

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 1.1 ความหมายของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 1.2 องค์ประกอบและแนวคิดเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 1.3 ความสำคัญของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 1.4 วิธีการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมาย วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ
 - 2.5 ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มพูน AQ
 - 2.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน
 - 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน
 - 3.2 ลักษณะผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน
 - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

ความหมายของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

Stoltz (2000, pp. 67-70) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการยืนหยัดเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบากของบุคคลเพื่อให้บุคคลก้าวไปสู่เส้นทางแห่งความสำเร็จ

วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 91) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคลที่มีความอดทน และสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจ และมีความหวังอยู่เสมอ โดยในการเอาชนะอุปสรรคนั้นบุคคลต้องสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง สามารถในการควบคุมและเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีความเพียรพยายาม มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ รับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลง มีความสามารถในการตั้งเป้าหมาย ตัดสินใจในการแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (รีอบบินส์, 2545, หน้า 75-146; ลิม, 2544, หน้า 211-250; Pedler, Burgoyne, & Boydell, 2001, pp. 22-34; Stoltz, 2000, pp. 67-70)

จากการศึกษาความหมายของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา สรุปได้ว่าระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่แสดงให้เห็นว่า สามารถดำเนินการแก้ไขข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย (1) การเข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งวางแผนเพื่อควบคุมปัญหา (2) ดำเนินการแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น (3) การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และ (4) การอดทนและเพียรพยายาม

องค์ประกอบและแนวคิดเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

องค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

Stoltz (2000, pp. 56-73) กล่าวว่า องค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือ AQ ประกอบด้วย 4 มิติ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุม (Control-C) หมายถึง การรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งคนที่มี AQ สูง และ AQ ต่ำ จะมีความแตกต่างกัน โดยคนที่มี AQ สูง

จะรับรู้ได้ถึงความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี สามารถตัดสินใจอย่างกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว มีความแข็งแกร่ง ไม่คิดว่าตนเองไร้ความสามารถ คิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ เป็นผู้ที่หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย รวดเร็ว และเหมาะสม ต่างจากผู้ที่มี AQ ต่ำ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะไม่สู้ ท้อแท้ และคิดว่าตนเองไร้ความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ

2. การรับผิดชอบต่อปัญหา (Ownership--O) หมายถึง การรับผิดชอบต่อผลที่เกิดตามมาของปัญหาซึ่งจะสะท้อนให้เห็นความรู้สึกรับผิดชอบของบุคคลและเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น โดยไม่กล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งคนที่มี AQ สูง จะไม่กล่าวโทษผู้อื่นง่าย ๆ แต่จะรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ในขณะที่คนที่มี AQ ต่ำ มักจะคิดถึงแต่ตนเอง และปิดกั้นการรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา ขาดความหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หลบหนีปัญหาและกล่าวโทษคนอื่น

3. การเข้าถึงปัญหา (Reach--R) หมายถึง การตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในการจำกัดปัญหา หรือยับยั้งการแพร่กระจายของปัญหา คนที่มี AQ สูง จะมีความตระหนกต่อปัญหาน้อย ไม่ตีโพยตีพาย ยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้น และไม่สร้างปัญหาใหม่ เช่น เมื่อถูกปฏิเสธก็จะยอมรับว่าถูกปฏิเสธ จะไม่ก่อปัญหาใหม่ตามมาจากการถูกปฏิเสธ คนที่มี AQ ต่ำ จะตอบสนองต่อปัญหาโดยการคิดในแง่ลบ และปล่อยให้ผลของปัญหาทำลายชีวิตของตนเองมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาใหม่ตามมา เช่น ถ้าถูกปฏิเสธก็จะคิดโทษตนเองในแง่ลบ ทำให้เศร้าโศก หลีกหนีจากผู้คน ตัดสินใจผิดพลาด ท้อแท้ เหนื่อยหน่ายสิ้นหวัง ทำให้ไร้ความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา

4. การอดทนต่อปัญหา (Endurance--E) หมายถึง การรับรู้ถึงความยึดเชื้อหรือความคงทนของปัญหาและสาเหตุของปัญหา คนที่มี AQ สูง จะเป็นผู้ที่มีความอดทนเพียรพยายาม และมองโลกในแง่ดี รับรู้ว่าปัญหาและสาเหตุของปัญหาจะมีทางแก้ไขและผ่านพ้นไปได้ จึงทำให้แข็งแกร่ง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง การคิดสร้างสรรค์ในทางบวก ในขณะที่คนที่มี AQ ต่ำ มักจะรับรู้ว่าเป็นปัญหาและสาเหตุของปัญหาคงอยู่ยาวนาน ทำให้รู้สึกพ่ายแพ้ ล้มเหลว ผิดวันประกันพรุ่ง หมดหวังกับการเปลี่ยนแปลง มองตนเองในแง่ลบ มองโลกในแง่ร้าย ดูถูกตนเอง และปล่อยให้ปัญหาแพร่กระจายจนควบคุมไม่ได้

แนวคิดเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

Stoltz (1997, pp. 83-84) ได้กล่าวถึง ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา หรือ AQ ว่าเกิดจากความเชื่อมโยงกันของหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ

1. จิตวิทยาการรู้คิด (cognitive psychology) ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์ในการควบคุมการแสดงออกของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดในเรื่องของการหมดอาลัยตายอยาก (helplessness) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำลายแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ (Stoltz, 1997, p. 54) ทำให้สูญเสียการควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ แม้แต่การควบคุมตนเอง จึงทำให้ยอมแพ้ ท้อแท้ สิ้นหวัง (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 113) แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) ซึ่งมีผลทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสถานการณ์ต่าง ๆ (Bandura, 1986, p. 25) โดยการแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะออกมาในรูปแบบใดนั้นจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างการคาดหวังในความสามารถของตนและคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเสมอ (Bandura, 1977, pp. 191-215) แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีจะทำให้บุคคลฟื้นตัวจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็ว สามารถเผชิญกับความท้าทายด้วยความสุขุมมั่นคง (Ventrella อ้างถึงใน วิทยา พลายมณี, 2545, หน้า 169) ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับศูนย์กลางการควบคุม (locus of control) จะทำให้บุคคลเกิดความแกร่ง โดยเชื่อว่าการกระทำของตนมีอิทธิพลต่อสภาพแวดล้อมและรู้สึกรู้สึกว่าเขาสามารถควบคุมความสำเร็จต่าง ๆ ได้ (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548, หน้า 98; ร็อบบินส์, 2545, หน้า 30; Baron & Greenberg, 1990, p. 200; Cherrington, 1994, p. 72; Middlemist & Hitt, 1981, pp. 67-68; Shackleton, 1995, p. 42; Wagner & Hollenbeck, 1992, p. 88) นอกจากนี้ทฤษฎีการระบุเหตุของพฤติกรรม (attribution theory) กล่าวว่า ถ้ากระทำสิ่งใดด้วยความต้องการของตน บุคคลจะทำได้ง่ายขึ้น และปัจจัยที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมคือ พฤติกรรมที่พ้องกับพฤติกรรมของผู้อื่น (consensus) พฤติกรรมที่คงเส้นคงวาของผู้กระทำ (consistency) และความโดดเด่นของพฤติกรรมของผู้กระทำ (distinctiveness) (Coon, 1997, pp. 646-648; Heider, 1958 อ้างถึงใน สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 99-100)

2. สรีระประสาทวิทยา (neurophysiology) เป็นการอธิบายถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างนิสัยว่าบุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในจิตสำนึก โดยรับรู้ในสิ่งที่ตนเองทำอย่างมุ่งมั่น

ใจจดใจจ่อ และเมื่อทำซ้ำ ๆ หรือคิดซ้ำ ๆ ความคิดหรือการกระทำนั้นจะย้ายไปสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่สมองทำงานโดยอัตโนมัติ ยิ่งทำบ่อยมากเท่าใดความเป็นอัตโนมัติก็จะมากขึ้นเท่านั้น เป็นสิ่งที่ยืนยันว่าการแก่นิสัยไม่ดี หรือการมี AQ ต่ำ ทำได้โดยให้เริ่มต้นคิดในสิ่งที่ดี ที่สร้างสรรค์ และให้กระทำซ้ำ ๆ มากขึ้น ในที่สุดความคิดที่ดี และพฤติกรรมที่ดี จะย้ายเข้าสู่จิตใต้สำนึก ทำให้เกิดเป็นนิสัยที่ดีและแสดงออกโดยอัตโนมัติ ส่วนนิสัยเดิมที่ไม่ค่อยได้แสดงออกก็จะขาดหายไป ซึ่งมีผลทำให้การสร้างและพัฒนา AQ ของคนเกิดความสำเร็จได้

3. จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (psychoneuroimmunology) เป็นการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างวิธีที่บุคคลใช้ตอบสนองต่อวิกฤติต่าง ๆ กับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นการรับรู้ถึงการมีอำนาจในการควบคุมจึงมีผลต่อสุขภาพกายและอารมณ์ของคน เช่น ถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณเองไร้ความสามารถก็จะเกิดอาการซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย (Stoltz, 1997, p. 83)

ความสำคัญของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

Stoltz (1997, pp. 15-19) มองว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับพลังขับเคลื่อนไปข้างหน้า เพื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากน้อยต่างกัน ความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลเปรียบได้กับการปีนเขา ถ้าต้องการความสำเร็จต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น อดทนและเพียรพยายาม ซึ่งบุคคลมีมากน้อยต่างกัน หากเปรียบเป็นนักไต่เขา Stoltz ได้แบ่งคนออกเป็น 3 ประเภท ประเภทแรก คือ ผู้ถอนตัว (quitters) เป็นคนที่ไม่ตอบรับกับความท้าทาย ขอมแพ้ตั้งแต่อยู่ที่ตีนเขา ไม่กล้าปีนขึ้นไป ชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ไม่มีจุดมุ่งหมายใด ๆ ไม่ขวนขวาย มีชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย ประเภทที่สอง คือ ผู้พักแรม (camper) เป็นคนที่เดินทางไปได้ครึ่งทาง เมื่อพบอุปสรรคก็จะหมดความพยายาม ขอดั้งหลังกอยู่กลางทาง เป็นคนกระตือรือร้นบ้าง กล้า ๆ กลัว ๆ และมักขอยุ่หนึ่ง ๆ ประเภทที่สาม คือ นักปีนเขา (climber) เป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นตลอดชีวิต ปีนป่ายต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง มีการกระตุ้นและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมแพ้แม้จะอยู่ในสภาพการณ์ที่เลวร้าย เป็นผู้ที่กระตือรือร้นอย่างมาก มีความเป็นผู้นำ ปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลง และปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์

จากลักษณะของบุคคลทั้ง 3 ประเภท เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ AQ ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน Stoltz ได้นำมาเปรียบเทียบกับลำดับความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ ซึ่งแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น คือ

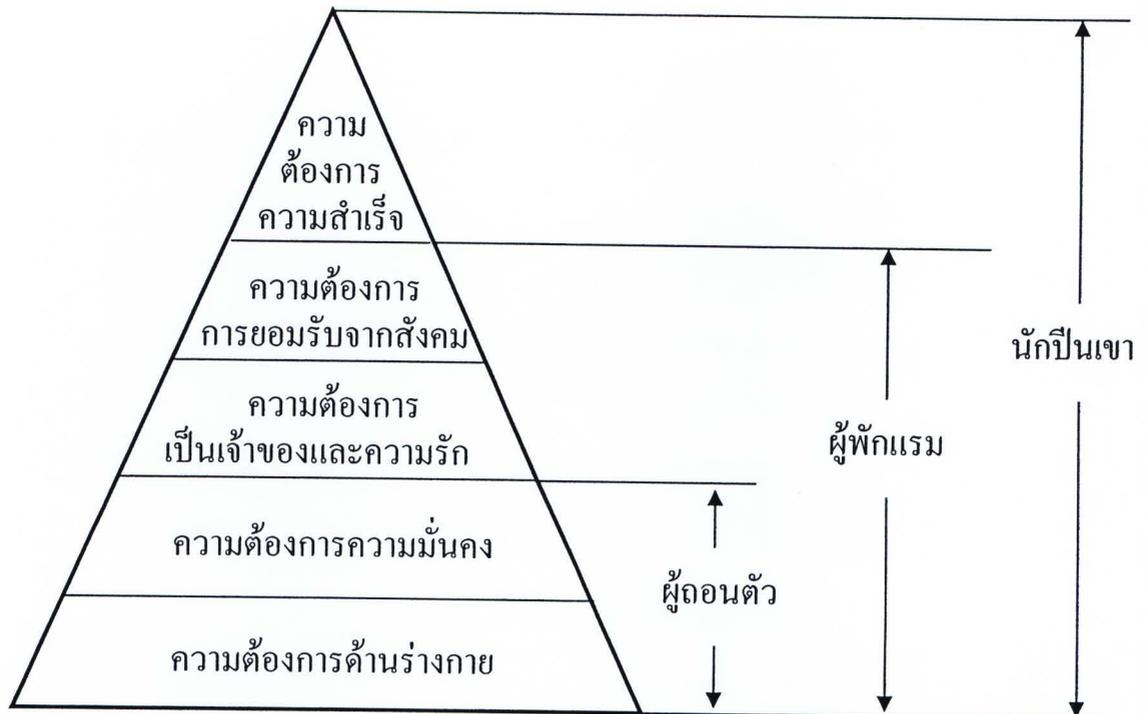
ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ปังจีสี่และความต้องการทางเพศ

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety needs) เป็นความต้องการความมั่นคงในอาชีพ ต้องการงานที่มีความปลอดภัย สวัสดิการดี และกิจการรุ่งเรือง

ขั้นที่ 3 ความต้องการเป็นเจ้าของและความรัก (belonging and love needs) เป็นความต้องการการได้รับการยอมรับในสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่ม ต้องการความรักจากกลุ่มเพื่อนและอยากมีคนที่คุณเองรัก

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับจากสังคม (esteem needs) เป็นความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง เพื่อให้เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ และยอมรับของสังคม

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ (self actualization needs) เป็นความต้องการที่จะพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนเองให้สูงขึ้นเพื่อให้เกิดความสำเร็จและสมหวังตามที่ตนเองปรารถนาไว้ ซึ่ง Stoltz ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ได้ดังนี้



ภาพ 1 เปรียบเทียบลักษณะบุคคลกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์

ที่มา. จาก *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities* (p. 17), by P. G. Stoltz, 1997, New York: John Wiley & Sons.

จากภาพจะเห็นว่า ผู้ถอนตัว (quitters) จะเป็นผู้ที่มีความต้องการทางร่างกายและความมั่นคงปลอดภัยเท่านั้น มีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่กระตือรือร้นในการทำงาน ชอบอยู่อย่างโดดเดี่ยว ลังเล รอคอยความหวัง และปิดกั้นตนเอง ส่วนผู้พักแรม (camper) นอกจากต้องการด้านร่างกาย ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตแล้ว ยังมีความต้องการเป็นเจ้าของ ต้องการความรัก และต้องการการยอมรับจากสังคม จึงเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีกำลังใจในการทำงาน แต่เมื่อพบอุปสรรค อาจจะท้อและขออยู่นิ่ง ๆ อย่างมั่นคงปลอดภัย สำหรับนักปีนเขา (climber) จะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ และความสามารถที่มีอยู่ตามที่ต้องการ ด้วยความกระตือรือร้น มีพลังในการทำงาน มนุษย์สัมพันธ์ดี ปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์ มีความมุ่งมั่นในความสำเร็จ และการทำประโยชน์แก่สังคม

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มี AQ สูง จะสามารถสร้างกรอบแนวคิดใหม่ในการพัฒนาตนเอง สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคได้ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ สุขภาพแข็งแรง สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น และเมื่อประสบปัญหาสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เข้มแข็งได้ในเวลาอันรวดเร็ว มีความยืดหยุ่น ยอมรับปัญหา มีภาวะผู้นำ มองโลกในแง่ดี มีการปรับตัวด้านการเรียนและปรับตัวทางสังคมได้อย่างเหมาะสม (ฉัตรกมล ออกกิจวัตร, 2546; ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง, 2545, หน้า 88; ปิยาภักตร์ วิบูลย์ศรีสัจจะ, 2546; มะลิวรรณ เชียงทอง, 2548; มัณฑรา ธรรมบุศย์, 2544, หน้า 44; ละเมียด ยิ้มประพันธ์, 2546; ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544, หน้า 91; สดใส นิยมจันทร์, 2541; Bostik & Everall, 2006; Haller, 2005; Hoyle, 2006; Lazaro-Carpones, 2004; Markman, 2005; Saneha, 1999; Thomas-Sharksnas, 2002; Villaver, 2005; Williams, 2003)

วิธีการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

จากการศึกษาความสำคัญของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งพบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงที่จะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ถ้ามี AQ สูง และเป็นที่ยืนยันแล้วว่า AQ สามารถพัฒนาได้ (Stoltz, 1997, pp. 79-81) ด้วยเทคนิคที่มีผู้เสนอไว้ ดังนี้

Stoltz (1997, p. 154) ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา เพื่อให้บุคคลเกิดความเข้มแข็ง เข้าใจต่อปัญหา อุปสรรค และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า เทคนิค LEAD ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีบำบัดเชิงความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคย่อย ๆ 4 อย่าง เทคนิคแรกคือ การฟัง (listening) เป็นการรับฟังปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เทคนิคที่สองคือ การสำรวจ (exploration) เพื่อสำรวจความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์และค้นหาสาเหตุของปัญหาเพื่อหาทางในการจัดการกับปัญหานั้น เทคนิคที่สามคือ การวิเคราะห์ (analyzing) เพื่อวิเคราะห์หาหลักฐานมาสนับสนุนความคิดที่นำมาใช้เพื่อจัดการกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ เทคนิคสุดท้ายคือ การลงมือปฏิบัติการ (doing something) เป็นการจัดการลงมือปฏิบัติการบางอย่างเพื่อเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหา

นอกจากนี้ Andrea and Salovey (1983, pp. 49-65) ได้เสนอเทคนิคการพัฒนา AQ เรียกว่า Decides Skill Model ซึ่งประกอบด้วย 7 ทักษะ คือ การกำหนดปัญหาให้ชัดเจน (defining the problem) จากนั้นให้สร้างแนวทางการปฏิบัติเพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา (establishing and action plan) กำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา (clarifying values) การสร้างทางเลือกให้ชัดเจน (identifying alternatives) การคาดหวังในผลลัพธ์เมื่อเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา (discovering probable outcome) แล้วตัดสินใจเลือกแนวทางเพื่อแก้ปัญหา (eliminating alternatives systematically) สุดท้ายคือ ปฏิบัติตามแนวทางที่เลือกใช้เพื่อแก้ปัญหา (starting action)

