเกตดังกล่าวจะมีการเพิ่มพูนสิ่งที่ได้พบเห็นมากขึ้น บุคคลจะต้องพิจารณาตัวแบบอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะลงมือปฏิบัติการดูตัวแบบจะต้องเป็นกระบวนการที่ผ่านการคิดและไตร่ตรอง จึงทำให้สามารถลงมือปฏิบัติและทำพฤติกรรมนั้นได้ดี ดังนั้นอิทธิพลของกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มสามารถเป็นตัวแบบให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ได้ดังนั้น ลักษณะการเรียนรู้โดยการสังเกต จึงเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากมีแรงกระตุ้นภายในของแต่ละคน และสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับแนวคิดในขั้นตอนการเผชิญปัญหาเชิงรุกของ Aspinwall & Taylor (1997) ที่กล่าวถึงการปฏิบัติจริงและใช้ข้อมูลย้อนกลับ (Elicitation and Use Feedback) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยหลังจากลงมือปฏิบัติตามแผนงานที่วางไว้แล้ว นำผลลัพธ์ที่ได้มาพิจารณาว่าเป็นอย่างไร มีประสิทธิภาพเพียงใด เนื่องจากอาจมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ส่งผลให้บุคคลต้องนำเอาวิธีการประเมินปัญหาในเบื้องต้น และวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหาามาพิจารณาใหม่อยู่ตลอดเวลา เพื่อประโยชน์ในการหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้ ผลจากการวิจัยยังสนับสนุนทฤษฎีการให้การศึกษาแบบอย่างสันมุ่งเน้นคำตอบ ตามที่ O' Connell (2005 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2561) ระบุว่า การให้การปรึกษาแบบอย่างสันมุ่งเน้นคำตอบให้ความสำคัญกับการสำรวจการนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวผู้รับการปรึกษามาใช้ซึ่งได้แก่ ข้อดี ข้อเข้มแข็งที่มีอยู่ และแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาหาวิธีการที่จะเปลี่ยนการเน้นปัญหาเป็นการมุ่งหาคำตอบ ซึ่งการใช้เทคนิคช่วยสร้างการคิดใหม่ที่มีฐานของการหาคำตอบให้กับปัญหาและอนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น เป็นการดึงเอาจุดแข็งของผู้รับการปรึกษาออกมาเพื่อทำให้เกิดผลในอนาคต ซึ่งสอดคล้อง

กับผลการวิจัยของ ศุภมาส หวานสนิท (2559) เรื่องผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นคำตอบต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาระดับการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษา พบว่า มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาอยู่ในระดับมากทั้งในภาพรวมและรายด้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกของนักศึกษาให้คงที่หรือมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่สูงขึ้น การจัดการเรียนการสอนให้หลักสูตรควรมีการจัดกิจกรรมสอดแทรกให้ความรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกในเนื้อหากระบวนการวิชาที่สัมพันธ์ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำความรู้จิตวิทยาไปปรับใช้ร่วมกับการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้ดีขึ้น

จากผลการวิจัยทดลองพบว่า ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบ สามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้เป็นอย่างดี ซึ่งจุดเด่นของโปรแกรมในการวิจัย คือ การใช้ระยะเวลาที่สั้นและสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ และเทคนิคสำคัญของทฤษฎีการบำบัดแบบอย่างสันมุ่งเน้นหาคำตอบ ได้แก่ คำถามปฏิกิริยา คำถามประเมินค่า สามารถช่วยให้สมาชิกนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองได้ดี และการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปปรับใช้ ผู้นำกลุ่มไปใช้ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักกระบวนการให้ปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี สามารถสร้างบรรยากาศที่ความไว้วางใจและความร่วมมือของสมาชิกกลุ่มให้ได้ เพื่อช่วยให้การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มในขั้นต่อไปสามารถดำเนินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

8.2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาเชิงรุก เช่น การกำกับตนเอง การปรับตัว การจัดการความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของครอบครัว เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถให้เกิดความเข้าใจอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ เพื่อช่วยส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

8.2.2 ควรศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงรุกของกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น ได้แก่ นักศึกษาในสาขาอื่น ๆ หรือนักศึกษาต่างคณะ เพื่อทำให้เห็นข้อมูลและความแตกต่างของนักศึกษาในสาขาที่แตกต่างกันเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก และอาจจะมีการติดตามผลจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อตรวจสอบความคงทนของการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระยะต่อเนื่องได้

9. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กุลธนิ ชุ่มฤทัย. (2561). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่1 (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2558). คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มทางจิตวิทยา Characteristics of Psychological Group Counselor. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 7(1), 25-38.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 29(1), 188-200.
- บุญทริกา เอี่ยมคงศรี, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิดพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเชิงรุกของวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม. วารสารพยาบาลตำรวจ, 10(2), 308-318.

- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ธงชัย สมบูรณ์. (2551). *อัตลักษณ์ “दैกราม”* รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2554). *จิตวิทยาการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* หน่วยที่ 1-14. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิภาพร ตันทสวัสดิ์. (2564). การวิเคราะห์ทักษะของนักจิตวิทยาในศตวรรษที่ 21 ที่จำแนกภาวะการมีงานทำที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาของบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 52(2), 74-86.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). *สาระสำคัญของการให้การปรึกษา*. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 1(1), 128-145.

อุบลรัตน์ เพ็งสลิษฐ์. (2562). *จิตวิทยาพัฒนาการวัยเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภาษาอังกฤษ

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
- Bien, T. H., Miller, W. R., & Tonigan, J. S. (1993). Brief Interventions for Alcohol Problems: A review. *Addiction*, 88(3), 315–335. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb00820.x>
- Corey, G. (2009). *Theory of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). California: Thomson Brooks/Cole.
- _____. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8th ed.). California: Thomson Brooks/Cole.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in A Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. Retrieved from <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Jacobs, E., Masson, R. & Harvill, R. (2009). *Group Counseling*. California : Thomson Brooks/Cole.
- Kim, J. S. (2006). Examining the Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis. *Research on Social Work Practice*, 18, 107-116.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Folkman, S. (1997). Positive Psychological States and Coping with Severe Stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in A Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. Retrieved from <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent Coping Advances in Theory, Research and Practice*. New York: Routledge.
- Gladding, S. T. (2013). *Counseling : A Comprehensive Profession* (7th ed.). USA: Pe Retrieved from arson Education, Inc.
- Gibson, R. L. & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counselling and Guidance* (7th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.

- Gingerich, W. J. & Eisengart, S. (2000). Solution-Focused Brief Therapy: A Review of the Outcome Research. *Family Process*, 39(4), 477-489.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L. & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI) : A Multidimensional Research Instrument. Proceedings of the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society*. Cracow, Poland: FPUW.
- Greenglass, E. & Frydenberg, E. (2002). *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges*. London: Oxford University Press.
- Mayer, Re. (1983). Thinking problem solving. Cognition: WH Freeman.
- Rowell, L. & Hong, E. (2013). Academic motivation: Concepts, strategies, and counseling approaches. *Professional School Counseling*, 16(3), 158–171. Retrieved from <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2013-16.158>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. In Special Issue on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concept and Cases* (2nd ed.). California: Brooks/Cole.
- Shechtman, Z. (2014). *Counseling and therapy groups with children and adolescents*. [Retrieved 1 November 2022]. Retrieved from <https://doi.org/10.4135/9781544308555.n46>
- Schwarzer, R. (1999). Self-Regulatory Processes in the Adoption and Maintenance of Health Behaviors: The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology*, 4, 115-127.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2009). Proactive coping. In J. Lopes (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.781-783). Oxford: Blackwell Publishing.
- 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* (pp.19-35). London: Oxford University Press.
- Shazer, D. S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York, NY: Norton.
- Soares, A. B., Mourão, L., Maia, F. A., Medeiros, H. C., Monteiro, M. C., Barros, R. N. & Rodrigues, P. V. (2018). Construction and validity evidence of a scale for coping with difficult social academic interpersonal situations. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 31(1), 1-9.
- Trotzler, J. P. (2006). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (4th ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Viktorija, C., & Rytis, P. (2011). Outcome of Solution-Focused Self-Reflection for Personal Growth. Vytautas Magnus University, Lithuania. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 9, 133-150.
- Walter, J. L. & Peller, J. E. (2000). *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. [Retrieved 29 October 2022]. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2000-03858-000>