ในขณะที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2549, หน้า 2-9) ได้เสนอแนวคิดของระบบการดำเนินชีวิตที่ดีเอาไว้ว่า การนำชีวิตให้ล่องพ้นจากสิ่งบีบคั้น คับข้อง และติดขัด ก็คือ การแก้ปัญหาหรือการดับทุกข์ ดังนั้นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ก็คือ การรู้จักแก้ปัญหาหรือแก้ปัญหาเป็นนั่นเอง โดยเฉพาะการคิดจะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา ความคิดเป็นศูนย์กลางระหว่างการเรียนรู้และการกระทำ ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมการปฏิบัติด้านอื่น ๆ ได้ ดังนั้นการฝึกให้บุคคลรู้จักแก้ปัญหาเป็นต้องให้ฝึกการคิดเพื่อให้เกิดเป็น ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง ที่เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ นั่นเอง ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเห็นว่า เทคนิคทั้ง 3 ที่กล่าวมา มีความผสมผสานและกลมกลืนกัน สามารถบูรณาการเข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน AQ ของวัยรุ่นได้ ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดดังกล่าวในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน AQ แก่วัยรุ่น โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยฝึกอบรมผู้ให้คำปรึกษาให้ยึดในหลักสังคหวัตถุ 4 (principle of services) คือ ทาน (giving generosity) ปิยวาจา (kindly speech) อุตถจริยา (useful conduct) และสมานัตตา (even and equal treatment) เพื่อเป็นหลักในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มต่อไป (ควงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 330)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาไว้ดังนี้

Markman (2005) ได้ศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) โดยศึกษาความสามารถในการยืดหยุ่นในภาวะเสี่ยง และการเอาชนะความยากลำบากเฉพาะหน้า จากกลุ่มตัวอย่าง 199 คน ซึ่งเป็นผู้ประกอบการ จากการศึกษาพบว่า คนที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงจะทำงานหนักเพื่อเอาชนะปัญหา อุปสรรค และมีความยืดหยุ่นสูง เพื่อให้กิจการดำเนินต่อไปได้ ในขณะที่ Saneha (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับการประเมินกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 120 คน เป็นผู้หญิงไทยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งเต้านม โดยใช้แบบประเมินการปรับตัวทางสังคมเป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า พวกเขารับรู้ว่าสถานการณ์ของพวกเขาค่อนข้างอันตราย เสี่ยง และกดดัน การยอมรับและมองโลกในแง่ดี จึงทำให้พวกเขาใช้การแก้ปัญหาเฉพาะหน้ามากกว่าใช้อารมณ์ และพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับการแก้ปัญหาแบบเฉพาะเจาะจง และ Hoyle (2006) ได้ทำการศึกษาถึงบุคลิกภาพและการควบคุมตนเอง พบว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงจะเป็นผู้ควบคุมตนเองต่ำ คนที่อดทนสูงจะไม่แสดงอารมณ์ร้าย มักเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี ควบคุมตนเองได้ดี และมีความพยายามที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ ในขณะที่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะปรับตัวได้ไม่ดี แสดงอารมณ์รุนแรง และขาดการควบคุมตนเอง ส่วน Koslowsky, Schwarzwald, and Keshet (2008) ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับการใช้พลังทางสังคมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยศึกษาจากนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 100 คน เป็นชาย 51 คน เป็นหญิง 49 คน โดยใช้แบบวัดความภูมิใจในตนเองเป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า ความภูมิใจในตนเองจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย คือ ผู้ที่มีความภูมิใจในตนเองต่ำ จะใช้วิธีการแสดงออกความรุนแรงในกลุ่มเพื่อแสดงออกให้เห็นว่า ตนเองมีอำนาจ เค้น หรือแม้แต่การยอมถูกลงโทษ และ Khamis (2009) ได้ศึกษาผลของสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่มีต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนที่มีความบกพร่องด้านการเรียน โดยศึกษาจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 200 คน เป็นชาย 101 คน เป็นหญิง 99 คน ในสหรัฐอเมริกาหรับเอมิเรต เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

แบบมีโครงสร้าง ผลจากการศึกษาพบว่า เด็กที่รายงานว่าขาดการสนับสนุนจากเพื่อนและครูจะมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน ขาดความร่วมมือในการเรียนรู้ ไม่พอใจสภาพแวดล้อมในห้อง แสดงอารมณ์ทุกข์โศกและมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางลบ โดยข้อสรุปจากข้อเสนอแนะของกลุ่มตัวอย่างระบุว่า การควบคุมอารมณ์ได้จะลดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางลบได้ นอกจากนี้ Webb and Brigman (2007) ได้ศึกษาการสร้างทักษะแห่งความสำเร็จแก่นักเรียนในรูปแบบของกลุ่มแบบมีโครงสร้าง โดยใช้โปรแกรม SSS (Student Success Skill) ซึ่งมีทักษะ 3 ชุด ประกอบด้วย ชุด (a) ทักษะทางปัญญา ชุด (b) ทักษะทางสังคม และทักษะการแก้ปัญหา ชุด (c) ทักษะทางการจัดการตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5-9 จำนวน 1,100 คน ผลจากการทดลองพบว่า เมื่อวัดผลปลายปีนักเรียนมีคะแนนวิชาการอ่านและคณิตศาสตร์สูงขึ้น 86% และมีวิธีการแก้ปัญหาที่ดีสำหรับตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมาย วัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษา (counseling) ได้มีนักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้มากมาย สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ด้วยการเปิดเผยเรื่องราวภายใต้สัมพันธภาพอันอบอุ่นระหว่างผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งผ่านการฝึกฝนทักษะเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ให้สามารถพัฒนาตนเองได้สูงสุดตามศักยภาพ (คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2547, หน้า 11-12; ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535, หน้า 4; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 4-5; อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 2; Hansen, Rossberg, & Cramer, 1994; Howard, 1991; Sexton & Whiston, 1994; Warner อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 9)

การให้คำปรึกษากลุ่ม (group counseling) จากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มที่นักวิชาการให้ไว้อย่างหลากหลาย สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีจำนวนตั้งแต่

2 คนขึ้นไป โดยมีผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น มีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความอบอุ่น เป็นกันเอง การยอมรับ ความไว้วางใจ และเกิดความรู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราว ปัญหา ความรู้สึกนึกคิดของตนให้กลุ่มทราบ และนำไปสู่การหาทางเลือกในการแก้ปัญหา เห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 2; เกรียงศักดิ์ คัมภีรา, 2539, หน้า 9; ดิเรก ชัยชนะ, 2546, หน้า 27; ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535, หน้า 5; อภินันท์ บุษบก, 2542, หน้า 15; Corey, 1985, pp. 6-7; Gazda, 1989)

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการ ซึ่งการเข้าใจตนเองจะทำให้ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (2) เพื่อเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางสังคมระหว่างบุคคล เป็นการเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-regulation) (3) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจเลือก และหาแนวทางในการแก้ปัญหาหรือลดความขัดแย้งภายในตนเอง (4) เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง พึ่งพาตนเองและรับผิดชอบต่อตนเอง (5) เพื่อกำหนดแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และปฏิบัติตามแผน (6) เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า และโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความจริงใจ ด้วยท่าทีเอื้ออาทรและห่วงใย (7) เพื่อเรียนรู้และเข้าใจความต้องการ และความรู้สึกของคนอื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เกิดการรักใคร่ ประองคอง ภายในกลุ่ม (8) เพื่อให้เรียนรู้ว่าวิธีการแก้ปัญหาและการตัดสินใจแก้ปัญหาไม่ได้มีเพียงวิธีเดียว (9) เพื่อให้รู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้และแก้ไขข้อบกพร่องใจของตนเองได้ (Dinkmeyer & Muro อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 5-6; Corey, 1985)

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวไว้ดังนี้ (1) ประหยัดเวลาในการให้ความช่วยเหลือ เพราะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ครั้งละมากกว่า 1 คน แต่ไม่ควรเกิน 12 คน (2) สมาชิกกลุ่มพบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน (3) ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (4) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้

ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม (5) การยอมรับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดการรู้สึกว่าคุณไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยว (6) สมาชิกมีโอกาสได้สังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นมาใช้กับตนเองได้ (7) สมาชิกมีโอกาสได้เรียนรู้ที่จะเสนอแนะและแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยเพื่อน ๆ ในการแก้ปัญหาทำให้เกิดความรู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่า และมีความสามารถ (8) ได้ข้อมูลป้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง ทำให้ได้รู้ว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร (9) บรรยากาศของความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและการเคารพสิทธิของซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และพร้อมที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่งอาจจะมีทัศนคติหรือความเชื่อที่แตกต่างจากตน (10) การให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (Corey, 1995, 1996; Gazda, 1978; Hansen, Stevic, & Warner, 1980)

การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การจัดตั้งกลุ่มเพื่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีข้อควรคำนึง ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม หรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม มีอายุและระดับการศึกษาใกล้เคียงกัน และมีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน ถ้าเป็นเด็กควรจัดคละเทศกันเพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้สังคัมกับเพื่อนต่างเพศ (ทิพยวรรณ กิตติพร, 2535, หน้า 198; Gazda, 1989; Ohlsen, 1970)

2. ขนาดของกลุ่ม มีการเสนอแนวคิดที่ต่างกัันดังนี้ Mahler (1969) เสนอว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิก 7-10 คน ส่วน Shertzer and Stone (1980) กล่าวว่าควรมีสมาชิก 6-8 คน บางกรณีก็อาจมี 10-12 คน Hansen et al. (1980) เสนอว่า ควรมีสมาชิก 7-8 คน ในขณะที่ Gazda (1989) กล่าวว่า ปกติวัยรุ่นควรมีสมาชิก 5-7 คน ส่วน Tudor (1999, p. 45) เสนอว่า ขนาดมาตรฐานสำหรับกลุ่มให้คำปรึกษาควรมีสมาชิก 8 คน และ Corey (2008, p. 72) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิก 8 คน ในขณะที่ ทิพยวรรณ กิตติพร (2535, หน้า 195) กล่าวว่า การจัดกลุ่มควรมีสมาชิก 10-12 คน และไม่เกิน 15 คน เพราะถ้าสมาชิกมากเกินไปจะทำให้มีความยุ่งยากใจที่จะระบาย

ความรู้สึกอย่างเต็มที่และถ้าสมาชิกน้อยไปจะทำให้เกิดปัญหากระบวนการกลุ่ม จึงสรุปว่ากลุ่มควรมีสมาชิกไม่ต่ำกว่า 7 คน แต่ไม่ควรเกิน 15 คน

3. 3กลุ่มจะยาวนานหรือดีบ้อย ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ และชนิดของกลุ่มที่กำหนดไว้ จากการศึกษาพบว่า มีผู้เสนอไว้หลากหลายแนวคิด เช่น Mahler (1969) เห็นว่าควรพบกลุ่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง ในขณะที่ Jacobs, Mansson, and Harvill (2006, p. 10) เสนอว่า วิทยุควรใช้เวลา 60 นาที ควรจัดพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบกลุ่ม 8-12 ครั้ง Shertzer and Stone (1980) กล่าวว่า ควรพบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และ Corey (1985, p. 70) กล่าวว่า วิทยุควรพบกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ในขณะที่ Trotzer (อ้างถึงใน ทิพยวรรณ กิตติพร, 2535, หน้า 197) กล่าวว่า จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง แต่ถ้ามากกว่านี้จะเป็นการดีมาก สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีการพบกลุ่ม สัปดาห์ละไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง ใช้เวลาในการพบกลุ่มครั้งละ 1-2 ชั่วโมง และควรมีการพบกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (1995, pp. 95-123; 2008, pp. 77-111) และ Jacobs et al. (2006, pp. 29-31) แบ่งขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม พอสรุปได้ ดังนี้

1. ขั้นริเริ่ม (initial stage) เป็นการปฐมนิเทศและการสำรวจ (orientation and exploration) ขั้นนี้จะกำหนดจุดมุ่งหมาย โครงสร้าง กฎ กติกา และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม เป็นการสร้างความคุ้นเคย และสำรวจความคาดหวังของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มยังมีความลังเลใจ ยังสงสัยว่ากลุ่มจะช่วยเขาได้หรือไม่ เขาสามารถไว้วางใจสมาชิกอื่นได้มากน้อยเพียงใด

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (transition stage) เป็นขั้นจัดการกับความต้านทาน (dealing with resistance) ในขั้นนี้สมาชิกยังมีความกังวล มีการป้องกันตนเอง และต่อต้านการเข้ากลุ่ม โดยมีคำถามในใจว่าสมาชิกอื่นเข้าใจเขาเพียงใด ถ้าเปิดเผยตนเองจะเกิดผลดีผลเสียอย่างไร และมีความกลัวต่อการถูกตัดสินจากสมาชิกอื่น ๆ สมาชิกยังไม่กล้าพูดหรือระบายความรู้สึกเนื่องจากรู้สึกว่าการระบายความรู้สึกยังไม่น่าไว้วางใจ

3. ขั้นการทำงาน (working stage) เป็นขั้นของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและร่วมกันทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย มีความไว้วางใจกันสูง สื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันเปิดเผย ตรงไปตรงมา เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อกันอย่างอิสระ สมาชิกเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ รู้สึกอบอุ่นใจที่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่ม

4. ขั้นสุดท้าย (final stage) เป็นขั้นรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกันและยุติการให้คำปรึกษา (consolidation and termination) เป็นการให้สมาชิกรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีบรรยากาศของความรู้สึกอ้าใจและกังวลต่อการจากกัน กลัวต่อการจากกัน ประเมินผลการเข้ากลุ่ม และสนับสนุนให้ลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อไป

คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

นักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงลักษณะผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพไว้ ดังนี้ (1) เปิดเผยและรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะตระหนักรู้ในสภาวะอารมณ์ของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ (2) มีแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (3) สามารถพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างอบอุ่นให้เกิดคิดคนอื่น โดยการยอมรับความรู้สึก ความคิดเห็น มีความเอื้ออาทร ไม่ประหม่นหรือตัดสินคนอื่น (4) มีความจริงใจ สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษาได้ (5) มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง (6) มีความมั่นคงต่อการวิพากษ์วิจารณ์ และยอมรับคำวิจารณ์ได้ (7) สามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ยอมรับประสบการณ์ และความรู้ความสามารถของตน (8) มีความอบอุ่นและเอาใจใส่ (9) เคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล และคุณค่าของบุคคล (10) มีความสามารถในการสื่อสารโดยมุ่งเน้นความเป็นปัจจุบันมากกว่าอดีตหรืออนาคต (11) มีความตั้งใจและมุ่งมั่น (12) สามารถเป็นตัวอย่างได้ (13) มีเมตตาและคำนึงถึงผู้อื่น (14) เป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม (15) มีความรับผิดชอบ (ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2535, หน้า 41; ศิริบูรณ์ สายโกสุม, 2544, หน้า 3-6; Brammer, 1993, pp. 38-44)

ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มพูน AQ

Stoltz (2000, p. 16) กล่าวว่า การที่จะพัฒนาระดับความสามารถของบุคคลจะต้องให้เข้าใจรูปแบบของการตอบสนองต่อปัญหา เห็นคุณค่าของชีวิต สร้างความเข้มแข็ง สร้างความหวัง สร้างแรงจูงใจในการทำหน้าที่ที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องฝึกให้มองโลกในแง่ดี

ในขณะที่ Tudor (1999, p. 18) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ในลักษณะของเพื่อนช่วยเพื่อนมี 2 ทฤษฎี คือ การให้คำปรึกษาเชิงวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (transactional theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล (person-centered theory) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคลมาเป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่เน้นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมากกว่าทักษะการให้คำปรึกษา และมีรูปแบบที่เอื้อต่อการฝึกนักเรียนเพื่อทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อน คือ (1) จุดเน้นจะเน้นความเอื้ออาทรและสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (2) วิธีการจะไม่เฉพาะเจาะจงมากนักแต่จะนึกถึงความเอื้ออาทร และสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเป็นสำคัญ (3) รูปแบบจะไม่เน้นรูปแบบที่เป็นทางการมากเกินไป (4) กฎ/ข้อบังคับจะไม่ยึดตายตัว ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจร่วมกันและข้อตกลงภายในกลุ่ม (5) การตอบสนองจะใช้การร่วมคิดร่วมทำ ระหว่างสมาชิกในกลุ่มบนพื้นฐานของความเอื้ออาทรและการมีส่วนร่วม (6) กระบวนการจะไม่เป็นรูปแบบหรือเป็นทางการมากเกินไป แต่กระบวนการให้คำปรึกษาจะตั้งอยู่บนความไว้วางใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นสำคัญ (7) เทคนิคจะเน้นความเอื้ออาทรเป็นสำคัญ

ซึ่งรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคลมีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล (the person-centered approach to group)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล เป็นแนวคิดของ Carl Rogers ซึ่งมีแนวคิดที่ มนุษย์มีแนวโน้มที่จะก้าวไปสู่การบูรณาการ (wholeness) และการมีสัจการแห่งตน (self-actualization) ด้วยตัวของตนเอง โดยต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้

คำปรึกษาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Corey, 2008, pp. 245-246) นอกจากนี้ Rogers ยังมีทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า บุคคลที่ได้รับโอกาสให้เจริญงอกงาม จะสามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มประสิทธิภาพ (fully functioning) โดย Rogers มองมนุษย์ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถพัฒนาตนเองไปในวิถีทางที่คั่งงาม หรือทางบวกได้ ถ้าหากได้รับโอกาสที่ดี (Hansen et al., 1980, p. 100)

แนวคิดหลัก (key concepts) ในการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล ประกอบด้วย (1) สมมติฐานสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล (central hypothesis of the person-centered approach) ซึ่งมีแนวคิดว่า สมาชิกกลุ่มมีพลังความสามารถที่จะนำตนเองให้เกิดความเข้าใจตนเอง เกิดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง และนำตนเองได้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นภายใต้บรรยากาศแห่งการเอื้ออำนาจของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีเจตคติสำคัญ 3 ประการ คือ ความจริงใจ (genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard and acceptance) และความเห็นอกเห็นใจ (empathy) (2) การให้ความเชื่อถือต่อกระบวนการกลุ่ม (trust in the group process) ซึ่ง Rogers เชื่อว่า สมรรถภาพของกลุ่มจะพัฒนาศักยภาพของกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้ ซึ่งการพัฒนาของกลุ่มนั้นเน้นที่พัฒนาบรรยากาศของการยอมรับ และความเชื่อถือภายในกลุ่ม (3) การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) โดยทักษะการฟังและตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพจะเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการทำความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจ เป็นทักษะพื้นฐานที่จะทำให้เข้าใจโลกส่วนตัวของบุคคลได้ (4) การให้ความอบอุ่นและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard and warmth) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะประกอบด้วยการสื่อสารและเอาใจใส่อย่างไม่มีข้อแม้ใด ๆ ไม่มีการประเมินหรือตัดสินความคิด ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม (5) ความจริงใจและการเปิดเผยตนเอง (genuineness and self-disclosure) ความจริงใจของผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงออกทางคำพูด และการกระทำที่ปราศจากการเสแสร้งใด ๆ (6) การให้ความเชื่อถือ (respect) เป็นการให้คุณค่าต่อบุคคลตามแบบที่เขาเป็นเพื่อส่งเสริมให้เขาเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง

ขั้นตอนในการดำเนินกลุ่ม (stage of the group) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคลมีขั้นตอนโดยทั่วไป 15 ขั้นตอน (Corey, 2008, pp. 258-259) คือ (1) ระยะเวลาของความงุนงง (milling around) สมาชิกจะเกิดความงุนงง สับสนและ

คับข้องใจ (2) ระยะการต่อต้านหรือเปิดเผยตนเอง (resistance to personal expression or exploration) สมาชิกยังไม่เปิดเผยเรื่องส่วนตัว จะกล่าวถึงลักษณะภายนอกของตนอย่างผิวเผิน เพราะยังไม่แน่ใจการยอมรับในกลุ่ม (3) ระยะการอธิบายความรู้สึกในอดีต (description of past feelings) สมาชิกเริ่มเปิดเผยความรู้สึกตนเอง แต่ยังคงพูดถึงเหตุการณ์ที่เกิดนอกกลุ่มเนื่องจากยังลังเลต่อความเชื่อถือในกลุ่ม (4) ระยะการแสดงอารมณ์ทางลบ (expression of negative feelings) เพื่อทดสอบว่ากลุ่มมีความปลอดภัยที่พอจะแสดงความรู้สึกทางลบได้หรือไม่ (5) ระยะการแสดงออกและสำรวจสิ่งที่มีความหมายส่วนตัว (expression and exploration of personality meaningful material) สมาชิกเกิดความเชื่อถือในกลุ่ม กล้าเสี่ยงที่จะเปิดเผยเรื่องส่วนตัว และเต็มใจที่จะให้กลุ่มรับรู้เรื่องของเขา (6) ระยะการแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อกันในกลุ่ม (expression of immediate interpersonal feelings in the group) สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกต่อสมาชิกอื่นในกลุ่ม ทั้งทางบวกและลบ (7) ระยะการพัฒนาศมรรถภาพในการให้คำปรึกษาในกลุ่ม (development of a healing capacity in the group) สมาชิกแสดงการเอาใจใส่ ให้การสนับสนุน มีส่วนร่วม มีความเข้าใจกัน และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (8) ระยะการยอมรับตนเองและเริ่มเปลี่ยนแปลง (self-acceptance and the beginning of change) สมาชิกเริ่มยอมรับตนเอง และเปิดตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น การปกปิด บิดเบือนลดลง (9) ระยะการละทิ้งการปิดบังตนเอง (cracking of facades) สมาชิกจะสื่อสารกันด้วยความจริงใจ แสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อกัน การเสแสร้งลดลง (10) ระยะการป้อนข้อมูลย้อนกลับ (feedback) สมาชิกเริ่มป้อนข้อมูลย้อนกลับต่อกัน ทั้งทางบวกและทางลบทำให้รู้ว่าคนอื่นรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ทำให้สมาชิกตัดสินใจได้ว่า เขาจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง (11) ระยะการเผชิญหน้า (confrontation) เป็นช่วงของการให้การสะท้อนกลับต่อกันอย่างจริงใจทั้งทางบวกทางลบ ภายใต้อัมพันภาพที่แนบแน่นมากขึ้น (12) ระยะของความช่วยเหลือนอกกลุ่ม (the helping relationship outside the group session) เป็นช่วงที่สมาชิกมีความสัมพันธ์ต่อกันภายนอกกลุ่มแนบแน่นขึ้น (13) ระยะพื้นฐานของการเผชิญความจริง (the basic encounter) สมาชิกมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดจริงใจ มีเป้าหมายร่วมกัน และร่วมมือกัน (14) ระยะการแสดงความรู้สึกด้านบวกและเปิดเผยตนเอง (expression of positive feeling and closeness) เป็นบรรยากาศแห่งมิตรภาพที่แนบแน่นและอบอุ่น

ซึ่งแสดงถึงความก้าวหน้าของกลุ่ม (15) ระยะของการเปลี่ยนพฤติกรรม (behavior change in the group) สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น แสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหามากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

สำหรับลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาความแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล มีดังนี้ (Patterson, 1986, pp. 398-401) (1) ยอมรับผู้รับคำปรึกษาว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า โดยแสดงออกถึงการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (2) มีความชัดเจนในตนเอง โดยแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำที่จริงใจและชัดเจน (3) มีความสามารถในการสื่อสารที่สอดคล้องระหว่างความรู้สึกและการแสดงออกทั้งท่าทางและคำพูดอย่างเป็นธรรมชาติ (4) มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ โดยสื่อสารให้รู้สึกถึงความปลอดภัย มั่นใจจากการถูกคุกคาม มีท่าทีอบอุ่น (5) เป็นผู้ฟังที่ดีเพื่อให้เข้าใจโลกส่วนตัวและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา

บทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคลสรุปได้ ดังนี้ (Corey, 1995, p. 277; 2008, p. 257) (1) ให้กำลังใจแก่สมาชิกในการแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง (2) สร้างบรรยากาศในกลุ่มให้รู้สึกปลอดภัย (3) แนะนำให้สมาชิกพูดสื่อสารต่อกันโดยตรง (4) ฟังอย่างละเอียดรอบคอบ (5) สนับสนุนให้แสดงความคิดเห็นและให้พูดในกรณีที่มีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกัน (6) สนับสนุนและให้กำลังใจแก่สมาชิกที่พยายามจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (7) แสดงความเอาใจใส่โดยไม่มีการประเมินสมาชิก (8) เปิดเผยประสบการณ์ของตนเอง (9) สรุป เชื่อมโยง และทำให้เกิดความกระจ่าง (10) สนับสนุนให้สมาชิกนำตนเอง (11) สนับสนุนให้นำความรู้ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน (12) ส่งเสริมให้สมาชิกประเมินกระบวนการภายในกลุ่มและประเมินตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการศึกษางานวิจัยที่ใช้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาและเพิ่มพูนความสามารถในด้านการปรับตัวและการเผชิญปัญหา พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่แบ่งเป็น Session ตั้งแต่ 8-12 Session จะมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาตนเองได้ และการฝึกอบรม

ผู้ให้คำปรึกษาด้วยวิธีการให้ศึกษาจากวีดิทัศน์ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกภาษาพูด การฝึกปฏิบัติจริง และการฝึกทักษะปฏิสัมพันธ์ในสังคม จะทำให้ผู้รับการฝึกสามารถแสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาที่ดีได้ (จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์, 2541; ทิพรัตน์ เสงตระกุล, 2538; นุชนาฏ ศิริผล, 2540; มุกข์ดา ผดุงยาม, 2547; วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์, 2547; ศิริจันทร์ เหล่าภักดี, 2544; Estrada, Durlak, & Juarez, 2002; Harris, Thoresen, & Lopez, 2007; Lambie, 2007; Nikels, Mims, & Mims, 2007; Rozario & Romano, 2000; Rush & Akos, 2007; Sharpley, Fairnie, Tabary-Collins, Bates, & Lee, 2000; Teppa & Frike, 1972; Webb & Brigman, 2007; Wheeler, 2000; White & Rayle, 2007) ดังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

White and Rayle (2007) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งของวัยรุ่นชายชาวอเมริกัน ภายใต้การเข้ากลุ่มฝึกประสบการณ์ในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 9-12 จัดเข้าเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10-12 คน โดยใช้หลักสูตร STC (Strong Teens Curriculum) โดยแบ่งการเข้ากลุ่มเป็น Session 12 Session ภายใต้การช่วยเหลือกันของสมาชิกกลุ่ม ติดตามผลหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า หลักสูตร STC ซึ่งใช้บนพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นชายชาวอเมริกันเป็นผู้มีความเข้มแข็งขึ้นได้ และ Rush and Akos (2007) ที่ได้ทำการศึกษาศึกษาการส่งเสริมเด็กและเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติโดยการให้เข้ากลุ่มแบบมีโครงสร้าง โดยมีวัตถุประสงค์คือ (1) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านอารมณ์ของเยาวชนให้สูงขึ้น (2) เพื่อสร้างสมรรถนะในการเผชิญปัญหาของเยาวชนให้สูงขึ้น (3) เพื่อสนับสนุนให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยจัดให้พบกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยให้พบกลุ่มตาม Session รวม 10 Session ผลการศึกษาพบว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น และสามารถมองวิธีการในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ในขณะที่ Shen and Armstrong (2008) ได้ทำการศึกษาผลการบำบัดโดยกลุ่มกะบะทรายเพื่อสร้างความภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นหญิง โดยมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาประสิทธิภาพของการบำบัดแบบกลุ่มกะบะทราย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงเกรด 7 จำนวน 40 คน กำหนดให้มีการพบกลุ่ม 9 Session พบกลุ่ม

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 50 นาที ใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า การเข้ากลุ่มสามารถเพิ่มความภูมิใจในตนเองแก่วัยรุ่นหญิงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าจะมีเชื้อชาติและพื้นฐานทางครอบครัวต่างกัน สอดคล้องกับ Song and Grabowski (2006) ที่ได้ศึกษาถึงสิ่งกระตุ้นต่อแรงจูงใจในการแก้ปัญหา คือ เป้าหมายและส่วนประกอบของกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและส่วนประกอบของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อแรงจูงใจและทักษะในการแก้ปัญหา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 90 คน เป็นชาย 47 คน หญิง 43 คน ตัวแปรต้น คือ การตั้งเป้าหมายและส่วนประกอบของกลุ่มเพื่อน ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจและทักษะการแก้ปัญหา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้จะทำให้เกิดแรงจูงใจสูง และพบว่า กลุ่มเพื่อนที่มีเพศต่างกัน จะมีคะแนนการแก้ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มเพศที่มีเพศเดียวกัน ในขณะที่ Ten Velden, Beersma, & De Dreu (2007) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของแรงจูงใจทางสังคมและหลักการตัดสินใจ โดยมีวัตถุประสงค์คือ (1) แรงจูงใจทางสังคมมีผลต่อการตัดสินใจหรือเจรจาต่อรองมากน้อยเพียงใด (2) จุดเด่น จุดด้อย มีผลต่อการตัดสินใจเพียงใด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 291 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มละ 3 คน ตัวแปรต้น คือ แรงจูงใจทางสังคม และแรงจูงใจส่วนบุคคล ตัวแปรตาม คือ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีแรงจูงใจทางสังคมต่ำจะทำให้ไม่กล้าตัดสินใจและยังพบว่า การตัดสินใจยังขึ้นอยู่กับ การรับรู้ถึงสถานะของเขาในกลุ่มด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มเดียวกัน ถ้าพวกเขา มีความสนใจร่วมกัน เขาจะสามารถทำความเข้าใจกันได้ และ Steen and Bemak (2008) ได้ทำการทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนเกรด 9 จำนวน 9 คน เป็นหญิง 4 คน ชาย 5 คน โดยเป็นนักเรียนที่มี GPA ต่ำ ข้อมูลในการวิจัยมี 2 อย่าง คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน (GPA) และแบบสอบถาม CIQ (Critical Incident Questionnaire) การทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้พบกลุ่ม 10 Session ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนอยากให้มีการเข้ากลุ่มต่อไป เพราะเห็นว่ากลุ่มช่วยให้พวกเขาควบคุมความโกรธได้ ทำให้

เข้ากับพ่อแม่ได้ดี และทุกคนจำได้ว่า ขณะเข้ากลุ่มมีความรู้สึก “สบาย” และจำได้ดีมาก โดยเฉพาะช่วงเวลาที่มีการอภิปรายเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในการแก้ปัญหา ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก และมุกซ์ดา ผดุงยาม (2547) ได้ศึกษา *ความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น: โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาด้านการเรียน สำหรับนักเรียนวัยรุ่น* กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการประเมินสถานการณ์ด้านการเรียน แบบสอบถามบุคลิกภาพและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียน ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย โดยผู้วิจัยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนสำหรับวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงความคิดและพฤติกรรมเป็นพื้นฐาน และผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม แบ่ง Session ในการพบกลุ่มเป็น 10 Session พบกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมงครั้ง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนกระบวนการตัดสินใจในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น

ด้านการฝึกผู้ให้คำปรึกษานั้น Wheeler (2000) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี โดยการวิเคราะห์จากนักศึกษาผู้ฝึกการให้คำปรึกษา จำนวน 10 คน แบ่งเป็นนักศึกษาที่ดี จำนวน 5 คน และดีบ้างไม่ดีบ้าง จำนวน 5 คน เข้ารับการฝึกลักษณะผู้ให้คำปรึกษาด้านบุคลิกภาพ ความสามารถในการเรียนรู้บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา พบว่านักศึกษาที่ดีจะมีความสามารถในการแสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาที่ดีได้มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

ในช่วงวัยรุ่นนั้น “เพื่อน” นับว่าเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความคิด เจตคติ และพฤติกรรมของวัยรุ่นมาก ดังนั้นในการดำเนินการเพื่อส่งเสริม พัฒนา หรือป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น การนำกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นมาใช้ประโยชน์จึงน่าจะเกิดผลดี เพราะกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลสามารถโน้มน้าวชักจูงเพื่อนในกลุ่มด้วยการให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนที่มีปัญหา ให้ได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสม ก็จะสามารถป้องกันปัญหาของวัยรุ่นได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านพฤติกรรม หรือปัญหาด้านการเรียน (พริ้มเพรา ผลเจริญสุข, 2545, หน้า 101) Andrea and Salovey (1983, p. 1) กล่าวว่า การใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนได้ถูกขยายไปในวงธุรกิจหลาย ๆ บริษัท มีการจัดอบรมทักษะการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับพนักงานระดับหัวหน้า เพื่อให้มีความเข้าใจและช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานที่มีปัญหาได้ และ Cowie and Sharp (1996, p. 2) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นกระบวนการที่กลุ่มคนวัยใกล้เคียงกัน มาร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยเหลือ สนับสนุน และทำความเข้าใจกัน โดยเพื่อนผู้ให้ความช่วยเหลือจะเป็นผู้รับฟังอย่างเอาใจใส่ อย่างเข้าอกเข้าใจ เพื่อนผู้ที่ประสบปัญหา หรือมีความทุกข์ เพื่อให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

สำหรับวัยรุ่นแล้วการให้คำปรึกษากลุ่มมีคุณค่ามาก เพราะโดยธรรมชาติวัยรุ่นมักต้องการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม บรรยากาศในกลุ่มจะตอบสนองความต้องการของเขา ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม จะทำให้เกิดความคุ้นเคย ความไว้วางใจ และอบอุ่นใจ จนทำให้เขาสามารถระบายถึงปัญหา ความคับข้องใจต่าง ๆ ในขณะเดียวกันเขาก็จะรับฟังสมาชิกคนอื่น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และมีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและแก้ไขความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นวัยรุ่นเหมือนกัน และได้รับการฝึกอบรมทักษะและเทคนิคการให้คำปรึกษาทำหน้าที่

เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกัน ยิ่งจะทำให้ความร่วมมือและความไว้วางใจในกลุ่มเกิดได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นผู้ที่มีสถานภาพเดียวกัน

ลักษณะผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

ลักษณะผู้ให้ความช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อน Durlak (อ้างถึงใน Andrea & Salovey, 1983, p. 4) และ Trotzer (อ้างถึงใน ธีรวิมล คำสม, 2542, หน้า 36) กล่าวถึงไว้ สรุปได้ดังนี้ (1) รู้จักตนเอง (self-awareness) เป็นผู้ที่รู้จักจุดเด่น จุดด้อย และความต้องการของตนเอง (2) มีใจกว้างและยืดหยุ่น (openness and flexibility) สามารถรับแนวคิดและทัศนคติของคนอื่นได้ จัดการกับสถานการณ์ได้เหมาะสม ไม่ติดยึดแบบแผนตายตัว (3) มองโลกในแง่ดี (think positive/optimistic) มีทัศนคติต่อชีวิตและเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน (4) มีท่าทีอบอุ่นและเอาใจใส่ (warm and caring) มีท่าทีแสดงความเข้าใจ ยอมรับต่อสมาชิก ร่าเริง กระตือรือร้น เอาใจจดจ่อ ยิ้มแย้ม (5) มีจิตใจมั่นคง และไม่แบ่งแยก (mature and integrity) มีความมั่นคงในอารมณ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข (6) มีความอดทน (tolerance) (7) มีความเที่ยงตรง (objectivity) รับรู้ปัญหาของสมาชิกได้ สามารถประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลปราศจากอคติ

สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา Stoltz (2000, p. 120) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษาในเรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาต้องเป็นบุคคลที่ (1) เข้าใจหลักการและองค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (2) เน้นการถามมากกว่าการบอกกล่าว เพื่อช่วยให้บุคคลหาแนวทางในการเผชิญปัญหา และบรรลุเป้าหมายได้ (3) ใจกว้าง (4) ไม่ตัดสิน ชี้ขาดคนอื่น (5) ให้ความสำคัญกับการฟัง (6) ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการสำรวจ วิเคราะห์ และการลงมือปฏิบัติเพื่อการเผชิญปัญหา/แก้ปัญหาของบุคคล (7) สนับสนุนให้นำแนวทางในการแก้ปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวัน (8) เต็มใจที่จะช่วยเหลือบุคคลให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนไว้ดังนี้

ทิพรัตน์ เสงตระภูต (2538) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา 11 ครั้ง พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาจะมีความก้าวร้าวต่ากว่านักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมสอดคล้องกับ จันทรเพ็ญ พันธุ์จันทร์ (2541) ซึ่งได้ศึกษาผลการพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษฎ์ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาตามโปรแกรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ นุชนาฏ ศิริผล (2540) ได้ศึกษา เรื่อง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงานบริษัท ที ที แอล อุตสาหกรรม จำกัด (มหาชน) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มวันละ 8 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วัน รวม 24 ชั่วโมง พบว่า พนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ จะมีคะแนนสัมพันธภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2548) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา 12 ครั้ง พบว่า นักศึกษามีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาด้านอารมณ์ลดลง สอดคล้องกับที่ นิตยา สูงสถิตานนท์ (2542) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพของกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่าง 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองคะแนนด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ Kadar (2005) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนที่ปรึกษาของสตรีที่ทำงานในสถาบันการศึกษา 12 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเพื่อนที่ปรึกษาได้

ให้การสนับสนุนพวกเธอในเรื่องของการประกอบอาชีพ การสร้างแรงจูงใจในอาชีพ การปรับตัวในบทบาทที่เหมาะสม แนะนำการทำงาน ด้วยความเอื้ออาทร สะท้อนให้เห็นถึงความดีงามของการร่วมแรงร่วมใจกันและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ในขณะที่ Goldman (2006) ได้ศึกษาถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน จำนวน 36 คน จากการศึกษาพบว่า ผู้นำกลุ่มทุกคนเกิดการพัฒนาไปในทางที่ดี โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่า กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ การปรับตัวทางสังคม การควบคุมตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ และทักษะทางสังคมแก่วัยรุ่นได้ (จุฑารัตน์ สอทิพย์, 2547; นิสร่า คำมณี, 2544, หน้า 48; เปรมใจ บุญประสพ, 2545, หน้า 50-52; ไพรวลัย ศรีเทพ, 2541, หน้า 158; ระวีวรรณ คำสม, 2542, หน้า 94-96; สุพา แสงพรหม, 2545, หน้า 60-62; อภิษฎา ดวงจันทร์, 2544, หน้า 46-49; Bostik & Everall, 2006; Bray, 2004; Delgado, 2005; Gestsdottir & Lerner, 2007; Gutman & Eccles, 2007; McIntyre-Bhatty, 2008; Murphy, 2006; Smith, 2005)

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยได้นำความรู้ทั้งหมดมาบูรณาการแล้วสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ดังนี้

แนวคิด/ทฤษฎี	โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น	
	ตอนที่ 1 โปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่น เพื่อทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่ม	ตอนที่ 2 โปรแกรมการศึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อน
<p>1. แนวคิดเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของ AQ - ความสำคัญของ AQ - เทคนิคการพัฒนา AQ - งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง <p>2. แนวคิด/ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์/ประโยชน์ - ขั้นตอนการศึกษากลุ่ม - คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม <p>2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนวคิด/ความเชื่อพื้นฐาน - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ลักษณะผู้ให้คำปรึกษา <p>2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</p> <p>3. กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนวคิด - ลักษณะผู้นำกลุ่ม - งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 	⇒	<p>1. ปฐมนิเทศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์/บทบาท ผู้ให้คำปรึกษา <p>2. ความรู้เรื่อง AQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของ AQ - ความสำคัญของ AQ - เทคนิคการพัฒนา AQ <p>3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - จุดประสงค์/ประโยชน์ - ขั้นตอนการศึกษากลุ่ม - คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม <p>4. ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการใส่ใจ <p>5. ทักษะการถาม</p> <p>6. ทักษะการฟัง</p> <p>7. การสะท้อนความรู้สึกและทบทวนสาระ</p> <p>8. การสรุปความ</p> <p>9. การเฉพาะเจาะจง</p> <p>10. การศึกษาจากตัวแทน/ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา</p> <p>11. ฝึกใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อน</p> <p>12. การยุติกลุ่ม</p>
		<p>ระยะที่ 1 ขั้นริเริ่ม</p> <p>1. ปฐมนิเทศ</p> <p>ระยะที่ 2 ขั้นหัวเลี้ยว หัวต่อ</p> <p>2. เรียนรู้เกี่ยวกับ AQ</p> <p>3. ความสำคัญของ AQ</p> <p>4. การเพิ่มพูน AQ</p> <p>5. ศึกษาชีวิตจริงของผู้มี AQ สูง “ไล่ตังจีน”</p> <p>ระยะที่ 3 ขั้นการทำงาน</p> <p>6. สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหาด้านความขัดแย้ง</p> <p>7. แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาด้านความขัดแย้ง</p> <p>8. สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหาด้านพฤติกรรม</p> <p>9. แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาด้านพฤติกรรม</p> <p>10. สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหาด้านอารมณ์</p> <p>11. แผนปฏิบัติการสู่การเผชิญปัญหาด้านอารมณ์</p> <p>ระยะที่ 4 ขั้นสุดท้าย</p> <p>12. การยุติกลุ่ม</p>

ภาพ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการนำความรู้จากการทบทวนวรรณกรรมไปสร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ความสัมพันธ์ในการนำความรู้จากการทบทวนวรรณกรรมมาใช้ในการสร้างโปรแกรม เพื่อฝึกอบรมวัยรุ่นในกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม

แนวคิด/ทฤษฎี	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ตอนที่ 1 โปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม	ลักษณะผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูน AQ
<p>1. แนวคิดเกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของ AQ - ความสำคัญของ AQ - เทคนิคการพัฒนา AQ - งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง <p>2. แนวคิด/ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์/ประโยชน์ - ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม - คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม <p>2.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนวคิด/ความเชื่อพื้นฐาน - ขั้นตอนการให้คำปรึกษา - ลักษณะผู้ให้คำปรึกษา <p>2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</p> <p>3. กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน</p> <ul style="list-style-type: none"> - แนวคิด - ลักษณะผู้นำกลุ่ม 	<p>1. ปฐมนิเทศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์/บทบาท ผู้ให้คำปรึกษา <p>2. ความรู้เรื่อง AQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - องค์ประกอบของ AQ - ความสำคัญของ AQ - เทคนิคการพัฒนา AQ <p>3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - จุดประสงค์/ประโยชน์ - ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม - คุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม <p>4. ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการใส่ใจ <p>5. ทักษะการถาม</p> <p>6. ทักษะการฟัง</p> <p>7. การสะท้อนความรู้สึกและทบทวนสาระ</p> <p>8. การสรุปความ</p> <p>9. การเฉพาะเจาะจง</p> <p>10. การศึกษาจากตัวแทน/ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา</p> <p>11. ฝึกใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อน</p> <p>12. การยุติกลุ่ม</p>	<p>1. ยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ตัดสิน - ยอมรับในคุณค่าของมนุษย์ - จิตใจมั่นคงไม่แบ่งแยก <p>2. มีความจริงใจและเอื้ออาทร</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำทีอบอุ่น - เอาใจใส่ - เปิดเผย <p>3. มีความเชื่อถือในกระบวนการกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - สร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม - ให้อภัย - บอกโลกในแง่ดี - อดทน - สื่อสารกับคนอื่นได้ดี - มีความรับผิดชอบ - กระตือรือร้น <p>4. เป็นผู้ฟังที่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟังอย่างตั้งใจ

ภาพ 3 ความสัมพันธ์การนำความรู้จากการทบทวนวรรณกรรมไปสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมผู้นำกลุ่ม

ความสอดคล้องระหว่างขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
<p>ระยะที่ 1 ขั้นริเริ่ม (Initial Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศ - แนะนำตัว - กำหนดกติกา/ข้อตกลง - บทบาทในกลุ่ม - ตรวจสอบความคาดหวังในกลุ่ม - สร้างบรรยากาศความคุ้นเคย 	<p>ระยะที่ 1 ระยะของความ- งุนงง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เกิดความสับสน ลังเลใจ/ คับข้องใจ 	<p>ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ</p> <ul style="list-style-type: none"> - สร้างความคุ้นเคย - สร้างข้อตกลง/กติกา - แนะนำตัว - ตั้งเป้าหมาย <p>แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล “ภายใต้บรรยากาศแห่งการเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มมีพลังความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง และนำตนเองได้”</p> <p>เทคนิคที่ใช้ตามแนวคิดหลัก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. มีความจริงใจและเอื้ออาทร 4. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม
<p>ระยะที่ 2 ขั้นหัวเลี้ยว หัวต่อ (Transition Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกรู้สึกกังวล - ลังเลใจ - ป้องกันตนเอง -ต่อต้านการเข้ากลุ่ม - กลัวการถูกประเมินและตัดสิน 	<p>ระยะที่ 2 ระยะของการ- ต่อต้าน และการสำรวจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่เปิดเผยตนเอง - กล่าวถึงลักษณะภายนอก ของตนเอง 	<p>ครั้งที่ 2 เรียนรู้เกี่ยวกับ AQ</p> <p>ครั้งที่ 3 ความสำคัญของ AQ</p> <p>ครั้งที่ 4 การเพิ่มพูน AQ</p> <p>ครั้งที่ 5 ศึกษาชีวิตจริงของผู้มี AQ สูง “ได้ตงจิ้น”</p>

ขั้นตอน การให้คำปรึกษากลุ่ม	ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม แบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล	โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อ เพิ่มพูนระดับความสามารถ ในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
	<p>ระยะที่ 3 ระยะของการอธิบาย ความรู้สึกในอดีต</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดเผยความรู้สึกตนเองต่อ เหตุการณ์ที่เกิดภายนอกกลุ่ม - ลังเลต่อความเชื่อถือในกลุ่ม <p>ระยะที่ 4 ระยะแสดงอารมณ์ ทางลบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แสดงอารมณ์ทางลบเพื่อ ทดสอบความปลอดภัยและ การยอมรับในกลุ่ม 	<p>แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล</p> <p>“ภายใต้บรรยากาศแห่งการ- เอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่ม มีพลัง ความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง มีมีโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง และ นำตนเองได้”</p> <p>เทคนิคที่ใช้ตามแนวคิดหลัก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. มีความจริงใจและเอื้ออาทร 4. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม <p>แนวคิดที่ใช้ในการพัฒนา AQ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LEAD 2. DECIDES 3. การพัฒนาการคิด
<p>ระยะที่ 3 ขั้นการทำงาน (Working Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน - ไว้วางใจ - เต็มใจที่จะเปิดเผย ปัญหาของตนเอง - แสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นอย่าง หลากหลายและ ตรงไปตรงมา - ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อกัน - บรรยากาศอบอุ่น จริงใจ 	<p>ระยะที่ 5 ระยะของการ- แสดงออก</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดเผยตนเอง - เต็มใจให้กลุ่มรับรู้เรื่องราว ส่วนตัว - เกิดความเชื่อถือในกลุ่ม <p>ระยะที่ 6 ระยะการแสดงออก ถึงความรู้สึกต่อกัน</p> <p>ระยะที่ 7 ระยะพัฒนา สมรรถภาพของการให้ คำปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - เอาใจใส่ต่อกัน 	<p>ครั้งที่ 6 - ครั้งที่ 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหา ร่วมกันอภิปรายเพื่อวิเคราะห์และ หาสาเหตุของปัญหา - สำรวจแนวทางในการแก้ปัญหา - เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา - อภิปรายให้ข้อมูล/การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กันเกี่ยวกับผลลัพธ์ ที่อาจจะเกิดจากการแก้ปัญหา

<p>ขั้นตอน การให้คำปรึกษากลุ่ม</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม แบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล</p>	<p>โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อ เพิ่มพูนระดับความสามารถ ในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น</p>
<ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนให้เกิดเปลี่ยนแปลง - พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ให้การสนับสนุน - ให้กำลังใจ - ให้การช่วยเหลือกัน <p>ระยะที่ 8 ระยะของการยอมรับตนเอง และเริ่มเปลี่ยนแปลง</p> <p>ระยะที่ 9 ระยะการละทิ้งการปิดบังตนเอง</p> <p>ระยะที่ 10 ระยะการป้อนข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>ระยะที่ 11 ระยะการเผชิญหน้า</p> <ul style="list-style-type: none"> - แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกันอย่างตรงไปตรงมา <p>ระยะที่ 12 ระยะของการช่วยเหลือนอกกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายนอกกลุ่ม <p>ระยะที่ 13 ระยะพื้นฐานของการเผชิญความจริง</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน - มีความจริงใจต่อกัน - สร้างเป้าหมายร่วมกัน - ให้ความร่วมมือกัน 	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกแนวทางในการแก้ปัญหา - วางแผนปฏิบัติสู่การเผชิญปัญหา - ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน - นำเสนอข้อมูลจากการนำไปปฏิบัติจริง - ให้กำลังใจ - ให้การสนับสนุน <p>หมายเหตุ การพบกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 6-11 เป็นการผสมผสานในการใช้เทคนิคการพัฒนา AQ 3 แนวคิด คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LEAD 2. DECIDES 3. การพัฒนาการคิด <p>ซึ่งประกอบด้วยวิธีการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสำรวจปัญหา 2. การวิเคราะห์ปัญหา 3. การสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา 4. การตรวจสอบผลลัพธ์ 5. วางแผนในการแก้ปัญหาแล้วลงมือปฏิบัติ <p>แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล “ภายใต้บรรยากาศแห่งการเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่ม มีพลังความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง และนำตนเองได้”</p>

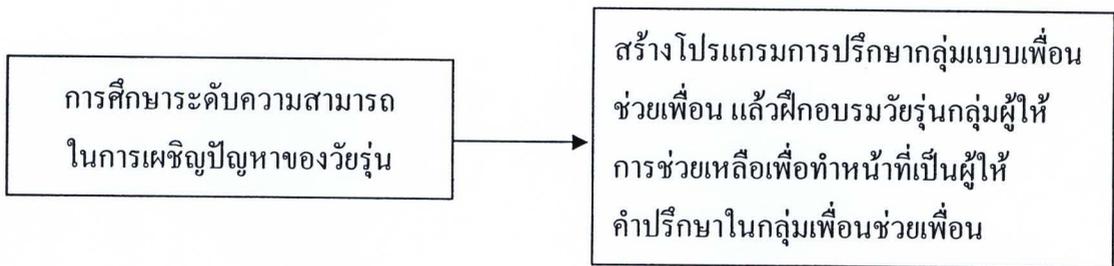
<p>ขั้นตอน การให้คำปรึกษากลุ่ม</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม แบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล</p>	<p>โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อ เพิ่มพูนระดับความสามารถ ในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น</p>
<p>ระยะที่ 4 ขั้นสุดท้าย (Final Stage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - สรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม - ประเมินผลของการเข้ากลุ่ม - กังวลต่อการจากกัน - อาลัยอาวรณ์ - สนับสนุนให้นำไปปฏิบัติ ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน 	<p>⇒</p> <p>ระยะที่ 14 ระยะของการแสดง ความรู้สึกด้านบวกและเปิดเผย ตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรยากาศเต็มไปด้วยความ- อบอุ่น - เป็นกันเอง - เปิดเผย <p>ระยะที่ 15 ระยะของการ- เปลี่ยนพฤติกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดเผยความรู้สึกต่อ - เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในทางดีขึ้น 	<p>⇒</p> <p>ครั้งที่ 12 ยุติกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - สรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม - ประเมินการเปลี่ยนแปลง ตนเองในทางที่ดีขึ้น - วางแผนเพื่อนำไปใช้พัฒนา ตนเองในชีวิตประจำวัน <p>แนวคิดหลักของการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลาง อยู่ที่บุคคล “ภายใต้บรรยากาศ แห่งการเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่ม มีพลังความสามารถที่จะเข้าใจ ตนเอง มีมโนทัศน์เกี่ยวกับ ตนเอง และนำตนเองได้”</p> <p>เทคนิคที่ใช้ตามแนวคิดหลัก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. ขอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. มีความจริงใจและเอื้ออาทร 4. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม

ภาพ 4 ความสอดคล้องระหว่างขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
ศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล และ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

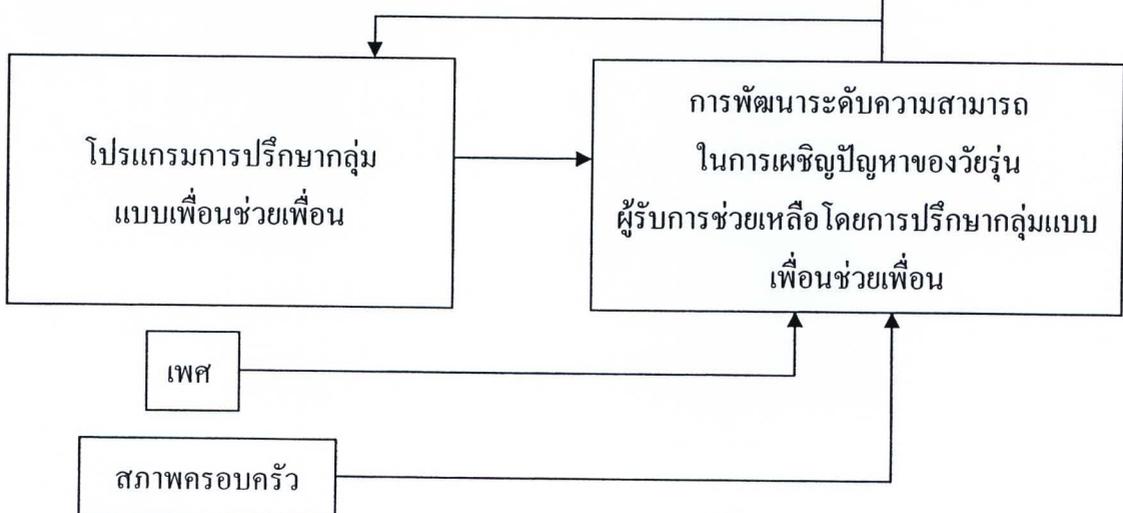
กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Stoltz (1997) เกี่ยวกับระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา มาศึกษาองค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น จากนั้นก็ได้นำองค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นมาใช้เป็นเกณฑ์ในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนแล้ว ผูกอบรมผู้ให้การช่วยเหลือกลุ่มเพื่อน เพื่อให้นำไปช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาต่อไป ดังกรอบแนวคิดที่แสดงในภาพต่อไปนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย ตอนที่ 1



กรอบแนวคิดในการวิจัย ตอนที่ 2



ภาพ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย