

การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์ปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

การศึกษาและพัฒนากาารเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก



ปริญญานิพนธ์
ของ
ภูริเดช พาหุยุทธ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์ปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
สิงหาคม 2560

ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2560). การศึกษาและพัฒนากลุ่มเชิงรุกเพื่อบรรเทาปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดย
การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก. ปรินทิฟิกันส์ ป.ร.ด. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินทิฟิกันส์:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จันทรศุกถ,
รองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาความหมายและองค์ประกอบของการเผชิญปัญหา
เชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น 2) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบและตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดล
การวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น 3) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น 4) เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวก
ของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตาม
ผล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ระยะที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 5 คน ได้มาจากการเลือก
แบบเจาะจง ระยะที่ 2 นักเรียนจำนวน 1,421 คนได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน และระยะที่ 3 เป็น
นักเรียนจำนวน 16 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
จำนวนกลุ่มละ 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญ
ปัญหาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นความสามารถใน
การจัดการเป้าหมายและความต้องการของตนเองให้ประสบความสำเร็จและก่อให้เกิดความมั่งคั่ง
ในตนโดยการมุ่งแก้ไขปัญหาลักษณะที่ดีในการแก้ปัญหา ซึ่งมีองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิง
บวก ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การค้นหาความหมายจากการเผชิญปัญหา การ
มุ่งเผชิญปัญหาเชิงรุก การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ศักยภาพ
แห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น ความเข้มแข็งอดทน การจัดการอารมณ์ การมีวินัยในตน
และการสนับสนุนทางสังคม โดยมีการประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามคิดหาวิธีที่ดีในการเผชิญ
ปัญหา และนำประสบการณ์ของตนเองมาเตรียมความพร้อมในการเผชิญปัญหามาเป็นกระบวนการใน
เผชิญปัญหาเชิงบวก 2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยันของการเผชิญปัญหาเชิง
บวกพบว่ามี 9 องค์ประกอบ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
มีความสอดคล้องกลมกลืนกับโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น 3) โปรแกรม
การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 3
ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้
คำปรึกษากลุ่ม โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับ
การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตาม
ผล แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

STUDY AND DEVELOPMENT OF POSITIVE COPING AMONG ADOLESCENT
STUDENTS THROUGH PROACTIVE GROUP COUNSELING



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potential
at Srinakharinwirot University
August 2017

Phurided Pahuyut. (2017). *Study and Development of Positive Coping among Adolescent Students through Proactive Group Counseling*. Dissertation, Ph.D. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor : Assistant Professor Dr. Patcharaporn Srisawat, Associate Professor Dr. Khomphet Chatsupakul, Associate Professor Dr. Ongart Naiyapatana.

The purposes of this research were as follows: 1) to define positive coping among adolescent students and to study the factors of positive coping among adolescents in a Bangkok School under authority of the Office of the Basic Education Commission; 2) to investigate the concordance of positive coping model with the empirical data; 3) to construct a program of proactive group counseling for the development of positive coping among adolescents in a Bangkok school; 4) to study the effectiveness of a program of proactive group counseling for the development of positive coping among adolescents in a Bangkok school. The subjects were Matthayom Two (M2) students in a Bangkok school. They were divided into three groups. The first group including five subjects focusing on a study of the phenomenology of the positive coping of adolescents from purposeful sampling. The second group including one thousand, four hundred and twenty-one subject and the subject of factors of positive coping. The selection of the sample is by using the multi-stage sampling method. The third group for a program of group counseling for the development of the positive coping from purposeful sampling including sixteen subjects, a simple random sampling of an experimental group with eight members and a control group of eight members. The experimental group received the proactive group counseling while the control group did not.

The results of the study can be concluded as follows: 1) The essence of adolescent students and positive coping experiences with competences to self-management competency promoting goals and personal growth. Student can not only create opportunities but also become optimistic and the factors of the of adolescents in a Bangkok school consisting of proactive coping, self-efficacy coping, reactive coping, optimism, resilience, meaningfulness, goal-setting, problem-focused coping and anticipatory coping; 2) The positive coping model was in accordance and fit with the empirical data with Chi-square at a level of .06; 3) Several group counseling theories and techniques were applied and consisted of an initial stage, a working stage and an end stage; 4) The positive coping of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than before the experiment at a level of .05 and the positive coping of the experimental group after the experiment and after the follow-up was significantly higher than that of the control group at a level of .05.

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับทุนสนับสนุน
จาก

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ

ประจำปีงบประมาณ 2559

และบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุก ๆ ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทางด้านการวิจัยและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย อีกทั้งขอขอบพระคุณนักจิตวิทยาและนักทฤษฎีที่คิดค้นและสร้างองค์ความรู้ต่าง ๆ ทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้อันทรงคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการทำปฏิญานิพนธ์ในครั้งนี้

ปฏิญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปฏิญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกุล และรองศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์ กรรมการควบคุมปฏิญานิพนธ์ ที่ท่านได้ให้ความกรุณาในการชี้แนะ และให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดกระบวนการทำปฏิญานิพนธ์ อีกทั้งเป็นผู้ตรวจแก้ไขปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านอาจารย์ทั้งสามท่านที่ให้ความเมตตาและความปรารถนาดีต่อผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี ที่ให้ความกรุณาเป็นประธานและกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมสอบปฏิญานิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นและข้อแนะนำอันมีประโยชน์สำหรับการเขียนปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย อีกทั้งได้ให้ข้อแนะนำเชิงวิชาการที่เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ให้มีคุณภาพ และขอขอบพระคุณผู้บริหารและอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดและให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ จากทุกท่าน

นอกจากนี้ต้องขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้องภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และพี่ๆ ในชั้นเรียนระดับปริญญาเอกแขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษาที่คอยให้การสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา

อนึ่งปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และทุนอุดหนุนทำปฏิญานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอรำลึกถึงคุณงามความดีของบิดา มารดา ครูอาจารย์และผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่านที่ช่วยให้ผู้วิจัยได้พัฒนาศักยภาพของตนให้มีความรู้ความสามารถทางการศึกษา

ภูริเดช พาหุยุทธ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	9
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	10
ความสำคัญของการวิจัย.....	10
ขอบเขตการวิจัย.....	11
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	12
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	12
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	13
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ.....	14
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	17
สมมติฐานในการวิจัย.....	21
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	23
แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา.....	23
ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	24
ความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	26
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	29
ความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	35
องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	37
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น.....	45
ธรรมชาติของวัยรุ่น.....	45
สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในวัยรุ่น.....	50
ทักษะเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น.....	52
สภาพปัญหาและเครียดต่าง ๆ ของวัยรุ่น.....	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น.....	50
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก.....	60
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	60
จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
บทบาทผู้นำของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม.....	65
กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	67
หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	73
แนวคิดที่สำคัญการให้คำปรึกษาเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น.....	78
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเชิงรุก.....	79
กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก.....	102
ทักษะจุลภาคและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น.....	107
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น.....	128
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	134
ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	137
การกำหนดสนามการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	137
การสร้างเครื่องมือการวิจัย.....	138
การดำเนินการวิจัย.....	140
การเข้าสู่สนามการวิจัย/เก็บรวบรวมข้อมูล.....	142
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	144
ระยะที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	146
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	146
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	148
การดำเนินการวิจัย.....	154
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	155
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	156
ระยะที่ 3 การพัฒนาการเผชิญเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก.....	157
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	157
การสร้างเครื่องมือการวิจัย.....	158
การดำเนินการวิจัย.....	162
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	164
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	165

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	166
สัญลักษณ์ที่ใช้ในวิเคราะห์และการแปลผล.....	166
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	167
ตอนที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่น	168
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่น.....	190
ตอนที่ 3 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	219
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	230
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	244
สรุปผลการวิจัย.....	252
การอภิปรายผล.....	263
ข้อเสนอแนะ.....	289
บรรณานุกรม	292
ภาคผนวก	303
ภาคผนวก ก.....	304
ภาคผนวก ข.....	307
ภาคผนวก ค.....	316
ภาคผนวก ง.....	319
ภาคผนวก จ.....	433
ประวัติย่อผู้วิจัย	449

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก.....	28
2 แสดงการสรุปองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย.....	41
3 จำนวนประชากรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	146
4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	147
5 แบบแผนการทดลอง Pretest-posttest Control Group Design.....	162
6 กำหนดการของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	163
7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ.....	190
8 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และระดับพฤติกรรม.....	191
9 ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	192
10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ศึกษาและค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ.....	193
11 ค่าไอเกนค่าร้อยละของความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมในแต่ละองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	194
12 คำนำนัยขององค์ประกอบของตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นภายหลังจากการหมุนแกนแบบมูมจากด้วยวิธีแวนแมกซ์.....	196
13 ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	199
14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามรายองค์ประกอบและค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	200

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหา เชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	201
16 แสดงค่าน้ำหนักการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	203
17 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหา เชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	210
18 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัด การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	211
19 แสดงค่าน้ำหนักของรายองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของ นักเรียนวัยรุ่นหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	212
20 สรุปแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคและทักษะการ ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	226
21 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	230
22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล.....	231
23 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล.....	234
24 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล.....	235
25 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล.....	236
26 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่นตามรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล.....	240

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
27 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่น.....	308
28 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	311
29 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของ.....	312



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน วัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก.....	20
2 รูปโมเดลทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory).....	32
3 แบบแผนการดำเนินการวิจัยแบบสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) ของการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหา เชิงบวกนักเรียนวัยรุ่น.....	134
4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหา เชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก.....	136
5 กรอบผังความคิดโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	151
6 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	152
7 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนา การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น.....	161
8 ค่าไอเกนกับจำนวนองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่น.....	195
9 สรุปโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (ค่าคะแนนมาตรฐาน).....	209
10 สรุปโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน (ค่าคะแนนมาตรฐาน).....	217
11 กราฟคิวพล็อต (Q-plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับ ค่าควอนไทล์ปกติ.....	218

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตในช่วงของการเป็นนักเรียนวัยรุ่นย่อมเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นกำลังอยู่ในช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (Beckert. 2005: 1) อีกทั้งในปัจจุบันนักเรียนวัยรุ่นยังต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสังคมภายในบ้านและนอกบ้าน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม ทั้งวัฒนธรรม ค่านิยม สื่อและเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งล้วนมีผลต่อการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น ถ้าหากนักเรียนวัยรุ่นคนใดสามารถเผชิญปัญหาได้ดี ก็จะสามารถข้ามผ่านช่วงวิกฤติ (Crisis Period) ในวัยรุ่นไปได้อย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามหากนักเรียนวัยรุ่นคนใดไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ ก็จะได้รับผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวลและรู้สึกเป็นทุกข์ หรืออาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่างๆ ในอนาคต (ประณต คำนิม. 2549: 295) และเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ ในการดำเนินชีวิต นักเรียนวัยรุ่นจึงต้องมีวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือที่เรียกว่า การเผชิญปัญหา (Coping) นั้นเอง

แนวคิดการเผชิญปัญหาที่สำคัญและได้รับการยอมรับ คือ แนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folman. 1984: 118) ที่อธิบายถึงการเผชิญปัญหาว่าหมายถึง การแสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหา หรือการตอบสนองกับความต้องการภายในและภายนอกของบุคคล โดยบุคคลอาจจะประเมินปัญหาว่าเป็นภัยคุกคามที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย หรืออาจจะประเมินว่าเป็นความท้าทายและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยทั่วไปวิธีการเผชิญปัญหาสามารถจำแนกออกเป็น 2 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา (Problem-focused Coping) โดยการใช้ความพยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้คลี่คลายด้วยวิธีการต่างๆ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการอารมณ์ (Emotional-focused Coping) ที่มุ่งเน้นด้านความรู้สึกเป็นหลัก เพื่อลดความวิตกกังวลและการผ่อนคลาย (Lazarus; & Folman. 1984: 150) นอกจากนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาจากมุมมองดั้งเดิมในอดีตกับปัจจุบัน พบว่ามีความแตกต่างกันและมีการเปลี่ยนมุมมองทางความคิดต่อการเผชิญปัญหาในรูปแบบใหม่ที่ช่วยให้เกิดประโยชน์กับบุคคลมากยิ่งขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความเครียด (Stress) ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราอาจจะกลายเป็นแรงกระตุ้นที่ช่วยให้บุคคลได้เตรียมความพร้อมและใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้นในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ส่งผลให้เป็นความเครียดเชิงบวก (Eustress) (Selye. 1956: 49) และเป็นที่มาของการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping) ในปัจจุบัน

การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นแนวคิดใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่าคนเราทุกคนล้วนมีคุณค่า เป็นคนดี มีศักยภาพและความสามารถ มีความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะนำพาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในทางสร้างสรรค์ ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ที่มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการความเครียดเชิงบวก รวมทั้งผลลัพธ์เชิงบวกจากความเครียดที่ทำให้เกิดความผาสุก (Well-Being) ในชีวิตของมนุษย์ เช่น บุคคลที่สามารถประเมินสถานการณ์ที่มีความเครียดในเชิงบวกมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ค้นหาการมีปัญหามีข้อดีหรือมีประโยชน์อย่างไร มากกว่าการมองว่าปัญหาเป็นความเครียดที่เกิดขึ้น หรือเป็นภัยคุกคาม จึงส่งผลดีช่วยให้บุคคลมีอารมณ์เชิงบวกจากการเผชิญปัญหา (Folkman, 1997: 63) และช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Taylor; & Brown, 1994: 88)

นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก อาทิ คอมพ์ตัน (Compton, 2011: 117) ได้ศึกษาและให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นการจัดการปัญหาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวก เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะถูกคุกคามทางจิตใจ โดยใช้ความท้าทายต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา ส่วนทัศนะของไซเดอร์และไดโนฟ (Snyder; & Dinoff, 1999: 5) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นการตอบสนองอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อลดความวิตกกังวลทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยเชื่อมโยงกับความยุ่งยากที่เกิดจากความเครียดในชีวิตในแต่ละวัน ถ้าหากบุคคลได้เผชิญปัญหาเชิงบวกก็จะส่งผลให้ความเครียดลดน้อยลง และเป็นความท้าทายในการจัดการความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้ แอนโทโนฟสกี (Antonovsky, 1987: 68) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาสุขภาพได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกของบุคคลว่าเป็นลักษณะเฉพาะทางบุคลิกภาพที่ผสมผสานและสร้างสรรค์ในการดำเนินชีวิต โดยบุคคลแปลความกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในมุมมองเชิงบวกด้วยความท้าทาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก เช่นเดียวกับทัศนะของบิลสเกอร์และคณะ (Bilsker; et al, 2009: 4) ได้กล่าวไว้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นทักษะในการเผชิญกับความเครียดที่เป็นผลมาจากปัญหาภาวะสุขภาพ และเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเตรียมตัวและวางแผนต่อไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี จากคำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นกระบวนการจัดการปัญหด้วยความท้าทาย เพื่อตอบสนองต่อความต้องการหรือความคาดหวังที่มีเป้าหมาย โดยที่บุคคลใช้ความสามารถและความพยายามของตนในการจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถเรียนรู้และค้นหาความหมายจากประสบการณ์ในอดีตมาใช้เป็นแหล่งทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกเพื่อเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการศึกษารูปแบบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อช่วยให้เกิดการเข้าใจถึงลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

จากการศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกพบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกมีองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ ซึ่งนักจิตวิทยาได้จำแนกองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกไว้ดังเช่น คอมแพส (Compas. 1987: 119) ได้เสนอแนวคิดว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ รูปแบบของการเผชิญปัญหา (Coping Styles) แหล่งข้อมูลในการจัดการปัญหา (Coping Resources) และกลวิธีในการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) คาร์เนกี (Milorad; et al. 2006: 68; citing Carnegie. 1944) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าประกอบด้วยการสะท้อน (Reflection) เป็นการประเมินสถานการณ์เดิมที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองเชิงบวกอย่างเป็นเหตุเป็นผล การผ่อนคลายความเครียดทางกายภาพที่น่าสนใจ (Engaging in Physical Relaxation) ส่งผลให้เกิดสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และ การสร้างความยืดหยุ่นตัวเชิงจิตวิทยา (Building Psychological Resilience) เป็นการรับรู้เป้าหมายสูงสุดของตนเอง โดยสามารถควบคุมอารมณ์และกำกับตนเองให้เหมาะกับการแสดงออกทางอารมณ์ตามที่สังคมคาดหวัง

คอมพ์ตัน (Compton. 2010: 178) ได้สรุปมิติของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ สุขภาพร่างกายแข็งแรง อารมณ์เชิงบวก การรับรู้และตีความหมายของปัญหา การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ควบคุมตนเอง การรับรู้ศักยภาพของตนเองในการจัดการปัญหาและลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ซึ่งบางองค์ประกอบที่สอดคล้องกับแนวคิดของแซนด์เลอร์และคณะ (Sandler; et al. 1997: 3-4) ที่ระบุถึงแหล่งทรัพยากรที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อมั่นในอำนาจแห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความรู้และเทคนิคของการแก้ไขปัญหา และทักษะอื่นๆ ซึ่งวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาจะใช้แหล่งทรัพยากรภายในตนและภายนอกตน และเมื่อผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารเพิ่มเติมก็พบว่า มีทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory) ของชอว์วอชและโนล์ (Schwarze; & Knoll. 2007: 395-396) ที่ได้เสนอโมเดลของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวกสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเภทได้แก่ การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping) และการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) นอกจากนี้บุคคลยังสามารถใช้แหล่งทรัพยากรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก คือ ความยืดหยุ่นตัว (Resilient) การรับรู้ศักยภาพแห่งตน (Self-efficacy) การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และแหล่งทรัพยากรภายนอกตนคือการสนับสนุนจากสังคม (Social Support) จากองค์ประกอบที่ศึกษาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกนั้น ย่อมมีจำนวนองค์ประกอบที่มากกว่า 1 องค์ประกอบ และเพื่อให้เกิดความชัดเจนในการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกผู้วิจัยจึงใช้การศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเพื่อให้ทราบองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในสังคมไทย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในบริบทของสังคมไทย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเบื้องต้น (Pilot Study) เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 6 คน ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับอาจารย์ประจำชั้นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 3 คน อาจารย์แนะแนวจำนวน 1 คน และอาจารย์ฝ่ายปกครอง 1 คนซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกนำมาสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกตามความคิดเห็นของอาจารย์ หมายถึง การจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยการใช้ความพยายามและความสามารถที่มีอยู่ภายในตนด้วยความตั้งใจ ที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย ที่ตนเองต้องการ สามารถกำหนดวิธีการและขั้นตอนเพื่อจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ หรือมีผลตอบแทนที่คุ้มค่าต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่สำคัญ คือ ความพยายามในการแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์สาเหตุและผลลัพธ์ของปัญหา การกำหนดเป้าหมายในชีวิต ความคิดเชิงบวกในการเอาชนะปัญหา และการได้รับการสนับสนุนในสิ่งที่ดีจากครอบครัว

ในขณะที่การเผชิญปัญหาเชิงบวกตามความคิดเห็นของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การกระทำที่มุ่งแก้ไขปัญหาให้ลดน้อยลง เพื่อลดความตึงเครียด ด้วยการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดี ที่ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายของตนเอง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ครอบครัวและสังคม รู้จักและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง โดยมีองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้แก่ การควบคุมตนเอง การลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจ ความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ และการบอกสิ่งที่ เป็นประโยชน์จากปัญหา จากลักษณะขององค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น จะเห็นได้ว่าแต่ละองค์ประกอบล้วนมีความเกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการส่งเสริมให้เกิดการเผชิญปัญหาเชิงบวกแก่นักเรียนวัยรุ่นได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีความสามารถในการเผชิญปัญห ด้วยกลวิธีที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ที่ดีกับนักเรียนวัยรุ่นโดยตรง

นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นพบว่า นักเรียนและอาจารย์มีมุมมองแตกต่างกัน โดยอาจารย์มักจะให้ความสำคัญของปัญหาวัยรุ่นไปในด้านการเรียน รองลงคือ ปัญหาอื่นๆ ที่มีผลกระทบโดยตรงต่อการเรียนของนักเรียน เช่น การติดเกมออนไลน์ การทะเลาะวิวาท รวมทั้งปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ตลอดจนการตั้งครรภ์ในวัยเรียน ในขณะที่นักเรียนวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนวัยเดียวกัน และได้มีการกล่าวถึงปัญหาการถูกข่มเหงรังแกทั้งด้านร่างกายและวาจา ซึ่งเป็นปัญหาที่นักเรียนไม่สามารถรับมือได้ สำหรับปัญหาที่รองลงมา คือ ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านการปรับตัว และปัญหาด้านการค้นหาตัวตนที่แท้จริงที่จะนำไปสู่การยอมรับของเพื่อนและบุคคลรอบข้าง ปัญหาสุดท้ายที่นักเรียนกล่าวถึง คือ ปัญหาด้านการเรียน และเมื่อสอบถามครูอาจารย์ว่านักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นใดที่มีปัญหาพฤติกรรม

มากที่สุด คำตอบที่ได้คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เนื่องจากมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากกว่านักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับแนวคิดของแซนทรอค (Santrock. 2012: 326) ได้อธิบายปรากฏการณ์การเปลี่ยนผ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาไปสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นต้องใช้ความพยายามในการเผชิญปัญหาและการปรับตัวเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดความคับข้องใจและสับสนในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป จึงส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในบางครั้ง และการศึกษาปัญหาวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของครูอาจารย์ข้างต้น คือ วัยรุ่นมีปัญหาการเรียนร้อยละ 72 รองลงมาปัญหาด้านอุบัติเหตุร้อยละ 52 ปัญหาเรื่องการใช้ความรุนแรงร้อยละ 50 ปัญหาเรื่องความซึมเศร้าร้อยละ 37 ปัญหาเรื่องยาเสพติดร้อยละ 44 และปัญหาพฤติกรรมทางเพศร้อยละ 10 (สุวรรณา เรื่องกัญจนเศรษฐ. 2546: 133) จากปัญหาของวัยรุ่นที่พบแสดงให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย

จากข้อมูลสภาพปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุสำคัญทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาต่างๆ เช่น อารมณ์เชิงลบ ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ หรือบางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวังและขาดแรงจูงใจที่จะแก้ไขปัญหานั้นๆ ที่รู้ๆ ว่าเป็นของตนเองจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยวิธีการ แต่ก็ไม่สามารถที่จะควบคุมตนเองให้มีความพร้อมที่จะแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีปัญหาในการดำเนินชีวิต (Gumbiner. 2003: 18) ดังคำกล่าว มุกข์ดา ผดุงยาม (2546: 6) กล่าวว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาเพียงเล็กน้อย หากแต่นักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกที่ทำให้เครียดดังกล่าวได้ ก็อาจจะเกิดความล้มเหลวในการพัฒนาตนเองและอาจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น ดังนั้นการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงบวกสำหรับนักเรียนวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญหน้า และได้ใช้ความพยายามของตนเองในการแก้ปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ ซึ่งริชาร์ด (Richard. 2007: 330) ได้แสดงทัศนะที่ให้ข้อสนับสนุนว่า การสอนให้วัยรุ่นเรียนรู้การเผชิญปัญหาจะช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นพบหรือระบุสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายขึ้น สำหรับการสอนวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีให้กับวัยรุ่นนั้น จะต้องเป็นเรื่องที่วัยรุ่นสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ง่าย และถ้าหากวัยรุ่นต้องประสบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอีกครั้งในอนาคต วัยรุ่นก็จะสามารถจัดการกับปัญหานั้นด้วยตนเองได้อย่างรวดเร็ว

แอสปินวอลล์และเทเลอร์ (Aspinwall; & Taylor. 1997: 419) ได้ทำการศึกษาการเผชิญปัญหาด้วยกลวิธีต่างๆ พบว่า การเผชิญปัญหาด้วยกลวิธีที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ยังส่งผลให้วัยรุ่นมีเจตคติทางบวกต่อตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้การเผชิญปัญหา

เชิงบวกยังก่อให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้เกิดความเจริญก้าวหน้า สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามสิ่งที่ปรารถนา ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี และมีกำลังใจที่เผชิญกับอุปสรรคต่างๆ และสามารถสร้างความสมดุลและความผาสุกในชีวิตได้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2556: 250; อ้างอิงจาก Jahoda. 1958; Vaillant. 2003: Positive Mental Health.) ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวกนี้จึงสามารถนำมาเป็นกลไกในการช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถจัดปัญหาด้านความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ด้วยเหตุดังกล่าวการเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจทำให้มีการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในบริบทต่างประเทศ ซึ่งได้นำผลของการศึกษามาประยุกต์ใช้ในการหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เช่น การศึกษาของฟอกและหว่อง (Fok; & Wong. 2005: 59) ได้ทำการศึกษานำร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเชิงบวกในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ด้วยกิจกรรมที่ยึดโรงเรียนเป็นฐาน (School Based Activities) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมดังกล่าวแล้วว่าสามารถพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในเชิงบวกได้หรือไม่ ผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมที่ยึดโรงเรียนเป็นฐานนั้นสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกมากขึ้น ในทำนองเดียวกัน กรีนกลาสและฟิคเซนบอม (Greenglass; & Fiksenbaum. 2009: 98) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับสมการเชิงเส้นเพื่อตรวจสอบหาอิทธิพลของการเผชิญปัญหาเชิงรุก ความรู้สึกเชิงบวกและความผาสุกของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลจากการศึกษาพบว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นตัวกลางส่วนหนึ่งของการสนับสนุนทางสังคมและส่งผลเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการทำงานทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น ความรู้สึกเชิงบวกในนักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการเผชิญปัญหาเชิงรุกและภาวะความซึมเศร้า ดังนั้นจากการประมวลแนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในมิติต่างๆ ประกอบกับข้อมูลจากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงได้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกนั้นเป็นแนวคิดที่สำคัญที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้พัฒนาตนเอง มีความสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น จึงมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาวิจัย เพื่อนำไปพัฒนานักเรียนวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ

โดยทั่วไปแนวทางการพัฒนาตนเองในเชิงจิตวิทยานั้น สามารถกระทำได้อย่างหลากหลายวิธีการ เช่น กระบวนการกลุ่ม กลุ่มทักษะชีวิตหรือแนะแนว (Guidance and Life Skills Groups) กลุ่มสนับสนุนและช่วยเหลือตนเอง (Support and Self-help Groups) กลุ่มปรึกษาหารือ (Consultation Groups) กลุ่มพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ (Growth Group) การฝึกอบรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) (Trotzer. 1989: 12-13) และโดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการที่ได้รับความนิยมและได้รับการยอมรับอย่างมาก คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เพราะเป็นกระบวนการที่มุ่งให้การช่วยเหลือให้บุคคลหลายคน ที่มีสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน ให้มีโอกาสที่จะร่วมมือกันศึกษาปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม นำไปสู่ความเข้าใจในปัญหาต่างๆ อย่างชัดเจน

ตลอดจนร่วมมือกันค้นหาศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาของตนเองให้ประสบความสำเร็จ (Milne. 2003: 3) สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เป็นกระบวนการการให้ความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความผู้เชี่ยวชาญ ผ่านการศึกษา อบรม และฝึกปฏิบัติมาเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือ เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาปรับปรุงความสามารถที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 5) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดและจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มของกาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 6) ซึ่งได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาแนวทางแก้ไขด้วยลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012: 28) ได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษารายบุคคลว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นได้ผลดีกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เนื่องจากสมาชิกกลุ่ม สามารถฝึกทักษะใหม่ๆ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ สมาชิกยังได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม และสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาจากการสังเกตสมาชิกอื่นๆ ที่มีปัญหาล้ายกับตนเอง

จากการอ้างอิงด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงกล่าวได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก สำหรับการให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลที่มีปัญหา เพราะนอกจากจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงาม ในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาก็ยังสามารถเสริมสร้างและพัฒนาตน ดังนั้นการให้คำปรึกษาในปัจจุบันจึงมีวิวัฒนาการมากขึ้น ทำให้เกิดหลากหลายในแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษา และในปัจจุบันนี้ ได้มีแนวคิดหนึ่งเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่สำคัญและเป็นประโยชน์กับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น คือ แนวคิดวิธีการเชิงรุก (Pro-active approach) ซึ่งได้ออกแบบมาโดยเฉพาะ สำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Geldard; & Geldard. 1999: 74) ซึ่งแนวคิดนี้จะครอบคลุมกับลักษณะความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในวัยรุ่นนั้น ไม่ได้ยึดรูปแบบของการให้คำปรึกษาของเด็กหรือผู้ใหญ่โดยตรง แต่จะมุ่งเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับวุฒิภาวะ (Maturation) และภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ของวัยรุ่น ในฐานะที่เป็นผู้รับคำปรึกษากลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard.1999: 60) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาวัยรุ่นเชิงรุกว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีขั้นตอน และมีเทคนิคของการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง ในการยึดวัยรุ่นเป็นสำคัญ โดยมีจุดมุ่งหมายให้วัยรุ่นสามารถค้นพบความต้องการของตนเอง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับรูปแบบด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น ในการนี้ ผู้ให้คำปรึกษาวัยรุ่นต้องตระหนักอยู่เสมอว่า วัยรุ่นที่มาขอรับคำปรึกษาอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่าน จากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยรุ่นโดยเฉพาะ จึงจะสามารถออกแบบและกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

สำหรับการพัฒนาความรู้และการเสริมสร้างประสบการณ์ให้แก่นักเรียนวัยรุ่นนั้นไม่ได้กำหนดว่าจะต้องเป็นรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเท่านั้น แต่จะมุ่งเน้นให้นักเรียนวัยรุ่นได้แสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นอิสระ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้แนวทางในการเผชิญปัญหาที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ โดยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจะมีผู้นำกลุ่มที่มีความเข้าใจธรรมชาติของนักเรียนวัยรุ่นคอยให้การสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ อีกทั้งยังให้ความรู้เชิงจิตวิทยาที่สำคัญและเป็นประโยชน์แก่นักเรียนวัยรุ่น (Seiffge; & Krenke. 1998: 190) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกนี้มีพื้นฐานมาจากปรัชญาภวนิยม (Existential Philosophy) ที่ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจและค้นหาความหมายของชีวิต โดยบุคคลแต่ละคนจะเป็นผู้กำหนดความคิดความรู้สึกในการเนิ่นชีวิตจากประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาการของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี เพราะวัยรุ่นมุ่งที่จะทำความเข้าใจในชีวิตจากประสบการณ์ของตนเอง และนอกจากนี้ยังเน้นย้ำว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์นั้นเป็นไปอย่างมีอิสระที่บุคคลสามารถเลือกได้ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีความรับผิดชอบต่อการเลือกและการกระทำต่างๆ ของตนเอง แม้ว่ามีอิสระในการเลือกตอบสนองสิ่งต่างๆ ทั้งเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมหรือคาดการณ์ได้ (Geldard; & Geldard. 1999: 61)

การให้คำปรึกษาเชิงกลุ่มเชิงรุกนอกจากอาศัยปรัชญาภวนิยมเป็นพื้นฐานในการดำเนินการแล้ว ยังได้ใช้แนวคิดปรัชญาการสร้างสรรค์นิยม (Constructivism) ที่เกิดจากการรวบรวมความคิดต่างๆ จากการใช้ชีวิตควบคู่ไปด้วย ซึ่งโครงสร้างทางความคิด หรือการตีความส่วนบุคคลดังกล่าวนี้สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ หรือถูกแทนที่ด้วยข้อมูลใหม่ จนกลายเป็นสิ่งที่บุคคลตระหนักว่าเป็นสิ่งสำคัญ (Kell. 1995: 97) แนวคิดสร้างสรรค์นิยมมีความสอดคล้องกับความต้องการและความเชื่อของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ส่งผลให้วัยรุ่นสามารถทบทวนความคิดและเชื่อมโยงความคิดของตนเองกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้ใช้กลยุทธ์การผสมผสานแนวคิดการให้คำปรึกษาแต่ละทฤษฎี เพื่อให้สามารถตอบสนองตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งกลยุทธ์จะประกอบไปด้วย กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) กลยุทธ์การสร้างสรรค์ (Creative Strategies) กลยุทธ์ด้านพฤติกรรมและด้านพฤติกรรมมารู้คิด (Behavioral and Cognitive Behavioral Strategies) และกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho-educational strategies) (Geldard; & Geldard. 1999: 62-63, 112) ดังนั้น จึงทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเป็นแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะต้องเผชิญวิกฤตการณ์และประสบปัญหายากมากมายในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆ อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว ทั้งความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของวัยรุ่น เกี่ยวกับด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด และนอกจากนี้ยังต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกหลายประการ เช่น กลุ่มเพื่อน สังคม ค่านิยม และวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างกัน อีกทั้งในช่วง

วัยรุ่นยังเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น หากนักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญปัญหาเชิงบวกกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาขึ้นกับชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยเหตุดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และสำหรับในบริบทสังคมไทยนั้นผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวก จึงทำให้ผู้วิจัยตัดสินใจที่จะศึกษาและพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาทางบวก

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สามารถตอบจุดมุ่งหมายในการศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การศึกษาแบบผสมวิธีการ (Mix Method) โดยใช้รูปแบบการสำรวจตามเวลา (Sequential Exploratory Design) ตามแนวคิดของเคสเวลล์และคลาร์ก (องอาจ นัยวัฒน์. 2556: 36; อ้างอิงจาก Creswell; & Clark. 2011) ซึ่งจะช่วยให้ได้สารสนเทศ ความรู้ความจริงที่นำไปสู่ความเข้าใจได้อย่างชัดเจน โดยเริ่มต้นจากการศึกษาปรากฏการณ์ (Phenomenology) การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้นจึงนำผลที่ได้จากการศึกษาระยะที่ 1 มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อสร้างแบบวัดสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก สามารถนำไปใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก จากนั้นจึงดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกซึ่งเป็นวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนั้นการดำเนินการวิจัยในด้วยการผสมวิธีดังกล่าวจะช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้การตอบคำถามการวิจัยมีความละเอียดยิ่งขึ้น ซึ่งข้อค้นพบต่างๆ จากการวิจัยจะเป็นข้อมูลที่สำคัญและเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของนักเรียนวัยรุ่นในแต่ละด้าน

คำถามการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นคำถามที่สำคัญสำหรับใช้ตอบคำถามของการวิจัยไว้ดังนี้

1. ความหมาย ความสำคัญ และกระบวนการการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างไร และองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วยองค์ประกอบอะไรบ้าง

3. ผลจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นและผลการวิเคราะห์โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้อย่างไร

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่พัฒนามาจากโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีลักษณะเป็นอย่างไร

5. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่มีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิตวัยรุ่น
2. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น กับข้อมูลเชิงประจักษ์
4. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่มาจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก และผลที่ได้จากการวิเคราะห์โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก
5. เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล
6. เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่นในครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ 2 ประการ

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์เชิงวิชาการ ดังนี้
 - 1.1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 แสดงให้เห็นถึงการรับรู้และการแสดงออกเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในความหมายและกระบวนการเกี่ยวกับการเผชิญ

ปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามสภาพจริง ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นข้อมูลที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้ทราบถึงมุมมองความคิด เจตคติและการเผชิญปัญหาที่นำมาสู่การเผชิญปัญหาเชิงบวกจากประสบการณ์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยตรง ตลอดจนข้อค้นพบจากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการที่เหมาะสมได้ในอนาคต

1.2 การศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นทำให้ทราบองค์ประกอบที่ชัดเจน ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น รวมทั้งสามารถนำองค์ประกอบที่ได้ไปใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาในรูปแบบอื่นๆ ได้

1.3 การศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้ทราบถึงผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ให้คำปรึกษากับวัยรุ่น และผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม โดยสามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม และเทคนิคเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้และความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้สูงขึ้น

2. ประโยชน์เชิงการปฏิบัติ ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงการปฏิบัติดังนี้

2.1 การศึกษาครั้งนี้ ทำให้มีแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวัดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกสำหรับวัยรุ่นกลุ่มต่างๆ ทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษาได้

2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้อาศัยแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสถานศึกษา หน่วยงานหรือองค์กร ตลอดจนผู้รับบทบาทให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา ครูอาจารย์หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น สามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้กับวัยรุ่นได้ นอกจากนี้สามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ในการป้องกัน หรือเป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของนักเรียนวัยรุ่นได้

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี ทั้งการศึกษาเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งการวิจัยสามารถแบ่งระยะของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 3 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยมีขอบเขตการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

สนามการวิจัย หรือ พื้นที่การศึกษา /ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

สนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับมุมมอง ความหมายและกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ โรงเรียนที่ปิงกรวิทยาพัฒน์ (วัดน้อยใน) สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2557 ภาคเรียนที่ 2 ทั้งสิ้น จำนวน 119 โรงเรียน และมีนักเรียนทั้งหมด 44,719 คน (สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1. 2557: ออนไลน์; สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2. 2557: 30)

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย /กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จำแนกตามความมุ่งหมายของการวิจัยที่แบ่งออกเป็น 3 ระยะโดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่มีลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงบวกและสามารถเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองได้ดี ซึ่งเป็นการเลือกตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ที่กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลตามกรอบแนวคิดของการวิจัย

ระยะที่ 2 การศึกษาโมเดลการวัดของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5-10 เท่าของตัวแปรบ่งชี้ (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 73; อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179) ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,421 คน มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)

ระยะที่ 3 เป็นการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ผู้วิจัยได้ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposeful sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนที่บึงกรวิทยาพัฒนา ในพระราชูปถัมภ์ฯ (วัดน้อยใน) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกน้อยที่สุดจำนวน 25 คน และมีความสมัครใจที่จะเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก จำนวน 16 คน แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของคอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีดังนี้
 - 2.1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 2.2 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 2.3 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง
 - 2.4 การมองโลกในแง่ดี
 - 2.5 ความหยุนตัว
 - 2.6 การให้ความหมายที่มีคุณค่า
 - 2.7 การกำหนดเป้าหมาย
 - 2.8 การมุ่งแก้ไขปัญหา
 - 2.9 การเผชิญปัญหากับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น
3. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่
 - 3.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงบวก

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่สามารถจัดการเป้าหมายและความต้องการของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ด้วยความท้าทายและตั้งใจในการวางแผนและเตรียมความพร้อมรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนมีการกำหนดเป้าหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของให้กับตนเอง ซึ่งการเผชิญปัญหาเชิงบวกประกอบด้วย 9 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

1.1 การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการจัดการกับปัญหาหรือภัยคุกคามที่เกิดขึ้นแล้ว โดยการคิดหาวิธีการจัดการปัญหาเพื่อช่วยคลี่คลายความเครียดและความรู้สึกที่ไม่ดีให้หมดไป โดยการใช้วิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่ดี โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและคนอื่น สามารถทำใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของตนเอง ยอมรับฟังทุกความคิดเห็นของผู้อื่น และมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีกว่าเดิม

1.2 การให้ความหมายที่มีคุณค่า (Meaningfulness) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในชีวิต โดยการคิดทบทวนและทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปรับเปลี่ยนมุมมองของตนเองต่อเหตุการณ์ สามารถตั้งคำถามและตอบเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต เพื่อเป็นข้อคิดหรือข้อเตือนใจให้กับตนเอง รวมทั้งรับรู้ตัวตนเองเป็นคนที่มีความสามารถทำคุณประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น

1.3 ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการปรับตัวหลังจากที่ประสบกับปัญหา หรือความยากลำบากในการใช้ชีวิต โดยมุ่งจัดการกับอารมณ์เชิงลบหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่กล่าวโทษ ไม่ตำหนิตนเอง สามารถใช้คำพูดสร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง พยายามคิดแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ดี ตลอดจนสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง

1.4 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยศึกษาวิธีการเพื่อช่วยลดความตึงเครียดให้กับตนเอง ค้นหาข้อมูล สอบถามข้อมูลผู้เชี่ยวชาญขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ตลอดจนมีการวางแผนและฝึกฝนด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการจัดการกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

1.5 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy) หมายถึง การแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหาด้วยความพยายาม อดทนกับความยากลำบาก เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการปัญหา หรือเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ตลอดจนมีพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดียิ่งขึ้น

1.6 การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการลงมือปฏิบัติเพื่อมุ่งแก้ไขปัญห โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ใช้ความคิดทำความเข้าใจกับปัญหาและระบุถึงสาเหตุของปัญห ด้วยเหตุและผล กำหนดแนวทางสำหรับการแก้ไขปัญห ตั้งใจลงมือจัดการแก้ไขปัญหตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ รวมทั้งรู้หน้าที่และกำกับตนเองเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหให้สำเร็จ

1.7 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่มีเหตุการณ์ต่างๆ โดยการรับรู้เชิงบวก สามารถใช้การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ในเชิงบวก มีความคิดสร้างสรรค์ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดี มองว่าปัญหาหรือเป้าหมายเป็นความท้าทายและเป็นโอกาสที่ดีแก่ตนเอง มีความเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นกับตนเอง คิดให้กำลังใจตนเอง และสามารถคิดคาดการณ์ถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

1.8 การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง สามารถระบุถึงแนวทางในการปฏิบัติตนให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ระบุไว้ มีความมุ่งมั่นที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ และหมั่นทบทวนเป้าหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีความรับผิดชอบและตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์กับตนเอง

1.9 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนวัยรุ่นในการคิดและลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองที่กำหนดไว้ โดยสามารถระบุถึงข้อดีและจุดเด่นในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความพร้อมและตั้งใจทำเป้าหมายให้สำเร็จ พยายามที่เอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ มีมุมมองเชิงบวกต่อการรับรู้สถานการณ์ต่างๆ สามารถกำหนดขั้นตอนในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ตลอดจนระบุถึงแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยเหลือให้ตนเองประสบความสำเร็จได้ดี

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หมายถึง โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยมีผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแก่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ส่วนตนร่วมกัน โดยอาศัยแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงรุกที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมเป็นพื้นฐาน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการสร้างนิยาม (Constructivism) เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง และพัฒนาตนให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีแนวทางในการจัดการเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ให้สำเร็จได้จริง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ

2.1 ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันข้อตกลงร่วมกัน ในตลอดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นการสร้างพลวัตกลุ่มให้เกิดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน จัดการกับประเด็นสำคัญส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มทุกคน ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประเด็นต่างๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจะช่วยให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยอาศัยเทคนิคหรือกลยุทธ์การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ได้แก่ กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ กลยุทธ์การสร้างสรรค์กลยุทธ์ด้านพฤติกรรมและด้านพฤติกรรมกรรฐคคค และกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา

2.3 ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป (Final Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มที่กำหนดไว้ โดยสมาชิกสามารถเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถบอกถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเป็นขั้นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มหรือขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. โมเดลการวัด (Measurement Model) หมายถึง ตัวแบบการวัดเป็นตัวแปรแฝงหรือตัวแปรที่ศึกษาคุณลักษณะที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง จึงต้องที่ขึ้นอยู่กับตัวแปรสังเกตหรือตัวแปรบ่งชี้ในการอธิบาย ซึ่งตัวแปรแฝงจะอธิบายลักษณะการวัดของตัวแปรสังเกต

4. การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) หมายถึง วิธีการทางสถิติที่ช่วยจัดกลุ่มของตัวแปรหลายๆ ตัวที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อให้ได้คุณลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขั้นแรกจะใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) เพื่อให้ทราบถึงองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ชัดเจน ว่ามีกี่องค์ประกอบ อะไรบ้าง โดยพิจารณาจากค่าไอเกน (Eigen Value) ซึ่งเป็นค่าที่แสดงถึงองค์ประกอบนั้น มีคุณลักษณะที่วัดในสิ่งเดียวกัน และค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ (Factor Loading) ซึ่งเป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับองค์ประกอบ จากนั้น ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกตามสมมติฐาน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไคสแควร์ (χ^2) โดยจะต้องมีค่าไคสแควร์ (χ^2) ต่ำจนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป (Bollen. 1989: 270-336) มีค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และมีค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05 (Browne; & Cudeck. 1993: 137-138)

5. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์ (Phenomenology) การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะเฉพาะของนักเรียนวัยรุ่นโดยตรง เพื่อช่วยให้เข้าใจถึงให้ความหมายการเผชิญปัญหาเชิงบวก และแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกตามความต้องการและเป้าหมายในชีวิต ผ่านมุมมองและประสบการณ์ของนักเรียนวัยรุ่นท่ามกลางกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ในอนาคต วัยรุ่นจึงต้องเผชิญปัญหาต่างๆ มากมาย และจะต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสมจึงจะก้าวผ่านช่วงเวลาวิกฤติได้ โดยผู้วิจัยอาศัยทฤษฎีจิตสังคม (Psychosocial Theory) ของอีริคสันมาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของนักเรียน เนื่องจากในช่วงการเป็นวัยรุ่นนักเรียนแต่ละคนก็จะประสบกับวิกฤติและปัญหาที่แตกต่างกัน ทั้งความสามารถในการรับรู้ศักยภาพ (Efficacy) การแสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) การเลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาต่างๆ การมุ่งจัดการเป้าหมายและการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นจึงต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการทำทาบกับความเครียดหรืออารมณ์เชิงลบในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจและมีความกดดันทั้งที่เกิดจากอิทธิพลทั้งภายในตนและภายนอกตน สิ่งเหล่านี้จึงมีผลต่อการให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ตลอดจนกระบวนการในการสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยอาศัยทฤษฎีพัฒนาการเชอว์ปัญญา (Cognitive Development Theory) ของพียาเจต์ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้คิดของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้ยังอาศัยทฤษฎีการเผชิญปัญหาของลาซาลัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman, 1984) และแหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา (Compas, 1987) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์กระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ แหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา (Coping Resources) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ที่มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับวัยรุ่น ในการเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญ ช่วยให้การเผชิญปัญหาต่างๆ ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวคิดดังกล่าวให้ความสำคัญต่อการรับรู้เชิงบวก การกำหนดเป้าหมาย และการมุ่งจัดการสิ่งต่างๆ ตามความต้องการของตนเอง เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ในเบื้องต้นนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและการศึกษานำร่องเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกสำหรับเป็นแนวทางในการค้นหาคำประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การมองโลกในแง่ดี (Optimisms) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) อย่างไรก็ตาม แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในบริบทสังคมไทยนั้นมีความแตกต่างกับบริบทในต่างประเทศ ย่อมมีองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิง

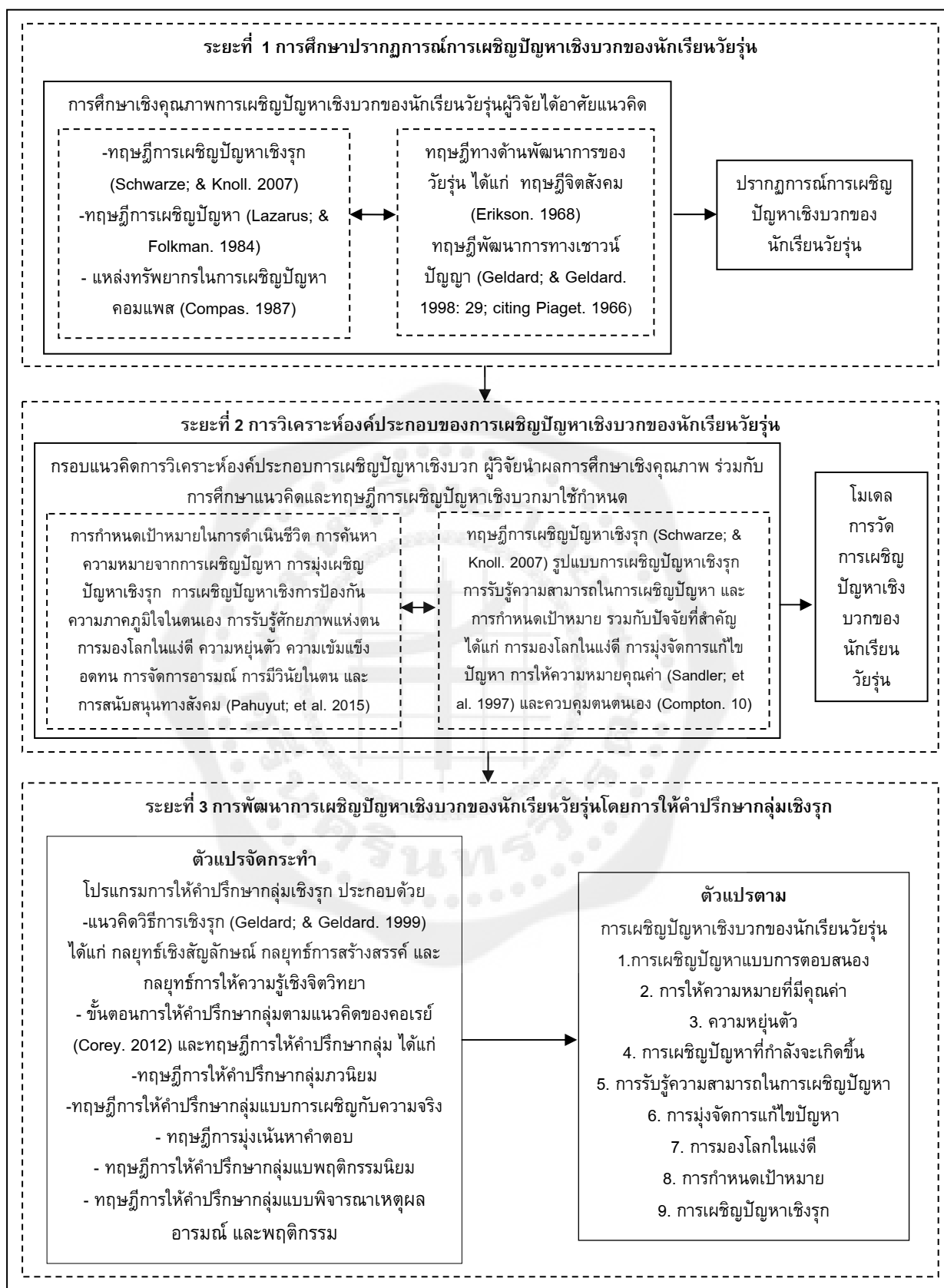
บวกที่สำคัญแตกต่างกันออกไปซึ่งจะทำให้ศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยในครั้งนี้ จะนำไปสู่การวิเคราะห์ที่แสดงให้เห็นถึงความหมายและความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก และกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ต่อเนื่อง ซึ่งทำให้วัยรุ่นมีสมรรถนะที่เข้มแข็งในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวก

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำผลจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่พบว่าองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การค้นหาความหมายจากการเผชิญปัญหา การมุ่งเผชิญปัญหาเชิงรุก การเผชิญปัญหาเชิงการป้องกัน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ศักยภาพแห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว ความเข้มแข็งอดทน การจัดการอารมณ์ การมีวินัยในตน และการสนับสนุนทางสังคม (Pahuyut; et al. 2015: 116) มาพิจารณาร่วมกับการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory) ของชอร์วอชและโนล์ที่ได้อธิบายถึงรูปแบบการเผชิญต่าง ๆ ไว้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ที่เป็นรูปแบบสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพราะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับเป้าหมายและความต้องการของตนเอง ตลอดจนการเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) (Schwarze; & Knoll. 2007; 395-396) และการมองโลกในแง่ดี (Optimisms) การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness) (Sandler; et al. 1997: 3-4) และการควบคุมตนเอง (Self-control) (Compton. 2010: 178) ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการการเผชิญปัญหาเชิงบวกทั้งสิ้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงเชิงยืนยัน ทั้งนี้จากการนำผลการศึกษาเชิงคุณภาพในปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะที่ 1 โดยมีนักเรียนเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมกับการนำแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงบวกในบริบทต่างประเทศ เพื่อจะช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนและครอบคลุมมากขึ้นและยังช่วยอธิบายผลจากวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดการให้คำปรึกษาวิธีการเชิงรุก (Pro-active approach) ของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999) ซึ่งเป็นวิธีการเฉพาะสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับลักษณะและความต้องการของวัยรุ่น มาเป็นหลักการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ เพราะการให้คำปรึกษาเชิงรุกสามารถกำหนดแนวทางได้

หลากหลายเพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในตนเองได้ดี อีกทั้งผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนนำเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิคเชิงจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบกับการนำผลจากการศึกษาองค์ประกอบเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในระยะที่ 2 ทำให้ได้องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกจำนวน 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า ความหยุนตัว การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก มาเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยพิจารณานิยามศัพท์ปฏิบัติการในแต่ละองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกและตัวบ่งชี้ที่สำคัญ มากำหนดเป็นแนวทางสำหรับออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้กับนักเรียนวัยรุ่นให้สอดคล้องกับโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก

จากกรอบแนวคิดทั้ง 3 ระยะของการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนผู้วิจัยได้จัดทำแผนภาพประกอบกรอบแนวคิดการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยมีรายละเอียด ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

สมมติฐานในการวิจัย

1. องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่นมีองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ
2. โมเดลการวัดองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวมและรายด้านก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกัน
4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน หลังการให้คำปรึกษา และการติดตามผลสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม
5. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
6. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับการติดตามผลแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก” ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสามารถสรุปและนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก
 - 1.1 แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา
 - 1.2 ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก
 - 1.3 ความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวก
 - 1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก
 - 1.5 ความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก
 - 1.6 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น
 - 2.1 ธรรมชาติของวัยรุ่น
 - 2.2 สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในวัยรุ่น
 - 2.3 ทักษะเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น
 - 2.4 สภาพปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 บทบาทผู้นำของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 แนวคิดที่สำคัญการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น
 - 3.5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก
 - 3.6 ทักษะจุลภาคสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น
 - 3.7 กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.8 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น
 - 3.9 กลยุทธ์การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
 - 3.10 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก

1.1 แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

การดำรงชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น บางครั้งบุคคลก็อาจจะเจอกับความคับข้องใจในสิ่งที่ตนเองไม่พึงปรารถนา รวมทั้งเหตุการณ์ต่างๆ ที่นำมาซึ่งความเครียด ความวิตกกังวลทำให้คนเราเกิดความทุกข์ เพื่อขจัดความทุกข์ต่างๆ ให้ลดลงนั้น คนเราจะต้องหาวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไป คือ การเผชิญปัญหา (Coping) แต่ด้วยวิธีและกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาของแต่ละคนก็จะมีแตกต่างกัน บางคนใช้วิธีการจัดการปัญหาเชิงบวกที่มุ่งจัดการแก้ไขปัญหามาแต่ในขณะที่บางคนเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาเชิงลบเพื่อมุ่งจัดการอารมณ์หรือหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้แต่ละบุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน เพราะว่ามีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้อง ทั้งปัจจัยภายในตนที่เป็นการประสบการณ์การเรียนรู้ทำให้เกิดความสามารถส่วนตนในการที่จะจัดการปัญหา และปัจจัยภายนอกตนที่จะเป็นแหล่งในการสนับสนุนให้ความช่วยเหลือต่างๆ แก่บุคคล ซึ่งจากการศึกษาความหมายการเผชิญปัญหาของนักจิตวิทยา นักวิชาการ สามารถเรียบเรียงได้ดังต่อไปนี้

กรมวิชาการ (2545: 2) ให้ความหมายการเผชิญปัญหา คือ ความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนด้วยความมุ่งมั่นเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบากอย่างคนมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 112) ให้ความหมายการเผชิญปัญหา คือ ความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ ที่ได้ประเมินแล้วว่าอาจเป็นอันตราย หรือก่อให้เกิดความเครียดได้ ความพยายามที่ว่าเป็นความพยายามที่จะวางแผนแก้ไขปัญหามา และผลลัพธ์ที่เกิดตามมาจากความพยายามนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นในทางบวกเสมอไป แต่บุคคลก็ยังให้ความสำคัญและใช้ กระบวนการในการเผชิญปัญหายอยู่ตลอดเวลา

ไวส์แมน (Wiseman. 1978: 264-265) อธิบายว่า การเผชิญปัญหามีหลากหลายรูปแบบทั้งในรูปแบบของการต่อสู้ การหนี หรือ การแก้ไขปัญหามาซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิต (Psychic Equilibrium) เอาไว้โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความว้าวุ่น ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่างๆ และความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอกพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองเพื่อแก้ไขปัญหามาช่วยให้เกิดความสงบใจจิตใจ โดยทั่วไปบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหามาเพียง 1 - 2 วิธีที่ตนเองคุ้นเคย หรือใช้วิธีที่เคยใช้แก้ไขปัญหามาสำเร็จมาแล้วในอดีตเพื่อแก้ไข ควบคุมปัญหาและขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น บางครั้งบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ แต่บางเวลาก็ต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหามาที่ยุ่ยากและบางคนอาจเผชิญปัญหามาชนิดใดชนิดหนึ่งได้ดีแต่เผชิญปัญหามาชนิดอื่นได้ยาก

นิวแมน (Newman. 1983: 445) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นการกระทำที่ช่วยให้บุคคลได้ลดความตึงเครียด เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่จะเปลี่ยนแปลงไป โดยใช้คุณสมบัติส่วนบุคคล (Personal Resource) และความพร้อมที่จะทำให้บุคคลสามารถต่อสภาวะการณ์แต่ละอย่างที่กำลังท้าทายได้

จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นตัวแทนทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญตัวแปรหนึ่งที่มุ่งศึกษาเพื่อทำความเข้าใจในการเผชิญปัญหาของบุคคลตั้งแต่การที่บุคคลประสบกับปัญหาและความเครียดต่างๆ จนกระทั่งการคิดหาแนวทางหรือวิธีการต่างๆ ที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้หมดไป ซึ่งจากการศึกษาตามแนวคิดที่กล่าวไว้ข้างต้น ทำให้ทราบว่าการเผชิญปัญหานั้นเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการตอบสนองเพื่อจัดการกับความเครียด โดยใช้ประสบการณ์และความพยายามที่จะควบคุมเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งแต่ละบุคคลตัดสินใจเลือกใช้วิธีจัดการปัญหาที่แตกต่างกัน บางวิธีอาจจะส่งผลลัพธ์ที่ดีที่ช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายได้ แต่บางวิธีก็อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจของตนเอง จากลักษณะการเผชิญปัญหาดังกล่าวพบว่ามีข้อจำกัดบางประการในการเผชิญปัญหาตามความสามารถของแต่ละบุคคล จึงทำให้มีการศึกษาและขยายแนวความคิดในการอธิบายการเผชิญปัญหาที่มีอยู่ร่วมกับแนวคิดอื่นๆ เพิ่มเติมโดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ที่ช่วยให้บุคคลนำศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ภายในตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ส่งผลการอธิบายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหามีรายละเอียดเพิ่มเติมจากอดีตมากยิ่งขึ้นจึงนำมาสู่การศึกษาตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกนั่นเอง

1.2 ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก พบว่า มีผู้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยแต่ละความหมายนั้นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น คือ ประเด็นแรก มองการเผชิญปัญหาเชิงบวกในความหมายของความสามารถของบุคคลที่พยายามจะจัดการกับเป้าหมายต่างๆ (Goal Management) ของตนเองด้วยความท้าทาย (Challenge) มากกว่าการมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นภัยคุกคาม ประเด็นที่สอง มองการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการจัดการปัญหาโดยการนำทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนมาจัดการปัญหาเพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ด้านบวกแก่บุคคลและส่งผลให้เกิดความเติบโต (Growth) ต่อตนเองซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

แนวคิดที่สนับสนุนประเด็นแรกที่มีมุมมองว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นความท้าทายต่อการจัดการปัญหา ประกอบด้วยแนวคิดของคอมพ์ตัน (Compton. 2011: 117) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า เป็นการจัดการปัญหาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวก เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะถูกคุกคามทางจิตใจ โดยใช้ความท้าทายต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา เช่นเดียวกับไซเดอร์และไดโนฟ (Snyder; & Dinoff. 1999: 5) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นการตอบสนองอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อบรรเทา หรือ ลดความวิตกกังวลทาง

ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยเชื่อมโยงกับความยุ่งยากในแต่ละวัน และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดจากความเครียดในชีวิต ถ้าหากบุคคลได้เผชิญปัญหาเชิงบวกดังกล่าวแล้วก็จะส่งผลให้ความเครียดลดน้อยลง และจะเป็นความท้าทายต่อความเครียดที่เกิดขึ้นครั้งต่อไปทั้งในระยะสั้นระยะยาว ส่วนแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 68) ได้กล่าวว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกของบุคคลเป็นลักษณะเฉพาะทางบุคลิกภาพที่ผสมผสานและสร้างสรรค์ในการดำเนินชีวิต โดยบุคคลตีความกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในเชิงบวกที่ท้าทายและเป็นแนวทางการปรับตัว นอกจากนี้ ชอร์วอซ (Schwarze. 2000: 393) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก หมายถึง การเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยใช้ความพยายามในการนำทรัพยากรที่ตนเองมี เพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยความท้าทายและความมุ่งมั่นส่วนบุคคล

ส่วนแนวคิดที่สนับสนุนประเด็นที่สองที่มีมุมมองว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการจัดการปัญหาเพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ด้านบวกแก่บุคคล พบว่าไซเดอร์ (Snyder. 1999: online) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นการรับรู้เชิงบวกของบุคคลที่ใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสามารถปรับเปลี่ยนเปลี่ยนความคิดของตนเองต่อปัญหาให้เป็นโอกาสที่ดีได้ อีกทั้งยังสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองโดยปราศจากการตำหนิ โดยมีวิธีการที่สามารถใช้ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้แก่ การมุ่งจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นโดยทันที การพิจารณาและแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา ใช้มุมมองเชิงบวกในการจัดการปัญหา และการสร้างความสมบูรณ์ทางจิตใจและอารมณ์ (Spiritual Growth)

บิลสเกอร์ (Bilsker; et al. 2009: 4) ได้ให้ความหมายต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า เป็นทักษะในการเผชิญกับความเครียดที่เป็นผลมาจากปัญหาภาวะสุขภาพ และเป็นทักษะที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเตรียมตัวและวางแผนต่อไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ชอร์วอซ (Schwarze. 2000: 394) กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกไว้เพิ่มเติมว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวกมี 2 ลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การควบคุมความต้องการของตนเอง (Mastery Demand) ซึ่งประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ การเผชิญปัญหาในสถานการณ์ที่คาดการณ์ (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) และการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping) การค้นหาความหมาย (Meaning) ในชีวิตโดยวิธีการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) ที่บุคคลใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งตนจากการเผชิญปัญหาในอดีต มาเป็นแหล่งทรัพยากรให้กับตนเอง ในการเผชิญปัญหาและให้คุณค่าความหมายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ

จากความหมายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่กล่าวไว้ข้างต้นสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกนั้นเป็นกระบวนการในการจัดการปัญหด้วยความท้าทาย เพื่อสนองกับความต้องการหรือความคาดหวังอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งอาจจะกำหนดเป็นเป้าหมายระยะสั้นหรือเป้าหมายระยะยาวก็สามารถทำได้ โดยบุคคลมีความตั้งใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ และใช้ความสามารถความพยายามภายในตนมาเป็นปัจจัยที่สนับสนุนในการจัดการกับเป้าหมาย และถ้าหากขณะที่ดำเนินการเผชิญปัญหาอยู่แล้วพบว่า มีปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เกิดขึ้น บุคคลก็จะสามารถเลือกใช้วิธีการในการ

เผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ โดยคาดการณ์ถึงผลที่อาจจะเกิดขึ้นหลังจากการตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งหากบุคคลมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกก็จะก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อตนเองเป็นอย่างดี รวมทั้งสามารถเรียนรู้และค้นหาความหมายจากประสบการณ์ในอดีตมาใช้เป็นแหล่งทรัพยากรภายในตนและภายนอกตนในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

1.3 ความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวก

การเผชิญปัญหา (Coping) ถือว่าเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญที่นักวิจัยได้มีการศึกษามาเป็นระยะเวลายาวนานมากกว่า 30 ปี ซึ่งมีการศึกษาถึงกลวิธีในการเผชิญปัญหา วิธีการที่สามารถช่วยบรรเทาหรือลดระดับความเครียดที่เกิดขึ้น และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในอดีตการเผชิญปัญหาจะเน้นรูปแบบการตอบสนองต่อสถานการณ์ความเครียดที่มาจากประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งแนวคิดที่ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาที่สำคัญ คือ แนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus; & Folkman, 1984: 29) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่าเป็นการแสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องจากทั้งภายนอกและภายในของบุคคล โดยบุคคลอาจจะประเมินปัญหาว่าเป็นภัยคุกคามก่อให้เกิดความสูญเสียเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ เป็นความท้าทายหรือประโยชน์ต่อตน ซึ่งได้แบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการที่ปัญหา (Problem-focused Coping) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการอารมณ์ (Emotional-focused Coping) และการเผชิญปัญหาแบบที่ใช้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) แต่ปัจจุบันพบว่า การเผชิญปัญหานี้บุคคลสามารถเริ่มต้นกระทำได้ตั้งแต่มองเห็นว่าจะเกิดความเครียด การเผชิญปัญหาจึงมีบทบาทเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแนวคิดของการเผชิญปัญหาดังกล่าวสามารถศึกษาวิจัยควบคู่กับมุมมองเชิงบวกในการส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดีได้ (Taylor; et al. 2000: 189)

การเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่ช่วยยืนยันให้กับแนวคิดเชิงบวกสำหรับการจัดการกับความเครียดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ที่ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและการป้องกันความเป็นพยาธิสภาพ(Pathology) อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก(Positive Psychology) (Seligman; & Csikszentmihalyi, 2000: 48) หากบุคคลมีการพัฒนาจิตสังขมรวมทั้งการพัฒนาความรู้สึกควบคุมตน ความภาคภูมิใจในตน และมีมุมมองเชิงบวกที่ดีก็จะส่งผลดีกับสุขภาพทำให้รับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับผลกระทบจากความเครียดเพียงเล็กน้อย (Aspinwall; & Taylor, 1997: 420) จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้นไม่ใช่แค่เพียงการจัดการปัญหาให้หมดสิ้นไปเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการกำกับตนเอง ตามเป้าหมายที่กำหนด และการเตรียมความพร้อมในการวางแผนจัดการชีวิตของตนเองในอนาคตด้วย

กรีนแกส (Greenglass. 2002: 2-3) ได้อธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมถึงแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเชิงรุกว่าต่างจากการเผชิญปัญหาในรูปแบบดั้งเดิมไว้ 3 ประการ ได้แก่ ประการแรก การเผชิญปัญหาแบบดั้งเดิม มาจากการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วโดยมีเป้าหมายเพื่อลดความสูญเสียที่เกิดขึ้นและลดความตึงเครียดให้ลดลง ซึ่งการวิจัยในลักษณะดังกล่าว เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาในแบบที่ศึกษากันมา ในขณะที่การเผชิญปัญหาแบบเชิงรุก จะมุ่งเน้นที่อนาคตที่เต็มไปด้วยความพยายาม ในการสร้างแหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ที่จะช่วยสนับสนุนกับเป้าหมายที่ท้าทายและการเติบโตแห่งตน (Personal Growth) ประการที่สอง ความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก คือ การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) จะให้ความสนใจกับการจัดการความเสี่ยงต่าง ๆ (Risk Management) แต่การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นการจัดการเป้าหมาย (Goal Management) โดยมองถึงความต้องการและโอกาสที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ว่าเป็นความท้าทายต่อสถานการณ์ที่ยากจึงไม่ใช้การประเมินว่าเป็นความเสี่ยง สิ่งคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย และประการสุดท้าย ความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) ต่างจากการเผชิญปัญหาเชิงรุก คือ แรงจูงใจในการจัดการปัญหาที่พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกบุคคลมีมุมมองเชิงบวกที่ประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ในขณะที่การเผชิญปัญหาแบบตอบสนองรับรู้และประเมินสถานการณ์ในเชิงลบว่าเป็นภัยคุกคาม

จากการศึกษาความแตกต่างของการเผชิญปัญหาเชิงบวกดังที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกนั้นสามารถช่วยให้บุคคลกำหนดเป้าหมายของตน และสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ตรงกับตามความต้องการของตนเอง มากกว่าเพียงแค่การมุ่งเน้นแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีต หรือ ปัจจุบันเพียงเท่านั้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะเพื่อจัดการอารมณ์และการคลายความตึงเครียดเป็นหลัก อีกทั้งการเผชิญปัญหาเชิงบวกนั้นเป็นกระบวนการระยะยาวในการจัดการเป้าหมายและปัญหา เพื่อช่วยให้สามารถรับมือและป้องกันได้เป็นอย่างดี และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ สามารถสรุปและอธิบายรายละเอียดความแตกต่างของการเผชิญปัญหาในแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยมีประเด็นที่สำคัญ ได้แก่ เป้าหมายในการจัดการ มุมมองในการตอบสนองต่อปัญหา หรือมุมมองในการตอบสนองต่อเป้าหมายที่ถูกกำหนดเป็นแรงจูงใจของบุคคล แหล่งทรัพยากรในการจัดการปัญหา กลยุทธ์การจัดการปัญหา และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหา ดังมีรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการวิเคราะห์ตามมุมมองของผู้วิจัยที่ได้ศึกษาและทบทวนเอกสารการเผชิญปัญหา

ประเด็นที่ศึกษา	ความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก	
	การเผชิญปัญหาแบบเดิม	การเผชิญปัญหาเชิงบวก
เป้าหมายในการจัดการปัญหา	เป็นการจัดการปัญหาเพื่อลด หรือ บรรเทาความตึงเครียดที่เกิดจากภัยคุกคามหรือสถานการณ์ยากๆ ให้เข้าสู่ภาวะสมดุลทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งอาจจะเป็นการเตรียมความพร้อมในการจัดการปัญหา	เป็นการจัดการปัญหาตามเป้าหมายและความต้องการของตนที่กำหนดไว้ก่อนหน้านี้ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อม และการป้องกันสิ่งต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้
มุมมองในการตอบสนองต่อปัญหา / แรงจูงใจ	มองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นภัยคุกคามในการดำเนินชีวิตมากกว่าที่จะเป็นประโยชน์ มีแรงจูงใจน้อยกว่าการจัดการปัญหาให้หมดสิ้น	มองว่าปัญหาและสถานการณ์ที่ยากเป็นสิ่งที่ท้าทายกับความสามารถของบุคคลในการจัดการปัญหา และมีแรงจูงใจที่สูงกว่าเพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ
แหล่งทรัพยากรในการจัดการปัญหา	ใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนในการช่วยจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่กำหนดว่าจะต้องเป็นคุณลักษณะเชิงบวกเท่านั้น	เน้นคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลรวมทั้งจิตสังคมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก เช่น การเชื่ออำนาจในตน ความภาคภูมิใจแห่งตน การมองโลกแง่ดี การสนับสนุนจากครอบครัว ฯลฯ
กลยุทธ์การจัดการปัญหา	กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญปัญหาสามารถทำได้หลากหลายอาจจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ เช่น การทบทวนปัญหา การเพิกเฉยต่อปัญหา การตำหนิตน การกล่าวโทษผู้อื่น การใช้สารเสพติด ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ	เน้นการเลือกใช้กลยุทธ์เชิงบวก ที่ก่อให้เกิดประโยชน์และผลดีต่อตนเอง เช่น การปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก การคิดยืดหยุ่น การเพิ่มความตั้งใจ การออกกำลังกาย การค้นคว้าข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การมุ่งแก้ปัญหา ฯลฯ
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหา	หากบุคคลเลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการปัญหาไม่เหมาะสมก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และมีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้กลยุทธ์ที่ต่างจากเดิม เป็นการเรียนรู้จากการลองผิดลองถูกในการเผชิญปัญหา และอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้างหาก ตัดสินใจเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม	หากบุคคลใช้การเผชิญปัญหาเชิงบวกจะส่งผลให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้ตามบทบาท และเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความพึงพอใจและส่งผลที่ดีต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ อีกทั้งช่วยให้เกิดอัตมโนทัศน์เชิงบวกในตนเอง และการประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาเชิงบวกจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและเป็นทรัพยากรภายในตนเองจากการเรียนรู้

1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก

การเผชิญปัญหาโดยทั่วไปอาจจะมีบทบาทหน้าที่หลากหลายประการ มากกว่าการที่เป็นเพียงแค่โมเดลที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการเผชิญปัญหา เพื่อพิสูจน์ว่าสามารถจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลงได้หรือไม่ จึงทำให้ขาดมิติในการทำความเข้าใจการเผชิญปัญหาในด้านอื่นๆ ที่อาจจะเป็นประโยชน์อย่างมาก โดยเฉพาะในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม การเพิ่มประสิทธิภาพ (Baltes. 1997; Freund; & Baltes. 2000) ความท้าทายและผลประโยชน์ (Lazarus. 1991: 98) และการได้รับทรัพยากร (Hobfoll. 1998: 283) นอกจากนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับงานวิจัยของการเผชิญปัญหากับความเครียดในภาพรวมพบว่าการค้นหาความหมาย (Search for Meaning) ในส่วนหนึ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญหากับความเครียด (Folkman; & Moskowitz. 2000; Janoff-Bulman. 1992; Schwarzer; & Knoll, in press; Taylor. 1983; Tennen; & Affleck, in press)

จากมุมมองของการเผชิญปัญหาแบบเดิมที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย ความตั้งใจ (Purpose) และการค้นหาความหมายเท่าที่ควร ในปัจจุบันจึงมีแนวคิดที่อธิบายความแตกต่างอย่างเป็นระบบที่ชัดเจนระหว่างการเผชิญปัญหาเชิงรุกและการเผชิญปัญหารูปแบบต่างๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการเผชิญปัญหาเชิงบวก คือ แนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory) ของชอร์วอช (Schwarze. 1996: 66) ได้อธิบายถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้เป็นอย่างดีว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือตอบสนองความต้องการของสิ่งที่คาดหวังที่เกิดขึ้น โดยบุคคลสามารถใช้แนวทางเชิงรุกด้วยความท้าทาย เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดได้ เมื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความซับซ้อนของความเครียด ที่เกิดในบริบททางสังคมของบุคคล รูปแบบที่บุคคลตอบสนอง และจัดการปัญหาจะขึ้นอยู่กับมุมมอง ความเชื่อ ความต้องการส่วนบุคคลที่จะสะท้อนต่อการรับรู้ของเหตุการณ์ที่เผชิญหน้า โดยแต่ละมุมมองก็มีการตอบสนองที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะแสดงออกในลักษณะของการตอบสนอง การป้องกัน การเผชิญปัญหาแบบเชิงรุก ความแตกต่างของแต่ละประเภทในการเผชิญปัญหาเชิงบวกนี้ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในการเผชิญปัญหาเชิงรุกกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต เป็นความท้าทายและความกล้าที่จะเผชิญปัญหาอย่างแท้จริงและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองได้ จากการศึกษาดังกล่าวเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกพบว่ามีทฤษฎีที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory) ทฤษฎีในการเผชิญปัญหาและความเครียด

1.4.1 ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Theory)

ชอร์วอชและโนล์ (Schwarze; & Knoll. 2007: 395-396) ได้อธิบายทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยจำแนกประเภทของการเผชิญปัญหาออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

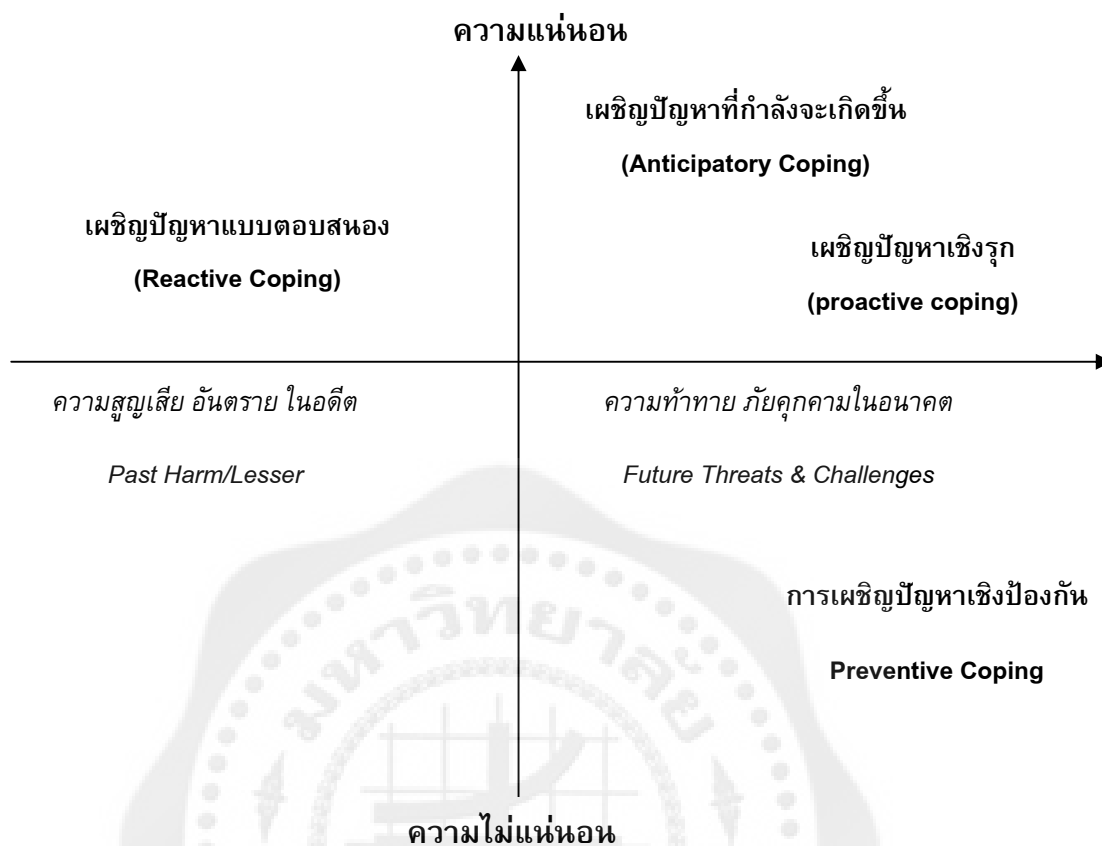
1. การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) เป็นความสามารถในการกำหนดความพยายามที่จะจัดการกับความเครียดหรือปัญหาในอดีตหรือปัจจุบัน เพื่อชดเชย ยอมรับ ความรุนแรง หรือการสูญเสีย เช่น การสูญเสียงานใดๆ จากการสัมภาษณ์ การถูกพ่อแม่หรือเพื่อน วิพากษ์วิจารณ์ เป็นต้น เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ได้เกิดขึ้นในอดีตและมีการตอบสนองกับความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อการชดเชย หรือลดความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้กับตนเองด้วยการค้นหาให้มีความหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเลือกที่จะเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นจัดการปัญหา การเผชิญปัญหามุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์ และการเผชิญปัญหามุ่งเน้น จัดการกับความสัมพันธ์ทางสังคม โดยในเผชิญปัญหาแบบตอบสนองนี้ บุคคลที่จะต้องอาศัยความ หุ่นตัว หรือความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะชดเชยหรือการรื้อฟื้น ความรู้สึกที่พวกเขาต้องการ เพื่อเรียกการรับรู้ความสามารถของตนเองกลับคืน (Recovery Self-efficacy) ซึ่งเป็นลักษณะของการมองมองโลกในแง่ดี ที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่ดีว่า ตนเองความสามารถในการเอาชนะความล้มเหลวหรืออุปสรรคได้ (Schwarzer. 1999: 282)

2. การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) เป็นการเผชิญ ปัญหาที่คล้ายกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง แต่จะมีความแตกต่างจากการเผชิญปัญหาแบบ การตอบสนองที่สำคัญ คือ เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง โดยบุคคลสามารถนำปัญหามาเตรียม ความพร้อมและใช้ความพยายามในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี การเผชิญปัญหาที่ กำลังจะเกิดขึ้นจริงเช่น การฝึกพูดและเตรียมความพร้อมในการพูดต่อสาธารณชน การสมัครงาน การสัมภาษณ์ต่างๆ การเปลี่ยนบทบาทสถานะของบุคคล ถือว่าเหตุการณ์เหล่านี้มีความเสี่ยงที่ อาจจะก่อให้เกิดรุนแรงหรือความผิดพลาดแก่บุคคล การบริหารจัดการความเสี่ยงโดยการประเมิน สถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นจัดว่าเป็นความท้าทาย หรือการใช้ประโยชน์ข้อดีของปัญหา การจัดการกับ ปัญหาอาจจะการเพิ่มความพยายาม การตรวจสอบแหล่งที่จะช่วยให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุน ส่งผลให้บุคคลคลายความวิตกกังวลและมีความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง ความมุ่งมั่น ในการเผชิญปัญหาของบุคคลจะสามารถรับมือและเข้าใจในเหตุการณ์ล่วงหน้าเป็นอย่างดี สามารถ บริหารจัดการความเสี่ยงที่เกิดขึ้นได้ เพื่อช่วยตนเองป้องกันหรือต่อสู้กับความเครียด หรือเพื่อความ มุ่งหวังในการจัดการปัญหาเชิงบวก ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่บุคคลนำมาเป็นแหล่งทรัพยากรแห่งตนได้ คือ การระบุสถานการณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy) (Schwarzer; & Renner. 2000: 56) ตลอดจนการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ของตนเองว่าความสามารถพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างประสบความสำเร็จ แม้ว่าความมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหานี้จะเป็นเพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น

3. การเผชิญปัญหาในเชิงป้องกันการ (Preventing Coping) เป็นความพยายามที่บุคคลเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหาสำหรับเหตุการณ์ในระยะยาว ที่อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความไม่แน่นอน เป้าหมายของการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน คือ การสร้างความต้านทานที่ช่วยลดความตึงเครียดให้ลดน้อยลงในอนาคต โดยพยายามลดความรุนแรงของผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากปัญหา ในการเผชิญปัญหาเชิงป้องกันทำให้บุคคลได้พิจารณาถึงเหตุการณ์ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดในอนาคต เช่น การเจ็บป่วย การประสบอุบัติเหตุ การตกงาน รวมทั้งภัยพิบัติทางธรรมชาติต่างๆ เมื่อบุคคลมีการเฝ้าระวังก็เปรียบเสมือนการสร้างป้อมกำแพงที่ป้องกันตนเองอย่างมั่นคง คนเราจึงมีสุขภาพที่ดี มีการเก็บออมเงิน หรือมีการสร้างความเข้มแข็งของฐานะทางสังคม การเผชิญปัญหาในลักษณะวิธีการป้องกันทำให้บุคคลสามารถเตรียมการการป้องกันขึ้นได้

4. การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ถือว่าเป็นประเภทที่มีความสำคัญที่สุดและเป็นต้นแบบของการเผชิญปัญหาในเชิงบวก การเผชิญปัญหาเชิงรุกไม่จำเป็นต้องเป็นการประเมินผลเชิงลบที่เป็นอันตรายต่อการสูญเสียหรือภัยคุกคาม ในทางตรงกันข้ามได้สะท้อนให้เห็นถึงการเผชิญปัญหาเชิงรุกโดยใช้ความพยายามในการสร้างจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภายในภายนอกตน ที่ช่วยอำนวยความสะดวกและส่งเสริมไปสู่เป้าหมายอย่างท้าทาย ทำให้บุคคลเกิดการเติบโต การเผชิญปัญหาเชิงรุก บุคคลสามารถรับรู้ความต้องการสถานการณ์ที่เป็นลักษณะความท้าทายส่วนบุคคล การเผชิญปัญหาจะกลายเป็นการจัดการเป้าหมายแทนการจัดการความเสี่ยง การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถของตน ด้วยกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกอย่างมุ่งมั่น ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งในด้านแนวทางการใช้ชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจค้นหาเป้าหมาย หรือเพื่อกำหนดจุดประสงค์ในการใช้ชีวิตของตนเอง ความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจึงถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในการป้องกัน การเผชิญปัญหาเชิงรุกช่วยให้บุคคลต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น การพัฒนาทักษะการจัดการควบคุมตนเอง การวางแผนและกำหนดเป้าหมายระยะยาว มีแรงจูงใจเชิงรุก ที่สามารถตอบสนองกับความท้าทายของบุคคลจากการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากนี้ จากการศึกษาทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก พบว่า ได้มีการใช้มิติทางด้านเวลาที่เกี่ยวข้องกับการเกิดเหตุการณ์ในการเผชิญปัญหาซึ่งสามารถจัดประเภทในการเผชิญปัญหาให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น โดยในทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้แบ่งการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ 2 ลักษณะใหญ่ ได้แก่ ลักษณะที่หนึ่ง คือ การควบคุมความต้องการของตนเอง (Mastery Demand) ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งประกอบด้วยการเผชิญปัญหา 3 ประเภท ได้แก่ การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) และการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping) ส่วนลักษณะที่สองเป็นการค้นหาความหมาย (Meaning) จากประสบการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้น คือ การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 รูปโมเดลทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory) จำแนกตามการเผชิญปัญหาทั้ง 4 รูปแบบ

ที่มา: Schwarzer. (1999: 394).

1.4.2 ทฤษฎีในการเผชิญปัญหาและความเครียดของลาซาลัสและโฟล์คแมน

ในการเผชิญปัญหาเชิงบวกแม้จะให้ความสำคัญกับการจัดการเป้าหมายและเตรียมความพร้อมจัดการความเสี่ยงกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่อย่างไรก็ตามความเครียดที่บุคคลกำลังเผชิญหน้าก็เป็นสิ่งที่บุคคลมีอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเผชิญปัญหาที่เป็นลักษณะการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ลาซาลัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 128-130) จึงได้ศึกษาและอธิบายความเครียดในรูปแบบปฏิสัมพันธ์ของกระบวนการความเครียด (A Transactional Model of the Stress Process) ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นด้วย ซึ่งถือเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือมีผลขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติ หรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง การหย่าร้าง การตกงาน หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง การทำงานมากเกินไป หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์สับสนวุ่นวาย หรือความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าวภัยพิบัติซึ่งความเครียดจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การประเมินเหตุการณ์และการประเมินความสามารถของบุคคล

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็น การประเมินเหตุการณ์ที่ประสบ โดยบุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์เพื่อที่จะตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ความไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ เมื่อเผชิญกับสภาวะแวดล้อมแล้ว บุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน

2.2 การมีผลดีกับตนเอง (Being-positive) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้ว บุคคลประเมินว่าเกิดผลดีในเชิงบวก เพิ่มความสุขมากขึ้น บุคคลจะแสดงการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความเพลิดเพลิน มีความสุข มีความรัก และความร่าเริง

2.3 ความตึงเครียด (Stressful) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์บุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง 2) การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบทำให้เกิดความกลัววิตกกังวล และโกรธ และ 3) การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น โดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) ในขั้นนี้บุคคลจะต้องใช้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด และใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะแก้ไขปัญหา เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมของบุคคล การช่วยเหลือทางสังคมที่จะให้ข้อมูลและการช่วยเหลือด้านอารมณ์ แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อ ทักษะในการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งช่วยเหลือทางวัตถุ เช่น เงิน

และอุปกรณ์ต่างๆ เมื่อบุคคลประเมินความสามารถที่ตนมีอยู่ และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่มี แล้วจะนำมาพิจารณาร่วมกัน และเลือกทางออกด้วยตนเองในทางที่จะส่งเสริมให้บุคคลได้พบหนทางในการแก้ปัญหา ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นการประเมินทางปัญญานั้นตนรับรู้ว่าเป็นอันตราย หรือคุกคาม ในการประเมินทางปัญญาขั้นที่สอง หากบุคคลประเมินว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง และยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินในขั้นนี้จึงเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะทำลาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้น แต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนอื่นๆ โดยมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

4. ความพยายามในการเผชิญปัญหา (Coping Efforts) การเผชิญนั้นบุคคลจะแสดงออกมาสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้น ด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มี โดยพยายามที่จะควบคุม ลด หรือทนต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและบริหารจัดการกับความเครียด แบ่งโดยทั่วไปได้ 2 คือ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) ตลอดจน การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแงุ่มุมใหม่ในเชิงบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation Outcomes) การปรับตัวต่อความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเผชิญกับความเครียด อาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว โดยแบ่งไว้ 3 ประเภทได้แก่

5.1 ผลทางด้านบทบาทสังคม (Social Functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองบทบาทต่างๆ ของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคลในสังคมและการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลทางด้านจิตใจ (Morale) มีผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ มีความสุข ไม่มีความสุข มีความคาดหวัง หรือหวาดกลัว เป็นต้น

5.3 ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic Illness) มีผลในความสามารถตอบสนองความต้องการของสุขภาพร่างกายหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม จากกระบวนการความเครียดทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ ไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นตามลำดับ ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการแต่ละขั้นสามารถย้อนกลับไปสู่การประเมินขั้นต้นได้อีก หรือเมื่อเราใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ จะต้องมีการย้อนกลับมาประเมินเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง เพื่อหาวิธีการเผชิญปัญหาใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อลดความเครียด ทำให้ผลของการปรับตัว มีประสิทธิภาพการประเมินที่ย้อนกลับไปกลับมาเป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในกระบวนการของความเครียด

จากการศึกษาทฤษฎีการเผชิญปัญหาของลาซาลซ์และโพลค์แมน สรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเผชิญปัญหาที่บุคคลได้ประเมินว่ามีผลกระทบเชิงลบต่อตนเอง จะต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการจัดการปัญหาต่างๆ ให้คลี่คลาย นอกจากนี้ ความสามารถส่วนบุคคลและคุณลักษณะเฉพาะตนเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จได้

1.5 ความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก

การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นแนวทางที่สำคัญที่ช่วยให้แต่ละบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี เมื่อบุคคลจะต้องเผชิญหน้ากับความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยการเตรียมความพร้อมให้กับตนเอง มีการใช้แนวทางเชิงรุกในการจัดการปัญหาสิ่งเหล่านี้สามารถสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพในการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงประจักษ์ของบุคคลได้เป็นอย่างดี เช่น การพัฒนาตนเอง การสร้างสมประสบการณ์และการวางแผนในระยะยาวประกอบกับแรงจูงใจส่วนบุคคลที่มีการประเมินความเครียดว่าเป็นสิ่งที่ทำลายก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณภาพแห่งตน (Personal Quality) ได้เป็นอย่างดี (Schwazer; & Taubert. 2002: 10)

การเผชิญปัญหาเชิงบวกยังครอบคลุมถึงการค้นหาความหมาย (Searching for Meaning) (Schwazer; & Knoll. 2007: 398) ในลักษณะของความเชื่อ เจตคติภายในตนที่อาจจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจของบุคคลในการเผชิญปัญหาที่เรียกว่า (Situational Meaning) กับความหมายแห่งการดำรงชีวิตที่บุคคลใช้อยู่เป็นแนวทางของตนเองเรียกว่า (Global Meaning) ทั้งสองรูปแบบในการค้นหาความหมายนั้นช่วยทำให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้จากการทบทวนประสบการณ์แห่งตน และเป็นแหล่งทรัพยากรที่บุคคลสามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาครั้งต่อไปและยังช่วยสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกที่ดี (Positive Affect) ต่อตนเอง

แอสปินวอลล์และเทลเลอร์ (Aspinwall; & Taylor. 1997: 419) ได้กล่าวถึงประโยชน์จากการเผชิญปัญหาในเชิงบวกไว้ 5 ประการ ประการที่หนึ่ง การเผชิญปัญหาเชิงบวกช่วยลดความตึงเครียดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ประการที่สอง การเผชิญปัญหาเชิงบวกช่วยให้บุคคลได้เตรียมความพร้อมเพื่อใช้จัดการกับความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นด้วยการใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตน ประการที่สาม การเผชิญปัญหาเชิงบวกช่วยให้บุคคลได้กำหนดทางเลือกในการจัดการความเครียดได้อย่างหลากหลายวิธีการ ประการที่สี่ การประเมินความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นด้วยการเผชิญปัญหาเชิงบวกจะช่วยให้บุคคลได้ตัดสินใจเลือกที่วิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ และประการที่ห้า การเผชิญปัญหาเชิงบวกช่วยส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีต่อบุคคลและลดความเครียดที่อาจจะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรังหรือปัญหาทางสุขภาพจิตได้ อีกทั้งถ้าหากบุคคลได้รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ด้านความสามารถในการควบคุมตนเองสูง ความนับถือตนเองและมองในแง่ดีเป็นอย่างดีจะมีแนวโน้มที่จะเผชิญปัญหาเชิงบวกและส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งอาจช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดได้เป็นอย่างดี (Aspinwall; & Taylor. 1997: 420)

คาร์ฟเวอร์และสเชียเออร์ (วารงคณา รัชตะวรรณ. 2554: 42; อ้างอิงจาก Carver; & Scheier. 1998) ได้แสดงถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาให้สำเร็จว่า บุคคลที่เผชิญปัญหาได้เป็น อย่างดี จะมีลักษณะเป็นบุคคลมองโลกในแง่ดี โดยคาดหวังถึงประสบการณ์ที่ดีที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต จึงก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจเกี่ยวกับเป้าหมาย มีการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล (Self-efficacy) และจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพราะเมื่อบุคคล เกิดความมั่นใจเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็จะมีความพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าเผชิญ ปัญหาานั้นจะยากลำบาก จึงส่งผลให้บุคคลมีความพยายามในการแก้ปัญหา (Problem-solving Efforts) ให้ประสบความสำเร็จ การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะให้นักเรียนวัยรุ่นได้ เรียนรู้และนำไปใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของริชาร์ด (Richard. 2007: 330) ที่ได้ให้ข้อสนับสนุนถึงความสำคัญในการสอนให้วัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ว่าจะช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นพบหรือระบุสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดกับตนเอง โดยการสอนการเผชิญ ปัญหาที่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่น เป็นเรื่องที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ง่าย และถ้าหาก นักเรียนวัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในลักษณะเดิมก็จะสามารถ จัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

นอกจากนี้ การเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยังส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีและ ยังส่งผลให้บุคคลมีเจตคติที่ต่อตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง เกิดความมั่นใจใน ความสามารถและภูมิใจในคุณค่าของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนให้เกิดความ เจริญก้าวหน้าสามารถดั่งศักยภาพของตนเองมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ ตามสิ่งที่พึงประสงค์ โดยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อสร้าง ความสมดุลและความสุขสงบแก่ชีวิต (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2556: 250; อ้างอิงจาก Jahoda. 1958; Vaillant. 2003)

จะเห็นได้ว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถ จัดการปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างเหมาะสมทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาชีวิตได้ อีกทั้งยังสามารถใช้ประโยชน์จากความเครียดมากำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยวางแผนและ เลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาให้เหมาะสม บุคคลนั้นก็จะมีความสุขกายและสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อ ต้องบุคคลจะต้องเผชิญกับปัญหา ความเครียดและเป้าหมายในอนาคตได้ก็สามารถนำประสบการณ์ เดิมมาเป็นบทเรียนเพื่อกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้และเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาได้

1.6 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยพบว่า มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping) ไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งนักจิตวิทยาและนักวิชาการที่ทำการศึกษาร่องรอยองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกสามารถระบุองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกไว้ดังนี้

บรูซ คอมแพส (Bruce Compas. 1987: 119) ได้จำแนกความหลากหลายของการตอบสนองในการเผชิญปัญหาเชิงบวก ไว้ 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ลักษณะของการเผชิญปัญหา (Coping Styles) ที่เป็นแนวทางพื้นฐานในการเผชิญปัญหา ซึ่งอาจจะมุ่งจัดการปัญหาโดยตรงหรือมุ่งจัดการอารมณ์ของตนเอง

มิติที่ 2 แหล่งข้อมูลในการจัดการปัญหา (Coping Resources) เป็นลักษณะทักษะความสามารถเฉพาะบุคคล ในการรับมือเมื่ออยู่ภายใต้สภาวะความตึงเครียด โดยมีแหล่งทรัพยากรที่สำคัญของการเผชิญปัญหาอาจจะมาจากปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคลก็ได้ที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างง่าย

มิติที่ 3 กลวิธีในการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) เป็นการผสมผสานทั้งหมดของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการเผชิญปัญหาลดความเสียหายและมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ

คาร์เนกี (Carnegie. 1944: online) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ประกอบด้วย

1. การสะท้อน (Reflection) หมายถึง การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่เชิงบวก ด้วยการปรับใช้เทคนิคการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

2. การผ่อนคลายความเครียดทางร่างกาย (Engaging in Physical Relaxation) หมายถึง การใช้เทคนิคในการจัดการลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อการปลดปล่อยความเครียดทำส่งผลเกิดให้สุขภาพกายและจิตที่ดี

3. การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยา (Building Psychological Resilience) หมายถึง การรับรู้เป้าหมายสูงสุดที่เป็นแรงผลักดันให้กับตนเอง เมื่อเผชิญปัญหามบุคคลสามารถจัดการควบคุมอารมณ์และกำกับตนเองเหมาะสมกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่สังคมคาดหวัง

โฟลค์แมน (Folkman. 1997: 71) ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การประเมินใหม่เชิงบวก (Positive Reappraisal) หมายถึง การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองใหม่เชิงบวก และมีการระลึกถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา (Problem-solving Coping) หมายถึง การที่บุคคลมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ควบคุมกำหนดได้ นำไปสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ตามลำดับขั้นตอน

3. การสร้างสรรค์เหตุการณ์เชิงบวก (Creation of Positive Event) หมายถึง การฝึกสร้างมุมมองที่สร้างสรรค์ต่อการเผชิญปัญหาโดยตรงมีความตั้งใจในการวางแผนเชิงบวกกับ เหตุการณ์ และค้นหาความหมายเชิงบวกเพื่อช่วยลดความตึงเครียดให้น้อยลง

ชอว์วอชและโนล์ (Schwarze; & Knoll. 2007: 395-396) ได้เสนอองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ

1. องค์ประกอบกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกซึ่งจำแนกได้เป็น 4 รูปแบบ
 - 1.1. การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping)
 - 1.2. การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping)
 - 1.3. การเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping)
 - 1.4. การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping)
2. องค์ประกอบแหล่งทรัพยากรทางจิตวิทยา ประกอบด้วยองค์ประกอบ
 - 2.1 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)
 - 2.2 การรับรู้ศักยภาพแห่งตน (Self-efficacy)
 - 2.3 การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy)
 - 2.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
3. องค์ประกอบแหล่งทรัพยากรภายนอกตนหรือการสนับสนุนจากสังคม (Social Support)

วิลเลียม (William. 2005: 178) ได้สรุปมิติของเกี่ยวกับกลวิธีของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. องค์ประกอบสิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) หมายถึง ลักษณะภายนอกที่บุคคลแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์ด้วยเช่นการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
2. องค์ประกอบต่างๆ ทางจิตวิทยา (Psychology Factors) หมายถึง ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรู้คิด การคาดหวัง ความเชื่อ เจตคติส่วนบุคคลในการใช้ตีความต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและการให้ความหมายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) การรับรู้และตีความหมายของปัญหา (Perceive of Problem) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การรับรู้เชื่ออำนาจของตนเอง (Perceive of Control) การรับรู้ศักยภาพของตนเองในการจัดการปัญหา (Self-efficacy of coping) และความอดทนเข้มแข็ง (Hardiness)

แอนโทนอนสกี (William. 2005: 124-125; citing Antonovsky. 1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ต้านทานกับความเครียดของบุคคล โดยพบว่า บุคคลที่มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การมีความหมาย/คุณค่า (Meaningfulness) คือ บุคคลมีแรงจูงใจที่ช่วยให้ทำตามความตั้งใจและเป้าหมายของตนเองอย่างทำทนาย ตลอดจนเป็นบุคคลที่สามารถยอมรับความเป็นไปในชีวิตของตนเองได้

2. ความสามารถเข้าใจอย่างถ่องแท้ (Comprehensibility) คือ มีความเข้าใจในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน โดยไม่มองว่าชีวิตเป็นความบังเอิญและความวุ่นวาย สามารถที่จะกำหนดสิ่งเร้าที่จะเผชิญหน้าในอนาคตได้

3. ความสามารถในการจัดการ (Manageability) คือ มีความเชื่อในความสามารถและทักษะการเผชิญปัญหาของตนเองเพื่อจัดการกับความต้องการของตนเองได้อย่างเผชิญหน้า

แอสปินวอลล์และเทย์เลอร์ (Aspinwall; & Taylor. 1997: 45) ได้กำหนดขั้นตอนของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ว่าเป็นการดำเนินการอย่างมีขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลักดังนี้

1. การสะสมแหล่งทรัพยากร (Accumulation of Resources) เป็นการทบทวนประสบการณ์ของตนเองและการได้รับการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ

2. การระลึกถึงเหตุการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดความเครียดในอนาคต (Recognition of a Likely Future Stressful Event) เป็นการรับรู้เหตุการณ์ที่มีความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้น

3. การประเมินสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเบื้องต้นที่อาจเกิดขึ้น ต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคต (Preliminary Appraisal of the Present and Future Status of the Potential Stressor) เป็นการตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรหรือสถานการณ์เช่นนี้เป็นสิ่งที่ควรจะต้องกังวลหรือไม่

4. กลยุทธ์การเผชิญปัญหาหลักเพื่อป้องกันสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Primary Coping Strategies to Prevent or Neutralize the Stressor) เป็นการลงมือกระทำเพื่อจัดการกับปัญหา

5. การค้นหาและการใช้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (The Search for and Use of Feedback about the Development of the Stressor) เช่น การกำหนดความพยายามในการเผชิญปัญหานำไปสู่การประสบความสำเร็จที่ต้องการ

กรีนแกส (Greenglass. 2002: 37) ได้กำหนดองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกประกอบด้วย 1) กลวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Strategy) คือ การเตรียมความพร้อมให้กับตนเองเพื่อเผชิญปัญหากับอุปสรรคให้สำเร็จตามความต้องการและเป้าหมายของตนเอง 2) ความเชื่อในเชิงบวก (Positive Believe) คือการประเมินความเครียดที่เกิดขึ้นว่าเป็นความท้าทายและเป็นเป้าหมายที่สามารถถูกล่วงได้ 3) การกำกับตนเอง (Self-regulatory) คือ การใช้ความพยายามวางแผนและควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ตนเองกำหนดตามเป้าหมาย 4) การบรรลุเป้าหมาย (Goal Attainment) คือ การรับรู้เป้าหมายของตนเองอย่างเข้าใจ 5) แหล่งทรัพยากรทางสังคม (Social Resources) คือ การระบุถึงสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้อย่างเกิดประโยชน์และเหมาะสม และ 6) ความมองงามในตน (Personal Growth) คือ ผลจากการเผชิญปัญหาเชิงบวกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตของบุคคล ทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ

สเซียเออร์ คาร์ฟเวอร์และบริเจต (วราภรณ์ รัชตะวรรณ. 2554: 42; อ้างอิงจาก Scheier; Carver; & Bridges. n.d.: 108-204) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีลักษณะของการมองโลกในแง่ดี พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มในการใช้กลยุทธ์การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem -focused Coping Strategies) มากกว่า และถ้าการเลือกกลยุทธ์ในการมุ่งจัดการกับปัญหาดังกล่าวไม่ได้ผล ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะเปลี่ยนมาใช้กลยุทธ์การจัดการกับอารมณ์แทน (Emotion-focused Coping) เช่น การยอมรับ การใช้อารมณ์ขัน และการเปลี่ยนมุมมองทางแนวคิด เป็นต้น ซึ่งสามารถสรุปพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

1. แสวงหาข้อมูล (Information Seeking) คือ พฤติกรรมของบุคคลในการสืบค้นข้อมูล หรือวิธีการต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหา
2. การจัดการกับปัญหาและวางแผนอย่างกระตือรือร้น (Active Coping and Planning) คือ พฤติกรรมของบุคคลในการดำเนินการแก้ปัญหาอย่างมีแบบแผนตามขั้นตอน และมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการแก้ปัญหา
3. การเปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวก (Positive Reframing) คือ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดของบุคคลจากเชิงลบให้เป็นเชิงบวก
4. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความตลกขบขัน เพื่อคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น
5. การยอมรับ (Acceptance) คือ การรับรู้และปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไข ควบคุม หรือหลีกเลี่ยงได้

นอกจากนี้ จากการศึกษานี้ของลาซาลัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 60) ที่พบว่า ปัจจัยที่สำคัญจะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีควรประกอบด้วย

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (Health and Energy)
2. ความเชื่อในเชิงบวก (Positive Believe)
3. ทักษะในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skills)
4. ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills)
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource)

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับลักษณะและองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก และเพื่อให้เกิดความชัดเจนผู้วิจัยจึงได้ข้อมูลนำมาสรุปในตารางดังรายละเอียดตาราง 2

ตาราง 2 แสดงการสรุปองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย

ลักษณะและองค์ประกอบ ของการเผชิญปัญหาเชิงบวก	แนวคิดและทฤษฎี											รวม		
	ฮอว์วอดซ์และโน้ส	คอมแพส	คาร์เนกี	โฟล์คแมน	วิลเลียม	แอนโทนีออสกั	แอสพินวอลและ	เทล์เลอร์	ลาซาลัสและ	โฟร์แมน	กรีนแกส		สเซียเออร์ และ	คาร์ฟเวอร์
1.การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping)	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓				8
2.การเผชิญปัญหาป้องกัน (Preventive Coping)	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-			4
3.การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะ เกิดขึ้น (Anticipatory Coping)	✓	-	✓		✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓		7
4.การเผชิญปัญหาแบบ ตอบสนอง (Reactive Coping)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓		10
5.การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓		10

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะและองค์ประกอบ ของการเผชิญปัญหาเชิงบวก	แนวคิดและทฤษฎี												รวม	
	ชอร์วอดซและโน้ล	คอมแพส	คาร์เนกี	โฟลด์แมน	วิลเลียม	แอนโทนอวส์กั	แอสพินวอลและ	เทล์เรอร์	ลาซาลซและ	โพร์แมน	กรีนแกส	สเซียเออร์ และ		คาร์ฟเวอร์
6.การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness)	✓	-	-	✓		✓	-	-	-	✓				5
7.การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-				7
8.การมองโลกในแง่ดี (Optimisms)	✓	-	✓	✓	✓		✓	-	✓	✓		✓		8
9.การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-		-		3
10.ความหยุ่นตัว (Resilience)	-	-	✓	-	-	✓	-	-	-	-		-		2
11.การกำกับตนเอง (Self-regulation)	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓		✓		9
12.การรับรู้ความสามารถของ ตน (Self-efficacy)	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	✓			4
13.การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	-				5
14.ทักษะทางสังคม (Social Skill)	-	-	✓	-	-	-	-	✓	-	-				2
15.อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion)	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	✓			3

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะและองค์ประกอบ ของการเผชิญปัญหาเชิงบวก	แนวคิดและทฤษฎี															
	ชอว์วอชและโน้ล	คอมแพส	คาร์เนกี	โพลด์แมน	วิลเลียม	แอนโทนีวอลสกี	แอสพินวอลและ	เทลเลอร์	ลาซาเลสและ	โพร์แมน	กรีนแกส	สตีเวนเจอร์	และคาร์ฟเวอร์	สัมภรณ์ อาจารย์	และนักเรียนวัยรุ่น	รวม
16.บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง (Hardiness)	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-			1
17.ภาวะสุขภาพร่างกาย แข็งแรง (Healthy)	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	-			3
18.การผ่อนคลายความตึง เครียด (Relaxation)	-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	-	✓			5
19.การเติบโตในตน (Self- growth)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-			1
รวม	12	5	8	6	12	9	8	7	9	8	5	89				

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ตลอดจนการสำรวจข้อมูลและการสนทนากลุ่มนักเรียนวัยรุ่น พบว่า มีการเรียกองค์ประกอบและตัวชี้วัดของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่หลากหลายก็ตาม แต่องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเผชิญปัญหาเชิงบวก คือ นักเรียนวัยรุ่นจะต้องสามารถรับรู้เป้าหมายและเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมีความสามารถทางการคิด เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจ เลือก และแก้ไขสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น ตลอดจนมีการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสังคมรอบข้าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยพิจารณาจากจำนวนความถี่ขององค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ศึกษา เกณฑ์ที่ใช้ คือ มีความถี่มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 60 ขึ้นไป อีกทั้งจะต้องเป็นองค์ประกอบที่สามารถพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ในการศึกษาวิจัยเบื้องต้น ซึ่งสรุปได้องค์ประกอบเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในเบื้องต้นจำนวน 9 องค์ประกอบ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การมองโลกในแง่ดี

(Optimisms) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) สำหรับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกในแต่ละองค์ประกอบที่ได้จากการทบทวนเอกสาร และศึกษางานวิจัย สามารถอธิบายเกี่ยวกับความหมายในมิติที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive coping) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่แสดงถึงการมีความริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ตามเป้าหมายและความต้องการของตน โดยรับรู้ว่าคุณมีความสามารถหรือมีข้อดีภายในตนที่นำมาใช้จัดการปัญหาให้สำเร็จ มีความตั้งใจ มีการวางแผนและใช้ความพยายามที่เอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ มองสถานการณ์นั้นในแง่บวกใหม่ในทางบวก ตลอดจนสามารถระบุถึงแหล่งสนับสนุนต่างๆ ที่จะช่วยเหลือตนเองได้

2. การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory coping) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการแก้ไขปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยรับรู้และกำหนดเป้าหมายของตนเอง คิดหาวิธีการที่จะนำมาใช้ มีการวางแผนที่ดี ฝึกฝนตนเอง เตรียมความพร้อมในการแก้ไขปัญหา

3. การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive coping) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่มุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่ถูกประเมินว่าเป็นภัยคุกคาม พยายามค้นหาวิธีการต่างๆ เพื่อควบคุมและลดความตึงเครียด ความรู้สึกไม่สบายใจให้บรรเทาลง รวมถึงพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

4. การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem focuses) หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในการมุ่งแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคโดยตรง สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาและระบุถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุและผล อีกทั้งกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหา ลงมือแก้ปัญหาโดยตรง มีความเข้าใจ ดำเนินการแก้ไขตามขั้นตอน และใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา

5. การให้ความหมายคุณค่า (Meaningfulness) หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นสามารถใช้ความคิดเพื่อทบทวนและทำความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยพยายามมองหาส่วนดีของเหตุการณ์ ตั้งคำถามกับตนเองถึงประโยชน์จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การยอมรับตนเองตามความเป็นจริง รู้จักและเข้าใจในความสามารถของตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีความสามารถทำสิ่งใดที่เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

6. การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นมีความตั้งใจวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย มีความมุ่งมั่นที่ดีในชีวิต เปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา สามารถตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดีและเกิดประโยชน์กับตนเอง มองเห็นเป้าหมายและอนาคตที่ดีมาเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต

7. การมองโลกในแง่ดี (Optimisms) หมายถึง การที่นักเรียนมีมุมมองเชิงบวกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดี มองว่าปัญหาหรือเป้าหมายเป็นความท้าทาย และเป็นโอกาสที่ดี สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ต่อเหตุการณ์ในทางสร้างสรรค์ มองข้ามลักษณะด้านลบต่อเหตุการณ์ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ มีความเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับตนเอง อีกทั้งรับรู้ถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

8. การกำกับตนเอง (Self-regulation) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่น ในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง รับรู้ได้ว่าตนเองจะต้องกระทำการใดให้ เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีการตักเตือนตนเอง รับทราบหน้าที่และความรับผิดชอบ สามารถ ประเมินพฤติกรรมของตนเองทั้งข้อดีและข้อเสียเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

9. การผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถ ลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ระวังสิ่งที่จะเข้ามารบกวนในการเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่ ด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชื่นชอบ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การนั่งสมาธิ ตลอดจนการหา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น

2.1 ธรรมชาติของวัยรุ่น (Nature of Adolescence)

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึง การเติบโต (To Grow up) หรือ การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (To Grow to Maturity) ที่มีลักษณะ ความพร้อมและความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (Steinberg. 1993: 4) โดยช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน ซึ่งถ้าพิจารณาความหมาย ของคำว่าวัยรุ่น จะพบว่าในแต่ละบริบททางวัฒนธรรมมีความหมายเกี่ยวกับวัยรุ่นที่ใกล้เคียงกัน กล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงหนึ่งในพัฒนาการของมนุษย์ระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นจะต้อง ลดการพึ่งพิงไปสู่การมีอิสระแห่งตนและมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น อีกทั้งในช่วงวัยรุ่นนี้จะให้ความสำคัญกับ กลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งพาตนเองได้ (Mabey; & Sorensen. 1995: 12)

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกัน บางคนก็เข้าสู่ช่วงของการเป็นวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่บางคนก็เข้าสู่ช่วงวัยรุ่นที่ล่าช้ากว่าผู้อื่น ในวัยเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นแต่ละคน ซึ่ง วัยรุ่นบางคนไม่เผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการให้สำเร็จได้ ก็จะมีผลกระทบต่อนพฤติกรรม อารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น และจากการศึกษาพัฒนาการวัยรุ่น นักจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ วัยรุ่นโดยตรงได้สรุปพัฒนาการของวัยรุ่นที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและท้าทายของวัยรุ่นที่ต้อง เผชิญหน้า เมื่อเข้าสู่การเป็นวัยรุ่น (Geldard; & Geldard. 1999: 2-9) ดังต่อไปนี้

2.1.1 ความท้าทายทางด้านชีววิทยาในวัยรุ่น (Biological challenges in adolescence)

วัยรุ่นเริ่มต้นมาจากการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ (Puberty) ที่มีการแสดงออกถึงความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศ โดยเด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือน (Menstruation) ส่วนเด็กผู้ชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิ (Ejaculation) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็นสิ่งธรรมชาติที่บ่งบอกถึงการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ แต่เด็กบางคนก็เข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างรวดเร็ว แต่เด็กบางคนมีความล่าช้า ดังนั้นการเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ จึงทำให้วัยรุ่นบางคนรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี มีความเครียด ก็จะมีรู้สึกอึดอัดและขาดความมั่นใจ (Lack of Self-confidence) และอาจจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองน้อย (Low of Self-esteem) และมีทัศนคติแห่งตนต่ำ (Low of Self-concept) (Colarusso. 1992: 69)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยายังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอื่นหลายด้าน ได้แก่ ด้านสรีระร่างกาย (Physiological Changes) เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง สัดส่วนร่างกาย น้ำเสียง ฯลฯ เป็นต้น ด้านการเปลี่ยนแปลงทางเพศ (Sexual Changes) มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนทางเพศ ส่งผลให้เจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว และด้านการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Emotional Changes) ซึ่งได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและปัจจัยการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางสังคมของวัยรุ่น และการเปลี่ยนความเชื่อ เจตคติ การรับรู้ของตนเอง (Self-perception) เป็นต้น

2.1.2 ความท้าทายทางการรู้คิดของวัยรุ่น (Cognitive Challenges in Adolescence)

ความท้าทายทางการรู้คิดของวัยรุ่น เป็นพัฒนาการทางสติปัญญาที่วัยรุ่นมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม (Abstract Thinking) ที่เพิ่มมากขึ้น โดยสามารถคิดเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้หลากหลายและมีการค้นพบวิธีการเรียนรู้ใหม่ นำไปสู่ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเพียเจต์ (Geldard; & Geldard. 1998: 29; citing Piaget. 1966: 121) ที่กล่าวว่า เด็กวัยนี้จะเริ่มมีความเข้าใจ เกณฑ์ทางสังคมได้ดีขึ้น สามารถเรียนรู้โดยใช้เหตุผลมาอธิบายและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ รู้วิธีคิดตัดสินใจ มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น มีความสนใจในสิ่งที่เป็นามธรรมและสามารถเข้าใจ เรื่องของนามธรรมได้ดีขึ้น เด็กจะเริ่มรู้ว่าอะไรควรทำอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ นอกจากนี้การคิดเชิงนามธรรมในวัยรุ่นจึงช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการการรู้คิดกับ แนวคิด มโนทัศน์ และนามธรรม ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสนำไปพัฒนาการให้เหตุผล และสามารถที่จะเรียนรู้และเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น และเมื่อวัยรุ่นมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมีความสามารถทางด้านการรู้คิดเพิ่มขึ้นเช่นกัน (Knight; et al. 1984: 37) ทำให้ในช่วงวัยรุ่นเริ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจที่ตรงกันกับความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ฟลาวเลล์ (Flavell. 1977: 112) ได้ระบุถึงความสามารถทางการรู้คิดของวัยรุ่นที่พัฒนามาจากช่วงวัยเด็กไว้ 6 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ ความสามารถที่จะระบุถึงผลลัพธ์ที่หลากหลายจากตัวเลือกเพียงแค่สิ่งเดียว ความสามารถในการคิดต่อยอด และคิดผสมผสาน ความเข้าใจในข้อมูลและปฏิบัติตามสิ่งที่เข้าใจได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานต่างๆ และทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างหลากหลายในสถานการณ์

จะเห็นได้ว่า ความท้าทายด้านการรู้คิดของวัยรุ่น เป็นสิ่งสำคัญต่อการเรียนรู้และแก้ปัญหารูปแบบใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น อย่างไรก็ตามในการแก้ปัญหาก็อาจจะไม่ประสบความสำเร็จทุกครั้งเสมอไป แต่วัยรุ่นก็ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหา ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นว่าหากวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมให้ความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาจะช่วยให้นักเรียนมีแนวทางในการเผชิญปัญหาได้ด้วยวิธีการที่หลากหลายและสามารถพิจารณาเปรียบเทียบวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเองได้

2.1.3 ความท้าทายทางด้านจิตวิทยาในวัยรุ่น (Psychological Challenges in Adolescence)

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่จึงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดมากมาย ทำให้วัยรุ่นต้องมีการเผชิญหน้าและปรับตัวอย่างมาก วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจในตนเอง เพื่อให้สามารถยอมรับและพัฒนาตนให้มีความสุขได้ ซึ่งความท้าทายทางด้านจิตวิทยาในวัยรุ่นมีสาระสำคัญหลายประการดังนี้

1. การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ (Forming a New Identity) ในวัยรุ่นจะเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งระหว่างความมีเอกลักษณ์กับความสับสนในเอกลักษณ์ วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จ สามารถยอมรับตนเองได้ดี ส่วนใหญ่จะมีความสัมพันธ์กับทางจิตวิทยาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับค้นคว้งานวิจัยของวอลเตอร์แมน (Waterman. 1992: 17) ที่พบว่า อัตลักษณ์แห่งตนมีความเกี่ยวข้องโดยกับบทบาททางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผลจากหล่อหลอมอัตลักษณ์ของวัยรุ่นแต่ละคน ก็จะเป็นการลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคลในวัยต่อไป การรับรู้อัตลักษณ์แห่งตนนี้ยังช่วยให้วัยรุ่น ได้ทบทวนทำความเข้าใจตนเองว่ามีความเหมือนหรือมีความแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร ซึ่งถือว่าเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ของวัยรุ่น การสร้างอัตลักษณ์แห่งตนเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในช่วงวัยรุ่น เมื่อเวลาผ่านไปวัยรุ่นจะมีอัตลักษณ์เฉพาะตน และมีวุฒิภาวะเพื่อเข้าสูการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ซึ่งอดัมและมาร์แชล (Adams; & Marshall. 1996: 42) ได้ศึกษาและวิเคราะห์เกี่ยวกับหน้าที่ของอัตลักษณ์แห่งตนในวัยรุ่น (Functions of Personal Identity) และได้ระบุบทบาทหลักของอัตลักษณ์แห่งตนไว้ 5 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 ช่วยให้วัยรุ่นได้ตรวจสอบและรับรู้ตัวตนเองคือใคร ประการที่ 2 ช่วยให้วัยรุ่นได้มีแนวทางในการดำรงชีวิตสามารถเข้าใจเป้าหมาย และความหมายต่างๆ ที่ตนเองกำหนดไว้ ประการที่ 3 ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่น

ได้มีความรู้สึกอิสระและควบคุมตนเอง ประการที่ 4 สามารถหล่อหลอมความเชื่อ ค่านิยมและเป้าหมายได้อย่างผสมผสาน และประการที่ 5 สามารถตระหนักได้ว่าตนเองมีศักยภาพที่ทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ในอนาคต

จากบทบาทดังกล่าวของอัตลักษณ์ แสดงให้เห็นว่าการสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการรับรู้ตนเอง โดยวัยรุ่นจะกำหนดลักษณะบุคลิกภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าวัยรุ่นสามารถสร้างอัตลักษณ์ได้สอดคล้องกับตัวตนก็จะทำให้เกิดความสุข แต่ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถสร้างอัตลักษณ์แห่งตนได้ก็จะเกิดความรู้สึกทุกข์ ไม่ชอบตนเอง นำไปสู่ความล้มเหลวในการปรับตัวของช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของวัยรุ่นไว้อย่างชัดเจน คือ อิริคสัน (Erik H. Erikson. 1962) ที่กล่าวถึงวัยรุ่นในทฤษฎีพัฒนาการเชิงจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage Theory) ไว้ว่าระยะวัยรุ่น (Adolescent Period) อยู่ในช่วงอายุ 12 - 20 ปี คือ ขึ้นเกี่ยวกับการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับการสับสนในตนเอง (Identity vs Role confusion) เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ นำตนเองเข้าไปผูกพันกับสังคม และต้องการตำแหน่งทางสังคม มีความรู้สึกเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และรู้ว่าตนเองเป็นใคร วัยรุ่นที่มีลักษณะเช่นนี้ก็จะสามารถปรับตัวในสังคมและเข้าใจตนเองได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสนและความขัดแย้งเกี่ยวกับบทบาทได้

2. ความเป็นตัวของตัวเอง (Individuation) วัยรุ่นมีความเป็นอิสระมากขึ้นจากครอบครัว วัยรุ่นมีบทบาทและความสามารถเพิ่มขึ้น โดยรับรู้ว่าจะต้องโตเป็นผู้ใหญ่ในสังคม จึงมีการแสดงความเป็นตัวตนของตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความเชื่อมั่นในตนเอง และการกระทำที่แสดงออกเหมือนผู้ใหญ่ โดยเรียนรู้จากกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) กับอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดที่ยอมรับของสังคม แต่บางครั้งวัยรุ่นก็ต่อต้านและท้าทายเมื่อเกิดความคับข้องใจ หรือถูกบีบบังคับ จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย วัยรุ่นจึงต้องระมัดระวังตนในการแสดงออกให้เหมาะสม นอกจากนี้ถ้าหากวัยรุ่นที่มีความเป็นตัวของตัวสูง แยกตัวเองออกจากเพื่อนและสังคมก็จะส่งผลเสียต่อการมีปฏิสัมพันธ์และสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3. การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Responses) การเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านของวัยรุ่น ทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ๆ และค้นพบตัวตนของวัยรุ่น แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่วัยรุ่นจะเรียนรู้และควบคุมให้ได้กับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์ (Emotional) อารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นมักจะแปรปรวนไม่คงที่ ซึ่งอารมณ์ของวัยรุ่นมีหลายอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ ตื่นเต้น ซึมเศร้า เสียใจ และอาย เป็นต้น โดยเฉพาะเมื่อวัยรุ่นเกิดความคับข้องใจ หรือตกอยู่ในสภาวะเครียด กดดัน การตอบสนองทางอารมณ์ของวัยรุ่นก็อาจจะรุนแรง และไม่สามารถควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ได้ วัยรุ่นจึงอาจจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการใช้การตอบโต้ทางวาจารุนแรง การทำร้ายร่างกายตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ด้วยสภาวะที่

ไม่มั่งคั่งทางอารมณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นอาจจะมีการใช้กลวิธีทางป้องกันตน (Defense Mechanisms) การถอยหนี การโยนความผิดให้ผู้อื่น การปฏิเสธ และการเก็บกด เป็นต้น ในการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อที่จัดการอารมณ์ของตนเองให้เข้าสู่สมดุลโดยเร็ว ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องใช้ความอดทน และเรียนรู้ที่จะใช้ความสามารถของตนเองในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมได้

2.1.4 ความท้าทายทางด้านสังคมของวัยรุ่น (Social Challenges in Adolescence)

ความท้าทายทางด้านสังคมของวัยรุ่น คือ การให้ความสำคัญกับบทบาทของตนเองในสังคม ที่วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ในแต่ละสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) และความคาดหวังทางสังคม อีกทั้งการขัดเกลาทางสังคมยังส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน และสนับสนุนต่อการปรับตัวในสังคม โดยส่วนใหญ่แล้วสังคม ครอบครัว พ่อแม่ และกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นต่างมีความคาดหวังในตัววัยรุ่นทั้งสิ้น ความคาดหวังที่เกิดขึ้นนี้ทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสังคมของตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำให้สอดคล้องกับความหวังของสังคม

ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1951: 56) ได้ระบุถึงภารกิจของวัยรุ่นที่จะต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับความคาดหวังทางสังคมไว้ 9 ประการ ได้แก่ การยอมรับสรีระและบทบาททางเพศของตนเองได้ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้ทุกเพศ มีความเป็นตัวของตัวเองไม่พึ่งพาหรือยึดติดกับพ่อแม่ การเตรียมตัวและเลือกอาชีพให้กับตนเองได้ พัฒนาทักษะและความสามารถทางสังคม การพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจได้ การมีส่วนร่วมและมีความรับผิดชอบต่อสังคม การเตรียมความพร้อมในการแต่งงานและสร้างครอบครัว และการมีมุมมองค่านิยมผสมผสานเกี่ยวกับการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม

จะเห็นได้ว่าในช่วงของวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมคล้อยตามและทำตามเพื่อน เพื่อต้องการการได้ยอมรับในกลุ่ม กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการคิดและตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ในช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้วัยรุ่นมีปัญหาด้านการปรับตัวให้สอดคล้องกับมาตรฐานของกลุ่มได้หรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับความเข้าใจเกี่ยวกับเจตคติ การเข้าใจบทบาทและความคาดหวังของสังคม ความคาดหวังของพ่อแม่ และความคาดหวังในตนเองของแต่ละบุคคล

2.1.5 ความท้าทายทางคุณธรรม จริยธรรมและจิตวิญญาณ (Moral and Spiritual Challenges in Adolescence)

สิ่งสำคัญในกระบวนการพัฒนาการทางสังคมและการเข้าใจตนเองของวัยรุ่น พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับประเด็นการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของวัยรุ่นแต่ละคน เนื่องจากช่วงนี้ของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีการพัฒนามุมมอง ค่านิยมเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมของตนเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการคิดและตัดสินใจและแก้ไขสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งทฤษฎีทางคุณธรรมและจริยธรรมที่สำคัญที่การอธิบายการพัฒนาคุณธรรมของวัยรุ่นได้อย่างชัดเจน คือ พัฒนาการทางคุณธรรมของโคล์เบิร์ก (Kohlberg, 1984: 25) ที่ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่

1. ช่วงคุณธรรมก่อนกฎเกณฑ์ทางสังคม (Per-conventional Morals) อยู่ในช่วงอายุ 4 – 10 ปี เด็กจะมีแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดีเพราะแรงจูงใจและรางวัล เช่นเดียวกับเด็กจะหลีกเลี่ยงที่จะกระทำความผิดเพราะกลัวการถูกลงโทษ ดังนั้นเด็กมักจะคิดถึงผลที่จะตามหลังจากแสดงพฤติกรรมเป็นหลัก

2. ช่วงคุณธรรมกฎเกณฑ์ทางสังคม (Conventional Morals) อยู่ในช่วงอายุ 10 – 13 ปี เด็กจะประพฤติตนในทางที่ดี เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มและสังคม ซึ่งส่วนใหญ่จะทำตามค่านิยมและความคิดของผู้ใหญ่ หรือผู้ที่มีอายุมากกว่าตน และการแสดงออกดังกล่าวไม่ได้คำนึงถึงผลตามที่อาจจะเกิดกับตนเอง แต่จะให้ความสำคัญกับการยึดถือกฎ กติกาเป็นสิ่งที่สำคัญ

3. ช่วงเหนือคุณธรรมกฎเกณฑ์ทางสังคม (Post-conventional Morals) อยู่ในช่วงอายุ 13 ปีขึ้นไป เด็กวัยรุ่นที่อยู่ในขั้นพัฒนาการคุณธรรมนี้จะมีการยึดถึงหลักสิทธิมนุษยชน และจิตสำนึกมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ซึ่งเป็นการกระทำที่มากกว่าเพื่อการยอมรับในกลุ่ม แต่วัยรุ่นจะตัดสินใจบนหลักของความยุติธรรมปราศจากอิทธิพลของผู้มีอำนาจคนอื่น ๆ ดังนั้นความถูกต้องและผิดในขั้นนี้จะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตวิญญาณของวัยรุ่นแต่ละบุคคล

ตลอดจนการพัฒนาจิตวิญญาณของวัยรุ่นยังเกี่ยวข้องกับการค้นหาความหมายในชีวิต (Search for Meaning) จากประสบการณ์ส่วนบุคคล ซึ่งวัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้จาก ตัวแบบในครอบครัว จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลต่อเจตคติและค่านิยมทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นแต่ละคน ด้วยเหตุดังกล่าวการทำความเข้าใจกับวัยรุ่นถึงความแตกต่างทางด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ได้ระลึกถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

จากแนวคิดทฤษฎีที่ได้เรียบเรียงตามลำดับข้างต้น แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ตลอดช่วงระยะเวลาดังกล่าวที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นจึงมีเหตุการณ์และการตัดสินใจต่าง ๆ มากมาย ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน วัยรุ่นจึงต้องพยายามปรับตัวให้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้สอดคล้องและความต้องการของตนเองและสังคมรอบข้าง โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจในธรรมชาติที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และค่านิยมที่ดั่งงาม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมีแนวทางในการปรับตัวและเผชิญปัญหาในชีวิตได้

2.2 สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในวัยรุ่น (Environmental Stress for Adolescents)

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ต้องมีการปรับตัวและเผชิญหน้ากับประสบการณ์ใหม่ในชีวิตอยู่เสมอ บางครั้งก็เหตุการณ์ก็อาจจะเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้คาดการณ์มาก่อน แต่เป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องรับมือและเรียนรู้ วัยรุ่นบางคนจึงมีความวิตกกังวลในการเผชิญปัญหา สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุประการหนึ่งของความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งสภาพแวดล้อมที่อาจจะส่งผลให้เกิดความเครียดมีดังนี้

2.2.1 สภาพแวดล้อมทางครอบครัว (The Family Environment) ครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมไม่เข้มงวดมากหรือน้อยจนเกินไป จะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นได้ก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงไปสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งสภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่ส่งผลต่อวัยรุ่นประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ

- 1) การทำบทบาท หน้าที่ของครอบครัว (The Family's Style of Functioning)
- 2) ลักษณะของพ่อแม่ในการเลี้ยงดู (Parenting Style)
- 3) สัมพันธภาพของพ่อแม่ (The Parental Relationship)
- 4) การหย่าร้างและการแยกทาง (Separation and Divorce)
- 5) พ่อแม่ที่ดื่มสุรา (An Alcoholic Parent)
- 6) ความรุนแรงในครอบครัว (Domestic Violence)
- 7) ประเด็นทางวัฒนธรรม (Cultural Issues)

2.2.2 สภาพแวดล้อมทางการศึกษา (The Educational Environment) วัยรุ่นได้รับความเครียด ความกดดันจากการปรับตัวและการแข่งขันทางการศึกษาในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ความล้มเหลวเกี่ยวกับการเรียนมักจะมีปัญหาและความขัดแย้งกับพ่อแม่ร่วมด้วย ดังนั้นวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการควบคุม รับผิดชอบ แบบในลักษณะความผู้ใหญ่ เพื่อจะได้สามารถจัดการความเครียดจากสภาพแวดล้อมทางการศึกษาให้หมดไปได้ ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นไม่สามารถที่จะจัดการสภาพแวดล้อมทางการศึกษาได้ ก็จะทำให้เกิดการต่อต้านปฏิเสธโรงเรียน และหนีเรียน

2.2.3 การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ (Changing Relationship) ในช่วงวัยรุ่นจะมีความสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ตั้งแต่ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ ครูอาจารย์ กลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ วัยรุ่นจะเรียนรู้และทดลองปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะกับเพื่อนเพศตรงข้ามที่วัยรุ่นอาจจะมีอารมณ์สนใจและมีความรักในวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นอาจจะไม่สมหวังกับความรักและอาจจะสับสนกับความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลง มีความทุกข์ที่ผิดหวังจากการให้ความสำคัญกับใครบางคน นอกจากนี้ในช่วงวัยรุ่นพ่อแม่ควรจะปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่แสดงออกต่อวัยรุ่นให้เหมาะสม เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ความรับผิดชอบมากขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาใดๆ ขึ้น การสื่อสารที่ดีของพ่อแม่กับวัยรุ่นจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้วัยรุ่นยอมรับฟังมากขึ้น

2.2.4 สภาพแวดล้อมในการทำงาน (The Work Environment) วัยรุ่นบางคนก็เริ่มเข้าสู่อาชีพ เพื่อหารายได้พิเศษจากการทำงานในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ สภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นสภาพแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง เมื่อต้องเพิ่มความรับผิดชอบในการทำหน้าของตนเอง เช่นเดียวกับการแสดงออกเหมือนผู้ใหญ่ เพราะในการทำงานบางครั้งวัยรุ่นอาจจะเผชิญกับความขัดแย้งต่างๆ จึงต้องรีบปรับตัวให้ได้ ถ้าหากปรับตัวไม่ได้ ก็จะมีผลเครียด ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่ดีที่วัยรุ่นได้ท้าทายตนเองในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การทำงานและการเป็นผู้ใหญ่

2.2.5 การแสดงออกทางเพศ (Exposure to Sexuality Issues) การแสดงทางเพศมีความแตกต่างอย่างมากทางวัฒนธรรม ค่านิยม ถึงความใส่ใจเกี่ยวกับการแสดงออกพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น บางวัฒนธรรมก็เป็นเรื่องที่เข้มงวดที่จะต้องกำหนดและควบคุมให้วัยรุ่นไม่แสดงออกพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม แต่บางวัฒนธรรมก็ไม่เข้มงวดในเรื่องนี้ แต่สิ่งที่สำคัญสุด คือ ถ้าวัยรุ่นไม่มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้อง ก็อาจจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น เนื่องจากในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง มีแรงขับทางเพศมาก และมีความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศ การให้ข้อมูลที่ชัดเจนและหลากหลายจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมและมีแสดงออกพฤติกรรมทางทางเพศที่เหมาะสม

2.2.6 การว่างงานและความกดดันจากสภาพทางเศรษฐกิจ (Socio-economic Pressure and Unemployment) การเปลี่ยนแปลงทางสภาพทางเศรษฐกิจและการว่างงานในสังคม แรงกดดันที่ส่งผลต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยเฉพาะการนำเสนอข้อมูลจากข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ทั้งทางโทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเศรษฐกิจและการว่างงานที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การว่างงานของวัยรุ่นส่งผลให้เกิดความทุกข์และปัญหาทางสุขภาพจิต ตลอดจนส่งผลต่อการเป็นยุวอาชญากร (Juvenile Crime) ซึ่งเป็นที่แน่ชัดว่าระบบพื้นฐานทางสังคมมีอิทธิพลและมีผลต่อวัยรุ่น (Fergusson. 1997: 68)

สรุปได้ว่า ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นนั้นมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางสังคม ค่านิยม เศรษฐกิจ ฯลฯ ของแต่ละวัฒนธรรมที่แตกต่างกันก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นต้องหาแนวทางในการเผชิญหน้ากับความเครียดและหาแนวทางในการจัดการความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

2.3 ทักษะเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น

ความสามารถในการเผชิญปัญหากับความท้าทายของวัยรุ่น (Ability to Cope with the Challenges of Adolescence) จะพบว่าวัยรุ่นแต่ละคนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาของที่แตกต่างกัน วัยรุ่นบางคนมีความยากลำบากในการเผชิญปัญหา แต่ในขณะที่วัยรุ่นปัญหาที่เกิดขึ้นก็สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างง่ายดาย วัยรุ่นที่ไม่สามารถเผชิญปัญหากับความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้นั้น จะนำไปสู่การมีปัญหาทางพฤติกรรม และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ นอกจากนี้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น เมื่อวัยรุ่นได้ใช้การเผชิญปัญหาแล้ว ก็อาจจะไม่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จทุกครั้งเสมอไป แต่สิ่งที่วัยรุ่นจะได้รับ คือ การเรียนรู้ การมีความสามารถที่เพิ่มมากขึ้นในการจัดการปัญหาครั้งต่อไป ทำให้เกิดการเติบโตแห่งตนตลอดช่วงระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่

2.3.1 การประเมินของวัยรุ่นว่า อะไรที่ทำให้เกิดความเครียด (The Adolescent's Appraisals of What is Stressful)

การเผชิญปัญหาและการตอบสนองกับความท้าทายของวัยรุ่นจึงมีวิธีการที่ต่างกันในการเผชิญหน้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ถึงปัญหา ความเครียด ซึ่งวัยรุ่นจะเป็นผู้ประเมินสถานการณ์ว่า สิ่งใดหรือมีอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียดกับตัวของวัยรุ่นเอง ดังนั้นในการทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดและปัญหาของวัยรุ่น แซนด์เลอร์ (Sandler. 1997: 44) ได้เสนอแนะ ให้ใช้คำถาม 3 ข้อ ถามวัยรุ่นโดยตรง ได้แก่ ข้อแรก สิ่งที่เกิดขึ้นฉันควรจะดูแลจัดการ (Should I Care?) ข้อสอง สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องเชิงบวกหรือเชิงลบ (Is this positive or negative?) และข้อที่ สาม ข้อผูกพันหรือเป้าหมายและวิถีทางของฉันคืออะไร มีความเกี่ยวข้องอย่างไร (In what way am I or my goals or commitment involved.)

ถ้าคำตอบที่ได้รับจากวัยรุ่นว่าเป็นสิ่งที่ควรจัดการดูแลและเป็นเรื่องเชิงลบ ที่ส่งต่อเป้าหมายของวัยรุ่น ก็แสดงว่าวัยรุ่นกำลังประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นภัยคุกคาม ก่อให้เกิด ความเครียดกับวัยรุ่น ในบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้น วัยรุ่นอาจจะมีประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับวิธีการ แก่ปัญหา ทั้งนี้ถ้าลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นมีความคล้ายคลึงกันวัยรุ่นก็จะสามารถรับมือและควบคุม ได้ดีขึ้น ดังนั้นการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการจัดการปัญหาของวัยรุ่นจึงเป็นการรับรู้ส่วน บุคคล และเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญที่จะในตัวของผู้วัยรุ่น นำมาใช้ในการเผชิญปัญหา

2.3.2 แหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent's Coping Resources)

แหล่งทรัพยากรส่วนบุคคลของวัยรุ่นเป็นคุณลักษณะที่เด่นชัดและสำคัญที่มี ความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของวัยรุ่นแต่ละคน และมีอิทธิพลต่อการระบุถึงการเผชิญปัญหาต่างๆ ของวัยรุ่น แหล่งทรัพยากรส่วนบุคคลของวัยรุ่นนี้ ประกอบด้วยพื้นฐานทางอารมณ์ (Temperamental) และคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ ตลอดจนความเชื่อเกี่ยวกับตน (Self) และความเชื่อเกี่ยวกับโลก ภายนอก เมื่อวัยรุ่นมีการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหา และรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อม ในทางที่ดี ก็จะเป็นพื้นฐานในการเผชิญปัญหาให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนการรับรู้ที่ดีนี้จะทำให้ วัยรุ่นมีกลวิธีการเผชิญปัญหาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแซนด์เลอร์ (Sandler. 1997: 49) ได้ระบุถึงแหล่ง ทรัพยากรที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นแต่ละบุคคล คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การ เชื่อมั่นในอำนาจแห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความรู้และเทคนิคของการแก้ไขปัญหา และทักษะอื่นๆ ซึ่งวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาจะใช้แหล่งทรัพยากรภายในตนและหรืออาจจะใช้ แหล่งทรัพยากรภายนอกตนด้วย เช่น การขอคำปรึกษาจากผู้ปกครอง หรือ ผู้ให้คำปรึกษา นอกจากนี้ วัยรุ่นอาจจะใช้แหล่งทรัพยากรทางสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่ที่สงบที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและ คิดตัดสินใจสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

2.3.3 ลักษณะการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent's Coping Style)

ความสามารถในการนำทรัพยากรภายในตนและทรัพยากรภายนอกที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ไม่ใช่เพียงแค่การระบุถึงปัญหาที่เกิดขึ้นชีวิตของวัยรุ่นเท่านั้น เพราะลักษณะของการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นแต่ละบุคคล สามารถสะท้อนถึงมุมมองและการให้ความสำคัญบางประการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น นอกจากนี้ลักษณะของการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่แสดงออกแต่ละคน ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและสังคม บทบาททางเพศ สถานภาพทางเศรษฐกิจ และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ซึ่งจากการศึกษาของ ฟิล์เดนเบิร์กและหลุยส์ (Frydenberg; & Louis. 1993: 49) ได้เสนอ 3 ลักษณะของการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นอย่างกว้างๆ ว่าประกอบด้วย ดังนี้

1. การแก้ไขปัญหา (Solving the Problem) คือ การแสดงถึงการหาความช่วยเหลือ การสนับสนุนทางสังคม การมุ่งเน้นหาคำตอบในการแก้ปัญหา การสร้างความผ่อนคลายด้วยวิธีที่หลากหลาย การคบหาเพื่อนที่รู้ใจและรักษาสัมพันธภาพให้ยาวนาน การเริ่มต้นเชิงบวก และการมุ่งพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งการเผชิญปัญหาในลักษณะดังกล่าวนี้ บุคคลจะมุ่งจัดการที่ปัญหาโดยการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก การปรับให้สมดุล การผ่อนคลายและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
2. การส่งต่อให้กับคนอื่น ๆ (Reference to Others) เป็นการส่งต่อปัญหาความเครียดให้กับคนอื่น ๆ เช่น กลุ่มเพื่อน หรือผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความช่วยเหลือต่างๆ ทางสังคมและการสนับสนุนทางจิตใจ
3. การเผชิญปัญหาที่ไม่ก่อให้เกิดผลใดๆ (Non-productive Coping) เป็นความกังวลที่ยาวนาน ยึดมั่นในความคิดว่าไม่เผชิญปัญหาได้ เพิกเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเก็บความคิดไว้กับตนเองและตำหนิตนเอง

2.3.4 การใช้ความรู้คิดในการเผชิญปัญหา (The Use of Cognition in Coping)

ความรู้คิดเป็นบทบาทที่สำคัญในการเผชิญปัญหากับเหตุการณ์ความเครียด ซึ่งความคิดในกระบวนการเผชิญปัญหา สามารถกำหนดทิศทางของเป้าหมายและยืดหยุ่น ตลอดจนสามารถแสดงออกทางอารมณ์ในระดับที่เหมาะสม ดังนั้นความรู้คิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้กลยุทธ์สำหรับประเมินเหตุการณ์ตึงเครียด และจัดการปัญหาด้วยวิธีการตอบสนองที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวก

2.3.5 ความต้องการได้รับการตอบสนองต่อความเครียดอย่างทันที่ (The Need to Respond to Stress Promptly)

แนวทางการปรับตัวในการจัดการกับความเครียดของแต่ละบุคคลโดยส่วนใหญ่ จะจัดการผลลัพธ์ทางอารมณ์และจิตใจโดยเร็วหลังจากเกิดเหตุการณ์ที่เครียด ซึ่งวัยรุ่นที่ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาตั้งแต่นั้น เพราะถ้าวัยรุ่นได้รับการให้คำปรึกษาโดยทันทีหลังจากที่เกิดปัญหา ก็จะได้รับส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม การเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Behavior)

จากลักษณะของการเผชิญปัญหาในมุมมองข้างต้นพบว่า ลักษณะที่แก้ไขปัญห และลักษณะการส่งต่อให้กับผู้อื่นๆ เป็นการดำเนินการที่มุ่งกระทำ (Active Process) จัดการกับปัญหา และสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดให้หมดไป ในทางตรงกันข้ามลักษณะสุดท้ายที่ไม่ได้มุ่งกระทำ (Passive Process) ที่ไม่ได้ใช้ความพยายามเชิงบวกที่จะจัดการปัญหา จึงเป็นที่แน่ชัดว่าการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นให้เกิดความสามารถในการมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นเป้าหมายหลักของผู้ให้คำปรึกษา

2.4 สภาพปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัญหาและเครียดต่างๆ ของวัยรุ่น จะพบว่าปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบันมีระดับความรุนแรงมากยิ่งขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา ทั้งนี้มีสาเหตุ และปัจจัยต่างๆ มากมายที่มีผลกระทบเชิงลบต่อวัยรุ่นโดยตรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ดังมีรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไปนี้

ประณต คำฉิม (2549: 10) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่ยาวนาน วัยรุ่นตอนต้นจึงมีแรงจูงใจน้อยที่จะพัฒนาภารกิจพัฒนาการ (Development Task) จึงเป็นผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมตามแบบแผนที่จะต้องเรียนรู้เพื่อที่จะประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตที่ก้าวหน้าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น วัยรุ่นตอนต้นมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเองเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นตอนต้นจึงมองว่าการปรับปรุงตนเองเป็นปัญหาใหญ่ปัญหาหนึ่ง และจากการศึกษาปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ประณต คำฉิม (2549: 22) พบว่า ปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องลักษณะท่าทางภายนอก สุขภาพ และพัฒนาการของร่างกาย การเรียน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ครูและเพื่อนทั้งสองเพศ การเลือกอาชีพ การเงิน การปรับตัว และเรื่องเพศ เป็นต้น

วิทยา นาควัชระ (2544: 216) ได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก วัยรุ่น โดยได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่นออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากตัววัยรุ่นเองในขณะนั้น (Self-originated Aspect) ปัญหาเหล่านี้ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม เชาวนปัญญา อารมณ์ และทางเพศ วัยรุ่นจะเกิดความว้าวุ่นใจกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ รวมทั้งปัญหาทางจิตใจที่ไม่สามารถจะแบ่งความรู้สึกระหว่างเพื่อนกับพ่อแม่ ปัญหาความอยากเด่นอยากมีชื่อเสียง

ทำให้เขาอยากแต่งกายแปลกๆ เรียกร้องความสนใจ ปัญหาที่เขาไม่สามารถหาเงินมาจับจ่ายใช้สอยในเรื่องของการแต่งกายหรือการเที่ยวเตร่ของเขาได้ ปัญหาที่เขาจะต้องครุ่นคิดหาวิธีที่จะทำอะไรจึงจะมีคนมาสนใจเขา ปัญหาเรื่องการเรียนเริ่มยากขึ้น ปัญหาการปรับตัวในกลุ่มเพื่อนที่โตขึ้นและมีความต้องการที่ซับซ้อนขึ้น ปัญหาเรื่องทางเพศทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกัน กับเพื่อนต่างเพศ หรือกับตัวเอง เป็นต้น เหล่านี้เป็นคำถามเป็นปัญหาที่วัยรุ่นเฝ้าเพียรถามตัวเอง อยากได้คำตอบ อยากได้รับการแนะนำช่วยเหลือ แต่เขาก็ไม่สามารถจะหาคำตอบหรือคำแนะนำได้จากที่ใด อาจจะมาจากการไม่กล้าถาม ไม่รู้จะถามอย่างไร ขาดความมั่นใจในตัวเองซึ่งจะมีมากขึ้นในช่วงเวลาที่เริ่มค้นพบตัวเองว่ายังมีอะไรไม่รู้อีกมากมาย

2. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากสังคมมองวัยรุ่นว่ามีปัญหา (Social-response Aspect) มาจากการเปลี่ยนแปลงในตัววัยรุ่นหรือปฏิกิริยาที่วัยรุ่นมีต่อการเปลี่ยนแปลง พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและมองว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นปัญหา ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นอยากไว้ผมยาว แต่งตัวแปลกๆ ผู้ใหญ่กลับมองว่าเป็นฮิปปี้ วัยรุ่นอยากเด่น อยากเล่นดนตรี สนใจการเรียนน้อยลงไป ผู้ใหญ่ก็คิดว่าไม่อยากจะเรียน หรือวัยรุ่นอยากมีเพื่อนมากๆ ทั้งชายและหญิง อยากมีกิจกรรมสังคมในกลุ่มของเขา ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจก็จะนึกว่าวัยรุ่นเผลอเพศสัมพันธ์ อาจพูดประชดประชัน ที่แท้แล้ววัยรุ่นเป็นเพียงต้องการศึกษาถึงความแตกต่างของความรู้สึกต่างๆ ทั้งกับตัวเอง กับเพื่อนเพศเดียวกันและกับเพื่อนต่างเพศ ถ้าพ่อแม่เข้าใจ ให้ความสนใจ และอนุญาตให้มีกิจกรรมอยู่ในขอบเขตได้ เขาก็จะไม่กลายเป็นปัญหา ซึ่งทุกวันนี้ผู้ใหญ่มักจะมองความปกติหลายๆ อย่างของวัยรุ่นว่าเป็นปัญหา และพยายามพูดกรอกหูอยู่ทุกวันว่าสิ่งเหล่านั้นคือปัญหา

3. ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากปฏิกิริยาต่อต้านของเด็กวัยรุ่นที่มีต่อสังคม (Reaction Aspect) ปัญหาที่เป็นปัญหาที่ร้ายแรงและเป็นปัญหาที่เห็นได้เด่นชัด คือ วัยรุ่นจะเกิดปฏิกิริยา (Reaction) เมื่อเขาคิดว่าผู้ใหญ่หรือสังคมไม่เข้าใจเขา สิ่งที่เขาจะกระทำหรือแสดงออกมานั้นจึงเป็นไปในลักษณะของการต่อต้านกฎเกณฑ์ ต่อต้านผู้ใหญ่ หรือเป็นการประชดตัวเองเพราะคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเขา แล้วเขาก็เป็นคนแล้ว เพราะฉะนั้นจึงทำให้มากขึ้น การทำประชดนี้พบได้มากและบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่มีความยังคิดที่ดี การใช้เหตุผลเป็นไปค่อนข้างยาก อารมณ์ของความเป็นเด็กยังมีอยู่มาก พลังความคิดและพลังงานฝ่ายกายมีมาก ปฏิกิริยา หรือการทำประชดนี้จึงค่อนข้างรุนแรงมากกว่าในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่

อัมพร โอตระกูล และคณะ (อังคณา ปรีชาเมตตา. 2540: 9; อ้างอิงจาก อัมพร โอตระกูล; และคณะ. 2530: 68) ศึกษาปัญหาส่วนตัวของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526 - 2527 จำนวน 520 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีปัญหาและปัญหาในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัญหาลักษณะส่วนตัว ปัญหาทางด้านการเงิน การงานและอนาคต และปัญหาด้านโรงเรียน และพบว่านักเรียนหญิงมีปัญหาส่วนตัวมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เฉพาะด้านสุขภาพ การเรียน เรื่องบ้านและครอบครัว ส่วนความสัมพันธ์ของภูมิหลังครอบครัวกับปัญหาของนักเรียน พบว่า ตัวแปรด้านสถานภาพสมรสบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา อุปนิสัยของบิดามารดา ผู้อบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กและระดับการศึกษาของบิดา มีความสัมพันธ์กับปัญหาเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษาในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น (Child Watch) ในปี 2552 ได้ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่มีอาการเครียดทำให้ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นมีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงถึงร้อยละ 33 เมื่อเทียบกับปี 2551 ที่มีเพียงร้อยละ 30 นอกจากนี้ ยังพบว่ามีแนวโน้มภาวะเครียดสูงขึ้นตามระดับการศึกษา จากเด็กประถมซึ่งมีภาวะเครียดถึงร้อยละ 26 ไปจนถึงนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ตกอยู่ในภาวะเครียดถึงร้อยละ 44 สอดคล้องกับแนวโน้มการพยายามฆ่าตัวตาย ที่ยังคงสูงอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2552 มีเด็กพยายามฆ่าตัวตายถึง 7,300 คน ใกล้เคียงกับปีก่อนหน้านั้นคือ 8,058 คน และมีเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 682 คน หรือ เฉลี่ยวันละ 2 คน จากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีปัญหารุมเร้าเด็กและเยาวชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเรียน และการแข่งขัน ยาเสพติด การใช้ความรุนแรง ฯลฯ ตลอดจนสภาพบ้านเมืองและการเมืองที่มีทั้งความขัดแย้ง

จากการศึกษารายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชนประจำปี 2554 ของสำนักงานส่งเสริมเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น พบว่า เด็กและเยาวชนเครียดจากการเรียนสูงถึง ร้อยละ 66.99 เด็กรู้สึกซึมเศร้าเบื่อหน่ายต่อเนื้อทุกวันเป็นสัปดาห์มีร้อยละ 29.10 และส่วนหนึ่งมาจากการเรียน เด็กที่เคยหนีเรียนถึงร้อยละ 22.85 ส่วนใหญ่เพื่อการเรียน การบ้าน และเบื่อครู นอกจากนั้นสาเหตุจากการเรียนยังทำให้เด็กเคยคิดฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 9.64 และมีเด็กที่อยากลาออก หรือหยุดเรียน ร้อยละ 8.92 (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. 2556: 3)

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2553: 87 - 96) กล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่พบบ่อยๆ คือ การปรับตัวที่ผิดปกติเมื่อเผชิญความเครียด โรคประสาทวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และการพยายามฆ่าตัวตาย โรคจิต ความผิดปกติในการกิน เอกลักษณ์สับสน บุคลิกภาพผิดปกติ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมเกราะ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดา และปัญหาการเข้ากับเพื่อนฝูง ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะเพียงปัญหาทางสุขภาพจิตที่ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรค อาจสรุปได้ว่า มีสาเหตุได้แก่ 1) ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากพัฒนาการทางด้านร่างกาย การพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา และพัฒนาการทางด้านสังคม 2) การปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจ การเงิน การทำตามเพื่อน ความเป็นตัวของตัวเอง และปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม จากปรากฏการณ์ปัญหาของวัยรุ่นที่พบในสังคมไทย ตามที่ปรากฏบนหน้าหนังสือพิมพ์และสื่อโทรทัศน์ในปัจจุบันโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ศิริไชย หงส์สงวนศรี (2557: 19) กล่าวว่า เด็กและวัยรุ่นซึ่งเป็นสังคมส่วนใหญ่และต้องการได้รับการดูแลเอาใจใส่มากที่สุดกลับเป็นกลุ่มที่พบปัญหามากที่สุดเช่นกัน โดยเฉพาะปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น มีสาเหตุหลายประการและสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งก็มาจากพื้นฐานของแต่ละครอบครัวการอบรมดูแลเอาใจใส่ เพื่อตอบสนองกับความคาดหวังของพ่อแม่ ในขณะที่ปัญหาทางเรียนที่มุ่งเน้นการแข่งขันวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ทำให้เด็กนักเรียนวัยรุ่นมีภาวะเครียดและขาดการปรับตัวที่ดี นักเรียนวัยรุ่นบางคนมุ่งเรียนกวดวิชาเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผลการเรียนดี เพราะสังคมไทยเป็นสังคมที่ต้องการยอมรับ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับ คือ

เด็กที่เรียนไม่ดีก็จะไปเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมเกเร และนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพิ่มขึ้น อีกทั้งภาวะเศรษฐกิจและค่านิยมที่เปลี่ยนไปล้วนส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งวัยรุ่นที่มีปัญหาความรุนแรงส่วนใหญ่มักคิดว่าตนเองไม่ดีอะไรดีและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น จากการศึกษาปัญหาของวัยรุ่นสรุปได้ว่า วัยรุ่นต้องเผชิญปัญหาที่หลากหลาย และบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นก็มีความซ้อนทับของปัญหาหลายเรื่องปะปนกันในวัยรุ่นหนึ่งคน ซึ่งโดยพื้นฐานปัญหาของวัยรุ่นที่มีความสำคัญจะมาจากความวิตกกังวลของตนเอง ทั้งด้านเพศ บุคลิกภาพ การปรับตัว และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นต้องพยายามค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ปฏิบัติตนตามคาดหวังของบุคคลที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ เมื่อวัยรุ่นไม่สามารถกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดจึงแสดงออกพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดทักษะและประสบการณ์ที่สำคัญต่อการเผชิญปัญหาจึงทำให้ตัดสินใจกระทำพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม หรือไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงมีมุมมองว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาต่างๆ มากมาย

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น

วิมลรัตน์ ปฏิพัทธ์วุฒิกุล (2555: 89, 132-137) ได้วิจัยเรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 32 คน เป็นเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 27 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 12 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน แบบสอบถามการเผชิญปัญหาและกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนี้ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาด้านบวกของนักเรียนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าค่าคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

แอสปินวอลล์และเทลเลอร์ (Aspinwall; & Taylor, 1997: 419) ได้ศึกษาการเผชิญปัญหาด้วยกลวิธีต่างๆ พบว่า การเผชิญปัญหด้วยกลวิธีที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดีแล้วยังส่งผลให้วัยรุ่นมีเจตคติทางบวกต่อตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง อีกทั้งการเผชิญปัญหาเชิงบวกยังก่อให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนให้เกิดความเจริญก้าวหน้า สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามสิ่งที่พึงประสงค์

คาร์เวอร์ ไชย์เออร์ และไวน์ทรอบ (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2539: 6-7; อ้างอิงจาก Carver; Scheier; & Weintraub. 1989) ได้วิจัยยุทธวิธีการเผชิญปัญหาของซึ่งใช้ทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและรูปแบบการกำกับตนเองเป็นพื้นฐานในการวิจัย ซึ่งได้เสนอยุทธวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้ 14 วิธี ซึ่งผลจากการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างวิธีการเผชิญปัญหา 14 วิธีพบว่า ความสัมพันธ์สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อาจจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ให้ผลทางบวก ได้แก่ วิธีการลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหาการตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การยอมรับ และการพึ่งศาสนา และกลุ่มที่อาจจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ให้ผลทางลบ ได้แก่ การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการใช้สุรา และ/หรือ ยา

เมย์และวองค์ (May; & Wong. 2005: 47-50) ได้วิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการเสริมสร้างพฤติกรรมในเชิงบวกของวัยรุ่นตอนต้นในสถานศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็น โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนและความสามารถในการเผชิญปัญหา และการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการศึกษาในการดำเนินกิจกรรมการศึกษาที่ส่งเสริมพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดจากการเรียน และปัญหาครอบครัว และจากการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมต่างๆ สนับสนุนโปรแกรมการป้องกันการเผชิญปัญหาในเชิงบวกต่อวัยรุ่นตอนต้นว่าเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงระยะเวลาความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วอารมณ์และทางกายภาพ ในช่วงเวลานี้วัยรุ่นตอนต้นมักจะขาดความสามารถในการเผชิญปัญหา เมื่อพวกเขาไม่ประสบการณ์ความเครียดซึ่งมักจะเป็นในครอบครัวและที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน หากพวกเขาไม่สามารถเผชิญกับความเครียดดังกล่าวได้ก็จะเกิดความล้มเหลวในการพัฒนาในลักษณะที่มีสุขภาพดีและอาจพัฒนานิสัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของพวกเขา เช่น ใช้สารเสพติดต่างๆ การแสดงออกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

โซลและโมเยอร์ (Sohl; & Moyer. 2009: 134-140) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดของการเผชิญปัญหาเชิงรุกต่อพฤติกรรมกำกับตนเองเชิงอนาคตของนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 281 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดแบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก แบบสอบถามเกี่ยวกับสมรรถนะในการเผชิญปัญหาเชิงรุกตามกระบวนการเผชิญปัญหา และแบบสอบถามเกี่ยวกับความผาสุก ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกมีแนวคิดที่สำคัญอยู่ด้วยกัน 2 ประการ คือ เป็นแนวทางในการมุ่งไปสู่เป้าหมายและความต้องการที่คาดหวังในอนาคต กับเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันปัญหาที่ไม่ต้องการให้เกิดปัญหาขึ้นในอนาคต ซึ่งผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกควรให้ความสำคัญกับคุณลักษณะภายในของตัวบุคคล เช่น การกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้เป็นอย่างดี

ยี่ควน แกน และคณะ (Yiqun Gan; et al. 2010: 635-637) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลและความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุกและการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน กับกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยปักกิ่งประเทศจีน จำนวน 403 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาเพศชายจำนวน 213 คน ที่เหลือเป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 188 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 16-20 ปี อายุเฉลี่ยส่วนใหญ่เท่ากับ 18 ปี และส่วนใหญ่เรียนอยู่สาขาเกี่ยวกับสังคมศาสตร์และศิลปะที่ได้รับการประเมินการเผชิญปัญหาเชิงรุกในการจัดการความเครียด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการใช้ชีวิตของนักศึกษา และความยากลำบากต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยซึ่งผลการวิจัย พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกและการเผชิญปัญหาเชิงป้องกันมีความสัมพันธ์ทางลบกับความยากลำบากในการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้การเผชิญปัญหาเชิงรุกยังมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยมากกว่าการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน โดยการเผชิญปัญหาเชิงป้องกันต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลรวมมาจากคุณลักษณะของบุคคลมากกว่าผลจากกลวิธีในการเผชิญปัญหา

วินเซนต์และคณะ (Parnabas; et al. 2010: 5-9) ได้ศึกษาผลของการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนนักกีฬาในประเทศมาเลเซีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อลดความวิตกกังวลโดยจำแนกตามความสามารถของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวน 918 คน แบ่งออกเป็นตัวแทนนักกีฬาทิempoจำนวน 53 คน นักกีฬาประจำรัฐจำนวน 315 คน นักกีฬาเขตจำนวน 120 คน นักกีฬามหาวิทยาลัย จำนวน 211 คน และนักกีฬาประจำโรงเรียน 123 คน เครื่องมือที่ใช้ศึกษาเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้แก่ การพูดคุยเกี่ยวกับตนเอง (Self-talk) การลงมือปฏิบัติสิ่งต่างๆ การกำหนดเป้าหมาย การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบ การควบคุมตนเองทั้งด้านกายภาพและจิตใจ ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า ตัวแทนนักกีฬาที่แยกตามความสามารถทางด้านกีฬา มีการใช้เทคนิคการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีศักยภาพความสามารถทางกีฬาในระดับสูง จะมีการใช้เทคนิคการเผชิญปัญหาที่สูงเช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่าระดับความสามารถของบุคคลที่ถูกรับรู้มีผลต่อการใช้เทคนิคการเผชิญปัญหาเชิงบวก

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก กระบวนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญ นอกจากสามารถให้ความช่วยเหลือกับบุคคลที่ประสบกับปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตแล้ว บุคคลที่ต้องการทำความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองก็สามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ซึ่งจากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่ามี นักวิชาการ นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปและเรียบเรียงไว้ดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 105) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกทุกคนมีหน้าที่มาช่วยกันแก้ไขปัญหาในกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะสมสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2551: 299) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนนั้นเป็นการช่วยให้เด็กที่กำลังเจริญเติบโตได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคม เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นผู้รับคำปรึกษาของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถในการที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม โดยการได้รับการยอมรับซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการทางสังคม และถือเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของการจัดการให้คำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มยังจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยั่งเห็นถึงปัญหาและความรู้สึกต่างๆ แล้วก็ยังสามารถช่วยให้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาต่างๆ ร่วมด้วย

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 35) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ว่า การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มนั้น หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการคำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูลเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 6) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาอบอุ่มมีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมการหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเองโดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาผู้อำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่คุณกำหนดไว้

คอเรีย (Corey. 2012: 28-29) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการตระหนักรู้เพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤติ ความขัดแย้ง หรือ พฤติกรรมพ่ายแพ้ตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความงอกงามตลอดชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งจัดสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและให้การสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม สำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้อง และสามารถพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันต่อไปในอนาคตได้

กิบสันและมิทเชล (Gibson; & Mitchell. 2008: 172) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการปรับตัวตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา หรือเป็นการพัฒนาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ในกลุ่ม โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถการปรับตัว จัดการตน และการพัฒนาในชีวิตประจำวัน เช่น การปรับพฤติกรรม การพัฒนาทักษะปฏิสัมพันธ์ พฤติกรรมทางเพศ ค่านิยมหรือเจตคติ และการตัดสินใจเลือกในการประกอบอาชีพ เป็นต้น

ทอมสัน (Thompson. 2003: 35) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคล ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

ทรอสเซอร์ (Trotzer. 1999: 23) ได้นิยามการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคล ที่มีความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ โดยกำหนดผู้ให้คำปรึกษา 1 คนกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มหลายคนมาพบปะกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม และค้นหา ทำความเข้าใจ และหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจดังกล่าว

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการให้การคำปรึกษาแบบรายบุคคลทั่วไป โดยการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึกร่วมกันในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และจากความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมาพบปะกัน ด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความไว้วางใจกัน และร่วมกันแสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง ด้วยการจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม และจุดมุ่งหมายเฉพาะทักษะด้านต่างๆ

3.2 จุดมุ่งหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2.1 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จาคอปี แมสสัน และ ฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Horvill. 2002: 50) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจชีวิตของตนเองหรือได้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง 2) ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ การรู้จักตัดสินใจ นอกจากนั้นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มยังขึ้นกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการในขณะเข้ากลุ่ม เช่น ต้องการข้อมูล สร้างความไว้วางใจ และต้องการได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

คอเรย์ (Corey. 2012: 29) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกันเพื่อ 1) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง และพัฒนาการรับรู้ถึงเอกลักษณ์ของตนเอง 2) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น 3) ยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม 4) เพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น 5) ใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น 6) หาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น 7) กำหนดทิศทางของตนเอง ฟังพาท้ายซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น 8) ตระหนักรู้ต่อ

ทางเลือกของตนเอง และเลือกทางเลือกอย่างเหมาะสม 9) กำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 10) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 11) ตอบสนองต่อทั้งความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 12) เรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นเชิงแย้งกับผู้อื่นด้วยความใส่ใจ ชื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา และ 13) สร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร

ดิงค์ เมเยอร์ และมูโย (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 5; อ้างอิงจาก Dink; Meyer; & Muyo. 1971) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการ การเข้าใจตนเองของสมาชิกกลุ่ม เป็นการเพิ่มการยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า ทั้งยังสามารถพัฒนาทักษะความสามารถทางสังคมระหว่างบุคคล เป็นการเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) และการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ดังนั้น จากแนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกแต่ละได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในตนเอง จากการนำเสนอและแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกันกับสมาชิกผู้อื่นด้วยความตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตร และปลอดภัย สมาชิกมีการให้การยอมรับความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในค่านิยมของตนเองที่นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและพฤติกรรมในอนาคตของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3.2.2 คุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกชดา (กมลรัตน์ กรีทอง. 2545: 260; อ้างอิงจาก Gazda; et al. 1967. Group counseling and group procedures.) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า 1) สมาชิกกลุ่มได้พบว่าสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง 2) การยอมรับและการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง 3) สมาชิกกลุ่มมีโอกาสนี้จะเรียนรู้วิธีการในการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วยการสังเกต 4) สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการตระหนักถึงความปลอดภัย และความไว้วางใจสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม 5) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม 6) การให้คำปรึกษากลุ่ม มักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล 7) บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองในกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้เกิดการเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว 8) การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการที่ผู้นำกลุ่มได้พบปะสมาชิกกลุ่มหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน เป็นการช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสแก่ผู้นำกลุ่มได้ใช้เวลาสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้อย่างทั่วถึงมากยิ่งขึ้น

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 23-34) กล่าวว่าทำให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อดีหลายประการ ซึ่งสามารถกล่าวโดยสรุป ดังนี้

1. ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safe Factors in Group) เมื่อสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือคล้ายๆ กัน มาอยู่รวมกันจะทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอีกต่อไป
2. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of Belonging) เมื่อสมาชิกได้รับประสบการณ์ของการยอมรับด้วยความเข้าใจและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า
3. ค่านิยมทางสังคมของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Social Value of Group Counseling) กลุ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวแทนของลักษณะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้นให้คล้ายกับสังคม สมาชิกแต่ละคน เป็นตัวแทนของสังคมที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และได้รับประโยชน์ที่แตกต่างกัน
4. พลังของกลุ่ม (Group as Power) พลังของกลุ่มจะแสดงออกมาโดยธรรมชาติของกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่ม เป็นการนำเอาพลังของกลุ่มเพื่อนมาใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้ว่า เขามีความต้องการที่จะทำหรือควรทำอะไรกับตัวเอง
5. การเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ (Helping and Being Helped) การให้คำปรึกษากลุ่มได้จัดเตรียมสมาชิกโดยให้ออกาสทั้งการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มมีการเสริมสร้างการนับถือตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง
6. พลวัตกลุ่มทำให้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม (Self - correcting Group Dynamic) การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงตนเองและตรวจสอบตนเองโดยเกิดขึ้นตามธรรมชาติภายในกลุ่ม โดยเรียนรู้ว่าตนเองควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้สามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่างปกติสุข
7. ปัจจัยสำหรับการให้ความช่วยเหลือภายในกลุ่ม (Curative Factors in Groups) สมาชิกสามารถเรียนรู้สิ่งที่ต่างกันในกลุ่ม เพื่อช่วยให้กลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีและบรรลุเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ
8. การบำบัดแบบผู้เข้าชม (Spectator Therapy) สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสดูเห็นสมาชิกบางคนได้พูดถึงปัญหาที่คล้ายกับปัญหาของตนเอง และเฝ้าดูว่าสมาชิกคนอื่นมีการทำงานในกลุ่มอย่างไร ดังนั้นสมาชิกก็จะได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์สามารถนำไปใช้จัดการกับปัญหาของตนเอง
9. การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความงอกงาม (Feedback for Growth) สมาชิกแต่ละคนได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึกและปัญหาของตนเอง จะส่งผลให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงพฤติกรรมตนเองในแง่มุมอื่นๆ ช่วยให้มีการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต

10. กระบวนการเรียนรู้ส่วนบุคคล (Personalizing the Learning Process) สมาชิกสามารถอภิปรายปัญหาเฉพาะและปัญหาทั่วไป ซึ่งทำให้รู้ถึงรายละเอียดของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งมีความแตกต่างกัน สมาชิกจะได้รับโอกาสในการจัดการกับความรับผิดชอบของตนเอง เกิดการบูรณาการกับความรู้ที่มีอยู่ภายในตน

11. การเพิ่มการติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษา (Increasing Counselor Contact) การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ช่วงเวลาและการติดต่อระหว่างผู้รับคำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษามีความหมายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยประหยัดเวลาและงบประมาณ ค่าใช้จ่ายต่างๆ ด้วย

คอเรย์ (Corey, 2012: 29-30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญและประโยชน์หลายประการ และเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจรูปแบบของการสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกันและสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่างๆ ของตนเอง โดยเมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้วิธีการต่างๆ ในการสร้างความใกล้ชิด ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็น อันจะนำไปสู่แสดงพฤติกรรมทางเลือกต่างๆ ในกลุ่ม

นอกจากสมาชิกกลุ่มจะได้รับการให้กำลังใจจากสมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแล้ว สมาชิกยังจะได้รับคำแนะนำถึงวิธีการในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องเป็นผู้ตัดสินใจเองว่า ตนเองต้องการที่เปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เป็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้นว่าตนเองต้องการที่จะเป็นบุคคลเช่นไร และเข้าใจในสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการที่จะเป็นบุคคลที่ตนเองต้องการที่จะเป็นได้

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย นอกจากนั้นสิ่งสำคัญจากการใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความรักใคร่และสามัคคี จึงเป็นโอกาสที่สำคัญที่แต่ละบุคคลจะได้ทดลองตัดสินใจและกล้าแสดงออกในเรื่องต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ทันทั่วทั้งที่

3.3 บทบาทผู้นำของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2012: 25-28) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ควรจะมีคุณสมบัติด้วยดังนี้

1. การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) ผู้นำกลุ่มที่ดีควรตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมทั้งความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มด้วย สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

2. พลังส่วนบุคคล (Personal Power) ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความตระหนักว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลกับผู้อื่น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกว่ามีพลังในการดำเนินชีวิตแล้ว ก็จะเป็นสิ่งที่ยุ่งยากที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีพลังอำนาจในตนเอง ผู้นำกลุ่มควรให้การส่งเสริมโดยการให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่มเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการต่อสู้ และมีความสามารถในการดำรงชีวิต

3. ความกล้าหาญ (Courage) ผู้นำกลุ่มควรมีความตระหนักว่าพวกเขา ต้องแสดง ความกล้าที่จะโต้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแสดงความกล้าโดยการสร้างความเสี่ยงในกลุ่มแสดง ให้เกิดความผิดพลาดในกลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์กับปัญหาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องแสดงตาม สัญชาตญาณ และความเชื่อ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะต้องทำอย่างไร เมื่อต้องเผชิญกับข้อผิดพลาด

4. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to Confront Oneself) เป็น คุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา มีการสำรวจถึงความบกพร่องต่างๆ ของตนเอง และยอมรับถึงความบกพร่องนั้น โดยไม่ผลักดันให้สาเหตุของความบกพร่องหรือความ ล้มเหลวที่เกิดขึ้นไปสู่สิ่งต่างๆ ภายนอก และไม่ได้หันมาพิจารณาตนเอง การกระทำเช่นนี้ของผู้นำ กลุ่มจะเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกหันมาสำรวจตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับตนเอง เพื่อหาทาง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาต่อไป

5. ความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (Sincerity and Authenticity) ผู้นำกลุ่มต้องมีการแสดงออกอย่างจริงใจกับสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านของการพัฒนาความสามารถหรือการ เผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ของสมาชิก รวมทั้งมีการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา เพื่อ เป็นแบบอย่างให้สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเปิดเผย และจริงใจต่อประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก ในกลุ่ม การเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกของผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ยึดติดกับการคาดหวังจากผู้อื่น มีการแสดงออกจากความรู้ที่แท้จริง ไม่มีการเสแสร้งหรือแสดง บทบาทเพื่อเป็นการป้องกันตนเอง เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง มีการระบายความรู้สึกและแสดง ปฏิกริยาต่างๆ ที่เหมาะสม

6. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of Identity) ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงแรงจูงใจ ความ ต้องการ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง จะช่วยให้ สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรมีความชัดเจนใน เอกลักษณ์ของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

7. ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (Belief in Group Process and Enthusiasm) ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในการให้คำปรึกษากลุ่มว่าสามารถให้ความช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มได้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะผู้นำกลุ่มจะมีแรงจูงใจ และมีความกระตือรือร้นต่อการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสร้างคุณค่าและผลประโยชน์ ให้กับสมาชิกอย่างแท้จริง รวมทั้งผู้นำกลุ่มควรแสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา มีความสนใจอย่างจริงจัง

ทำที่ต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็นนอกเหนือใจ การแสดงความรู้สึกในการเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง ย่อมแสดงถึงแรงจูงใจ ทศนคติ ค่านิยม ความคิด ความต้องการของผู้นำกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มที่ขาดความกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม จะทำให้สมาชิกขาดความสนใจและหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

8. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ๆ (Inventiveness and Creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถที่จะใช้วิธีการใหม่ๆ ที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงคือการจัดโปรแกรมไว้ล่วงหน้า หรือนำเทคนิคที่ไม่เกี่ยวข้องมาใช้ในการนำกลุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มลดน้อยลงไป

จะเห็นได้ว่า บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยราบรื่นและประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มต้องปฏิบัติตนอย่างกระตือรือร้นและให้ความสนใจทุกขณะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนสามารถชักนำกลุ่มด้วยความสร้างสรรค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีและส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุดตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

3.4 กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

มาร์เรอ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549: 14-16; อ้างอิงจาก Mahler, 1969) กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ด้วยกัน 5 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะมีการกำหนดว่ากลุ่มนั้นมีความต้องการหรือเป้าหมายของกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2. ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้การปรึกษามีการชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกัน แจ้งให้กลุ่มทราบถึงระยะเวลาในการให้คำปรึกษา มีการสร้างความไว้วางใจและการยอมรับกันและกันภายในกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น กระตุ้นให้สมาชิกได้กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง มีการทำงานร่วมกัน เห็นความสำคัญของปัญหาและช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง มีการรับฟังและแสดงความคิดเห็นอกเห็นใจกัน อีกทั้งการเป็นผู้ฟังที่ดี

3. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) ระยะนี้สมาชิกจะเกิดความตึงเครียด วิดกกังวล และเกิดการต่อต้าน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้สมาชิกได้ลองปฏิบัติ หาทางออกของปัญหาที่หลากหลายเพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่ามีทางเลือก กระตุ้นให้สมาชิกนำเอาแนวทางในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) ในขั้นนี้ควรให้สมาชิกได้มีการสรุปและช่วยกันสร้างความเข้าใจในสิ่งที่กลุ่มต้องการอภิปราย มีการสรุปถึงแนวทางออกที่จะนำไปปฏิบัติต่อไปมีการนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลหลังจากที่มีการเข้ากลุ่มไปแล้วด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การสังเกต สัมภาษณ์ เป็นต้น

คอเรีย (Corey. 2012: 145-146) ได้อธิบายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพตามหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งตามทัศนะของคอเรีย ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรกและระยะหลัง กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มระยะแรกเริ่ม (Early Stages) เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม โดยในระยะแรกนั้นประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การสร้างกลุ่ม ขั้นที่ 2 การเริ่มต้น และขั้นที่ 3 การดำเนินการต่อ ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มระยะหลัง (Later Stages) ก็ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ ขั้นที่ 4 การดำเนินการปฏิบัติ ขั้นที่ 5 การยุติ และขั้นที่ 6 การประเมินและติดตามผล ซึ่งแต่ละระยะและขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นในการสร้างกลุ่ม (Formation Stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการอุทิศเวลาในการวางแผน ประกอบด้วยเป้าประสงค์ของกลุ่ม ผู้ที่จะเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ได้แก่ วิธีการในการประกาศรับสมัครและ กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดและระยะเวลาของกลุ่ม ความถี่และเวลาในการพบปะ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม วิธีการในการเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การรับสมัครและการสรรหาสมาชิกกลุ่ม วิธีการประกาศหาสมาชิกกลุ่มจะทำให้ได้สมาชิกกลุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจริงๆ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้สมาชิกกลุ่มรับทราบอย่างชัดเจนถึงเป้าหมาย และหลักการและเหตุผลของกลุ่ม

2. การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกควรจะต้องการกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะต้องตัดสินใจเข้าร่วมด้วยตนเอง โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากเข้าร่วมกลุ่ม นอกจากนั้น สมาชิกกลุ่มยังต้องสามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยดีได้อีกด้วย

สิ่งสำคัญในการปฏิบัติการการสร้างกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ คือ กลุ่มจะยินยอมให้มีสมาชิกใหม่เข้าร่วมได้หรือไม่ สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจหรือไม่ กลุ่มควรจะมีสมาชิกที่มีความหลากหลายหรือมีความคล้ายคลึงกันมากน้อยแค่ไหน สถานที่ในการจัดกลุ่มมีความเหมาะสมมากแค่ไหน ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกกี่คน นอกจากนั้น กลุ่มควรจะมีการพบปะกันบ่อยแค่ไหนและใช้เวลานานเพียงใด ทั้งในแต่ละครั้งที่พบปะกัน และระยะเวลาตลอดการให้คำปรึกษา

บทบาทของสมาชิกกลุ่มในระยะแรก ได้แก่ มีความรู้เพียงพอเกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม และเข้าใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ตัดสินใจว่ากลุ่มมีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่เตรียมความพร้อมในการร่วมกลุ่ม ด้วยการคิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมกลุ่ม และประเด็นที่ตนเองต้องการกล่าวถึงในกลุ่ม

บทบาทของผู้นำกลุ่มในระยะแรกได้แก่ ระบุเป้าหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะด้านของกลุ่ม เขียนโครงการที่ชัดเจนในการสร้างกลุ่ม ประกาศรับสมัครการเข้าร่วมกลุ่มด้วยข้อมูลที่ชัดเจน สัมภาษณ์ ตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม จัดเตรียมรายละเอียดอย่างเป็นระบบเพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขออนุญาตผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม จัดเตรียมช่วงการให้คำปรึกษาช่วงแรก เพื่อสร้างความคุ้นเคย เสนอกฎการเข้าร่วมกลุ่ม และเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่ม และเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และสำรวจร่วมกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในประสบการณ์กลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นปฐมนิเทศ (Orientation) และการสำรวจ (Exploration) ซึ่งเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งหน้าที่ของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งความไว้วางใจที่มีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวมีความสามัคคีกันภายในกลุ่ม

บทบาทของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีการดำเนินตามขั้นตอนอย่างเต็มที่ เพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น เติบโตที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกและความคาดหวังในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม สร้างเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มเรียนรู้กระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม

บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้น อธิบายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการทั่วไปในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างเข้มข้น เพื่อสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ กำหนดกฎเกณฑ์พื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยถึงความกลัว ความคาดหวัง และการสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นการดำเนินการต่อ (Transition Stage) เป็นขั้นในการจัดการกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล กลไกในการป้องกัน ความขัดแย้ง และความไม่สอดคล้อง ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นนี้มีลักษณะบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม รู้สึกสงสัยในสิ่งที่ตนเองคิด ถ้าตนเองเกิดการตระหนักรู้มากขึ้น และสงสัยว่าสมาชิกคนอื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธความคิดของตนเองหรือไม่ เรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งและการเผชิญหน้า รู้สึกไม่แน่ใจในการเข้ามีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ในการจัดการกับประเด็นปัญหาของตนเอง เพราะว่าไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะใส่ใจหรือไม่ สังเกตผู้นำกลุ่มเพื่อที่จะตัดสินใจว่าสามารถไว้วางใจได้หรือไม่ และเรียนรู้จากผู้นำกลุ่มในการแก้ไขความขัดแย้ง

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการ (Working stage) เป็นขั้นของความสามัคคี (Cohesion) และการสร้างผลลัพธ์ (Productivity) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ได้แก่ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพิ่มมากขึ้น มีการสื่อสารกันภายในกลุ่มอย่างเปิดเผย มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระและยอมรับและจัดการกับความขัดแย้งในหมู่สมาชิกอย่างตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพ เผชิญหน้าด้วยวิธีการที่ทำหาย โดยหลีกเลี่ยงการตำหนิผู้อื่นด้วยการตัดสิน

บทบาทของสมาชิกกลุ่มในขั้นดำเนินการ ได้แก่ นำประเด็นที่ตนเองเต็มใจจะพูดถึงมาพูดในกลุ่ม ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น และเต็มใจที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น เปิดเผยถึงการที่ตนเองได้รับผลกระทบจากการแสดงออกและการปฏิบัติตนของสมาชิกคนอื่น ฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน และ นำผลลัพธ์มาพูดถึงในกลุ่ม ประเมินความพึงพอใจของตนเองอย่างต่อเนื่องร่วมกับกลุ่ม

บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นปฏิบัติการ ได้แก่ การเสริมแรงอย่างเป็นระบบแก่พฤติกรรมกลุ่มที่น่าพึงปรารถนา และการปฏิบัติหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียว เป็นตัวแทนทางด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเผชิญหน้าด้วยความเอาใจใส่ และการเปิดเผยปฏิกริยาและการรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ตีความหมายรูปแบบต่างๆ ของพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เพื่อที่สมาชิกจะสามารถเข้าถึงการสำรวจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น และทำการพิจารณาถึงพฤติกรรมทางเลือก และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่พึงปรารถนาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

ขั้นที่ 5 ขั้นสิ้นสุด (Final Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยขั้นนี้มีลักษณะ รวมทั้งบทบาทของทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ได้แก่ เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตั้งใจที่เคร่งครัดลง สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ มีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

บทบาทของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีการจัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองเกี่ยวกับการแยกย้ายและการยุติ จัดสิ่งที่ติดค้างใจ ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ประเมินผลกระทบจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่ม

บทบาทของนำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดจนช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยสมาชิกสร้างสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจ ผสมผสาน นำไปประยุกต์ใช้ และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 6 ขั้นการประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-up) ผู้นำกลุ่มมีความรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังต่อไปนี้

1. การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the Process and Outcomes of a Group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม

2. ช่วงการติดตามผลทั้งกลุ่ม (The Follow-up Group Session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงติดตามผล นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นอีกด้วย ทำที่สุด ผู้นำกลุ่มยังมีโอกาสในการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มเองที่จะนำผลของการให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3. ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual Follow-up Sessions) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนั้น ยังเป็นการทบทวน การบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายของแต่ละบุคคล เพื่อใช้ในการอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่ไม่มีโอกาสแสดงออกในกลุ่ม

จาคอปส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 29-31) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The Beginning Stage) ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working Stage) และขั้นสิ้นสุดหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage)

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (The beginning stage) เป็นช่วงของการแนะนำตัว และกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กล่าวถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในกลุ่ม ความกลัว กฎระเบียบในกลุ่ม และเนื้อหาในกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่มอาจจะต้องใช้เวลามากกว่า 2 ครั้งในการที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและเกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การอภิปรายประเด็นต่างๆ อย่างรอบคอบ ภารกิจที่สมบูรณ หรือมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความเป็นส่วนตัว และการดำเนินการบำบัด ขั้นนี้ กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ในระหว่างขั้นตอนนี้จะเกิดความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มให้ความสำคัญกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์และเจตคติของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อกัน และที่สมาชิกกลุ่มมีกับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องตัดสินใจที่จะมีส่วนร่วมหรือแลกเปลี่ยนกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดต่อกลไกของกลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มอาจจะกระทำหรือมีปฏิกริยาในวิธีที่แตกต่างกันมากๆ ซึ่งอาจทำให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เกิดความคับข้องใจได้

3. ขั้นสิ้นสุดหรือปิดกลุ่ม (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นของการสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสมาชิกกลุ่มวางแผนจะอย่างไรต่อไปกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา และดำเนินการยุติกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะแสดงถึงความรู้สึก บางกลุ่มอาจจะคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะทำต่อไป ระยะเวลาในการยุติ กลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่ม โดยกลุ่มส่วนใหญ่แล้วจะใช้เวลา 1 ครั้ง

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีขั้นตอนและรูปแบบต่างๆ ตามแนวคิดที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการ 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกทุกคนได้รับรู้ถึงเป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา และเป็นช่วงของการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นการนำแนวคิดและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษามาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมและทักษะด้านต่างๆ ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้และลงปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อนำสิ่งที่ตนเองได้รับแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อการให้คำปรึกษาได้ดำเนินการครบถ้วนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สมาชิกแต่ละคนมีความรู้ความสามารถที่จะนำประโยชน์ที่ตนเองได้รับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาไปปรับใช้จริงในชีวิต ผู้นำกลุ่มก็สามารถยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยให้

สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งบอกแนวทางในการพัฒนาเอง เป้าหมายในอนาคตของตนเองให้กลุ่มร่วมรับรู้ เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและชื่นชมกับสิ่งที่ตั้งงามที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่ม ตลอดจนสามารถเป็นแนวทางในการกำกับติดตามการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของสมาชิกแต่ละคนมาว่าเป็นอย่างไร

3.5 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา ที่จะต้องอาศัยความรู้และความชำนาญในการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้เกิดความประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้ที่รับบทบาทเป็นผู้นำ หรือผู้ที่สนใจใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวทางในการส่งเสริม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของต่าง ๆ ของบุคคล จะต้องเข้าใจถึงการเบื้องต้นที่สำคัญเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

3.5.1 หลักการคัดเลือกสมาชิกเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

คมเพชร จัตรศุภกุล (2546: 91-95) ได้เสนอเกี่ยวกับหลักการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความคล้ายกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญห เพราะต้องมีการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม
3. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้างซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น ไม่ควรจัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้ด้วย

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556: 10-13) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน

คอเรย์ (Corey. 2000: 92) ได้ให้ข้อเสนอว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้ จะมีความเหมาะสมใน

การกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกันของสมาชิก จะมีข้อดีสำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคล แม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตาม กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือนโครงสร้างของสังคมเล็กๆ ที่เป็นอยู่ในโลกภายนอก และสมาชิกได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลาย

ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1999: 22) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกว่า บางกลุ่มอาจจะมีการจัดสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์คือ สมาชิกกลุ่มจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รู้จักการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง และในขณะเดียวกัน บางกลุ่มอาจมีสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน ซึ่งสมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยสมาชิกได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเจตคติซึ่งกันและกัน นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าสมาชิกแตกต่างกันมากเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้นกลุ่มที่จะจัดขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม หรือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มและความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความถนัดของผู้ให้คำปรึกษาด้วย

จากการศึกษาเกี่ยวกับการคัดเลือกสมาชิกเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มควรจะมีคุณสมบัติ มีลักษณะของปัญหาหรือความต้องการที่ต้องการพัฒนาตนเองในลักษณะหรือประเด็นที่ใกล้เคียงกัน และควรมีอายุที่ใกล้เคียงกันเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับกลุ่มได้ง่าย และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมและความพร้อมของสมาชิกแต่ละบุคคลที่สามารถยืดหยุ่นได้ตามจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากหากสมาชิกไม่สามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ในแต่ละครั้งก็อาจจะส่งผลให้ไม่สามารถติดตามเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และขาดโอกาสในการเรียนรู้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่ร่วมพัฒนาสมาชิกกลุ่มในแต่ละประเด็นที่สำคัญได้

3.5.2 ขนาดของกลุ่มสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1999: 20) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่มมีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด แต่โดยส่วนใหญ่แล้วในการบำบัดกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการบำบัด ควรจะมีสมาชิก 8-12 คน หรือในบางครั้งอาจจะใช้เกณฑ์ด้านอายุมาพิจารณาในการระบุจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ซึ่งแต่ละช่วงอายุก็จะมีจำนวนที่เหมาะสมแตกต่างกันไป เช่น อายุในระดับประถมศึกษา ควรมีสมาชิก 4-6 คน ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีสมาชิก 6-8 คน ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายควรมีสมาชิก 8-10 คน ในระดับผู้ใหญ่ตอนต้นและผู้ใหญ่ควรมีสมาชิก 8-12 คน เป็นต้น

โรคค์และโรคค์ (Trotzer. 1999: 360; citing Roark; & Roark. 1979) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกในการกระบวนกรกลุ่มควรจะมีจำนวนอย่างน้อย 5-12 คน แต่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีไม่เกิน 10 คน เพราะเมื่อมีสมาชิกจำนวนมากจะทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถให้ความสนใจกับสมาชิกทุกคนได้อย่างพอเพียง และส่งผลกระทบต่อจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาที่อาจจะเพิ่มขึ้นตามลำดับ

เฮนเซนและคนอื่นๆ (Hensen; et al. 1980: 477) ได้เสนอแนะว่าส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-12 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกละน้อยกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอปส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่ากลุ่มส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน ส่วนกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาจจะมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 5 คน สำหรับกลุ่มการศึกษาปกติจะมีสมาชิกกลุ่ม 5-15 คน สำหรับกลุ่มบำบัดหรือการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกกลุ่ม 5-8 คน

คอเรียและคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า ขนาดของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อายุของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ประเภทของกลุ่ม และการสำรวจปัญหาต่างๆ ตัวอย่างเช่น การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน สำหรับเด็กประถมศึกษาอาจจะมีสมาชิก 3-4 คน ในขณะที่การให้คำปรึกษากลุ่มในวัยรุ่นอาจจะมีสมาชิก 6-8 คน เป็นต้น

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น ที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ จำนวน 6-10 คน เพื่อกระบวนกรให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อีกทั้งยังช่วยสมาชิกได้สามารถแสดงความคิดและความรู้สึกร่วมกันภายในกลุ่มได้สะดวก

3.5.3 ระยะเวลาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิผลนั้น มีหลากหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและปัจจัยด้านหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากก็คือ ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ระยะเวลาที่ไม่มากและน้อยเกินไปจะช่วยให้การดำเนินการให้คำปรึกษาดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตรวจสอบสมาชิกที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของตนเองว่าเป็นกลุ่มใด อยู่ในช่วงวัยใด เพราะวัยที่แตกต่างกันก็จะมีผลต่อระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มด้วย ทั้งนี้จากการศึกษาเอกสารที่ระบุถึงระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า มีนักวิชาการได้กล่าวถึงช่วงระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

คมเพชร นัตริศกุล (2546: 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากเกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับจำนวนครั้งในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาระยะสั้น เช่นเดียวกับแนวคิดของ คอเรีย (Corey. 2000: 93) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งสั้นลงกว่าเดิม นอกจากนี้ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 361) ได้กล่าวเพิ่มเติมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนว่า ระยะเวลาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมโดยปกติ คือ 1-2 ชั่วโมง แต่สำหรับกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมในแต่ละบริบทได้ อาทิ ในโรงเรียนอาจจะมีชั่วโมงเวลาในการเรียนที่จำกัดต่อการทำกิจกรรมต่างๆ การให้คำปรึกษากับเด็กที่มีความสนใจในระยะเวลาที่จำกัด

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีระยะเวลา ไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากเกิน 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่เพียงพอกับการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มหรือนำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเตรียมความพร้อมและพยายามดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นตามระยะเวลาที่กำหนดไว้

3.5.4 จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและสิ่งที่สังเกตได้ชัดเจนประการหนึ่งคือ จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มเนื่องจากสมาชิกกลุ่มที่อยู่ร่วมกันก่อนการดำเนินการให้คำปรึกษาก็ต้องสร้างสัมพันธภาพและร่วมกันกำหนดของตกลงของกลุ่ม ซึ่งต่างจากการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลที่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นเพียงไม่กี่ครั้ง หรืออาจจะเสร็จสิ้นภายในครั้งเดียวหากบรรลุเป้าหมายและความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ในขณะที่การให้คำปรึกษานั้นพลังการขับเคลื่อนที่เป็นพลวัตของกลุ่มจึงต้องอาศัยระยะเวลาและจำนวนครั้งที่มากกว่าในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและพบว่า มีผู้ที่กลุ่มถึงจำนวนครั้งสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) มีความคิดเห็นจากการได้ทำวิจัยว่า จำนวนครั้งไม่เกิน 8-12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

จาคอบส์ แมสสัน และฮาร์วิลล์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002: 41) กล่าวว่า จำนวนครั้งใน การจัดกลุ่ม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญที่สุดคือ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และองค์ประกอบของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่อาศัยอยู่ในถิ่นเดียวกันอาจจะเจอได้บ่อยทุกๆ วัน หรือ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่เป็นคนไข้นอกอาจจะเจอกันสัปดาห์ละครั้ง หรือสองสัปดาห์ครั้ง

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 361) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องใช้ระยะเวลาอย่าง 10-12 ครั้ง เพื่อสมาชิกได้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมาย แต่อย่างไรก็ตามจำนวนระยะในการให้คำปรึกษาก็สามารถเปลี่ยนแปลงและปรับได้ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม

คอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า ช่วงของการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจและร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษากลุ่มว่า กระบวนการกลุ่มควรจะดำเนินไปด้วยระยะเวลายาวนานเท่าไร เพื่อให้เกิดความชัดเจนและรับรู้ข้อจำกัดด้านเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้ระยะเวลา 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วันในการพบปะพูดคุยกัน เพื่อสร้างความไว้วางใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ

ดังนั้น ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม จะต้องใช้ระยะเวลาประมาณ 5-6 สัปดาห์เป็นอย่างน้อย เพื่อให้กระบวนการกลุ่มได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นพลวัต และทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนเองกำหนดไว้ได้ โดยในแต่ละสัปดาห์สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 - 2 ครั้ง ขึ้นอยู่กับบริบทและการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

3.5.5 สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 12) กล่าวว่าสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกประมาณ 5-10 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคง คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวกควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

คอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ได้กล่าวว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้การคำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะสถานที่ควรมีความเป็นส่วนตัว บุคคลภายนอกไม่สามารถได้ยินสิ่งที่กลุ่มพูดคุย เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดี มีความรู้สึกปลอดภัย การจัดที่นั่งควรจะเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตสิ่งต่างๆ ที่เกิดในกลุ่มร่วมกัน และสมาชิกทุกคนสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะนั่งตรงข้ามกับผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สามารถดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างราบรื่น

จะเห็นได้ว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาควรจะเป็นพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงดังหรือสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อมภายนอกกลุ่ม หรือเป็นพื้นที่สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่เห็นชอบว่าเป็นสถานที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาก็สามารถใช้เป็นพื้นที่สำหรับให้คำปรึกษากลุ่มได้

3.6 แนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาเชิงกลุ่มรุกสำหรับวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญอย่างมากกับการให้ความช่วยเหลือกับบุคคล เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงาม ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งการแก้ไขปัญหา การเสริมสร้างและพัฒนาตนเอง ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มในปัจจุบันจึงมีความหลากหลายมากขึ้นทั้งแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษา และแนวคิดหนึ่งที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์กับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นก็คือ แนวคิดเชิงรุก (Pro-active Approach) ออกแบบมาเพื่อการให้คำปรึกษาวัยรุ่น โดยเฉพาะ ที่ครอบคลุมกับความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในวัยรุ่นไม่ได้ยึดรูปแบบของการให้คำปรึกษาของเด็กหรือผู้ใหญ่โดยตรง แต่จะมุ่งเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่น ทั้งด้านบุคลิกภาพและภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ของวัยรุ่นในฐานะที่เป็นผู้รับคำปรึกษากลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่ง Geldard และ Geldard (Geldard; & Deldard. 1999: 60) ได้ให้อธิบายถึงการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเชิงรุกว่าเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีขั้นตอนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยยึดที่วัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นได้พบกับความต้องการต่างๆ ของตนเอง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นต้องตระหนักเสมอว่า วัยรุ่นอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยรุ่น จึงจะสามารถกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นได้

เกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Deldard. 1999: 56-57) ได้สรุปถึงความแตกต่างของการให้คำปรึกษาวัยรุ่นว่ามีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษากับวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ในประเด็นหลัก 5 ประการ ได้แก่

1. วัยรุ่นมีการพึ่งพิงครอบครัวลดน้อยลง ต้องการมีความอิสระมากกว่าวัยเด็ก ซึ่งบางครั้งในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนไม่ต้องการให้ครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้องในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องระลึกถึงและให้เกียรติกับวัยรุ่น
2. วัยรุ่นมีความสามารถทางด้านการรู้คิดที่สูงกว่าวัยเด็ก ในกระบวนการให้คำปรึกษาวัยรุ่น จึงสนับสนุนให้วัยรุ่นได้ใช้ความคิดขั้นสูง เพื่อหาคำตอบต่างๆ ให้กับตนเอง
3. สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาวัยรุ่น จะต้องให้เกียรติและยอมรับวัยรุ่นอย่างเป็นจริงตามมุมมองของความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการความต้องการของวัยรุ่น ไม่มองว่าวัยรุ่นเป็นเพียงแค่เด็ก หรือโตเป็นเป็นผู้ใหญ่แล้ว ดังนั้นสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นจะต้องให้วัยรุ่นได้มีการตัดสินใจด้วยความตั้งใจ เพื่อให้วัยรุ่นได้มีความรับผิดชอบส่วนตนถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดจากการให้คำปรึกษา
4. ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะมีความสามารถทางด้านการรู้คิดที่เพิ่มขึ้นจากวัยเด็ก และมีความเป็นอิสระ ความเป็นตัวตนที่สูงขึ้น ก็ยังคงไม่เท่ากับวัยผู้ใหญ่ที่มีอิสระแห่งตน สามารถกำหนดและตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองเป็นหลัก เพราะบางครั้งในการตัดสินใจเรื่องบางอย่างของวัยรุ่น อาจจะมีข้อจำกัดและมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวัยรุ่น จึงต้องได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองของวัยรุ่น

5. การให้คำปรึกษาวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น อัตลักษณ์ทางเพศ และสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ในขณะที่การให้คำปรึกษาผู้ใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเป้าหมายต่างๆ เช่น ความมั่นคงในชีวิต ความก้าวหน้าในอนาคตที่ต่อเนื่อง การประสบความสำเร็จที่เพิ่มขึ้นทั้งในชีวิตครอบครัวและการทำงาน

จากแนวคิดข้างต้นจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นเป็นการให้คำปรึกษาที่สามารถนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือกับกลุ่มวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ทั้งการให้ความสำคัญกับธรรมชาติของวัยรุ่น และพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นหลัก จึงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำแนวคิดดังกล่าวไปออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้อย่างสอดคล้อง

3.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก

เกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 56-57) ได้สรุปถึงการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น ว่าประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นเกิดการประสบความสำเร็จ ได้แก่ แนวคิดปรัชญาภวนิยม (Existentialism) แนวคิดการใช้การสร้างสรรค์ทางความคิด (The use of constructivist thinking) คุณภาพส่วนบุคคลของผู้ให้คำปรึกษา (Personal qualities of the counsellor) คุณภาพลักษณะพิเศษของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับวัยรุ่น (Particular of the adolescent – counselor relationship) และพฤติกรรมเชิงรุกของผู้ให้คำปรึกษา (Pro-active counsellor behavior) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.7.1 แนวคิดปรัชญาภวนิยม (Existentialism)

แนวคิดปรัชญาภวนิยม เป็นปรัชญาที่เน้นการทำความเข้าใจและค้นหาความหมายของชีวิต ซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ที่สร้างความรู้สึกรับรู้ของการดำรงอยู่ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งแนวคิดของภวนิยมนี้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาการของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี เพราะในช่วงวัยรุ่นนี้มุ่งได้ทำความเข้าใจในชีวิตจากแหล่งประสบการณ์ส่วนตัว และยังเป็นแนวคิดที่เน้นย้ำว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์เป็นอิสระที่สามารถเลือกได้ จึงเป็นความรับผิดชอบต่อการเลือกและการกระทำต่างๆ ของตนเอง แม้ว่าจะเป็นความอิสระที่สามารถเลือกตอบสนองได้อย่างอิสระต่อสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมหรือคาดการณ์ได้ ตามมุมมองและความต้องการของตนเอง

3.7.1.1 ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวของปรัชญาภวนิยม แฟรงเคิล (Corey. 1996: 171 – 172; citing Frankl. 1963: 121, 164) และเมย์ (Sharf. 2013: 170–179; citing May. 1992) ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ตามแนวของปรัชญาภวนิยม ไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีคุณค่า มีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง มีอิสระ มีเสรีภาพในการเลือกกระทำหรือไม่กระทำ และมีความรับผิดชอบ

2. มนุษย์มีศักยภาพที่จะตระหนักรู้ตนเอง คือ รับรู้เกี่ยวกับตนเอง รับรู้ถึงอันตรายและการคุกคามจากภายนอก หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจชีวิตของตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำ และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

4. มนุษย์แสวงหา ค้นหาความหมายของชีวิต โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ค้นหาและสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน โดยใช้ความกล้าที่จะเป็น กล้าที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยตัวเองตามลำพัง สามารถดำรงชีวิตอย่างที่ตนต้องการอย่างแท้จริง และมีความเข้มแข็งในการมองโลก

5. มนุษย์มีลักษณะแสดงออกถึงความวิตกกังวล โดยมีความรู้สึกว่าจะต้องพยายามต่อต้านสิ่งที่จะมาทำลายการดำรงอยู่ของตนเอง มนุษย์จะต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลหรือความรู้สึกผิด เพราะความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลที่ไม่มากเกินไป จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง มีอิทธิพลต่อความเจริญงอกงามของชีวิต ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลที่มีมากเกินไป จะทำให้วุ่นวายใจ สับสน ขาดความกระตือรือร้น ย่อท้อต่ออุปสรรค ท้อถอยในชีวิต และไม่เห็นคุณค่าในชีวิตได้

3.7.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Theory)

จากแนวคิดข้างต้นนำมาสู่การให้คำปรึกษาภวนิยม ซึ่งมีนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษานำไปใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษามากมาย เช่นเดียวกับ (Corey. 2012: 249 - 264) นักให้คำปรึกษา ได้เขียนสรุปสาระสำคัญของทฤษฎีภวนิยม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสรุปได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นๆ ตรงที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ จึงสามารถมีทางเลือกอย่างอิสระ ยิ่งมนุษย์มีความตระหนักรู้มากเท่าใดก็จะมีเสรีภาพมากยิ่งขึ้น ถึงแม้ในชีวิตจริงอาจจะมีข้อกำหนดจากสังคม วัฒนธรรม และข้อจำกัดทางพันธุกรรม แต่บุคคลก็สามารถที่จะเลือกบนพื้นฐานของความตระหนักรู้ได้ ซึ่ง เมย์ (Corey. 2000: 250; citing May. 1981: 188) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการบำบัดแบบภวนิยม ว่าเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีอิสระ ทำความเข้าใจมุมมองประสบการณ์ของตนเอง ตลอดจนการให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้บุคคลเข้าใจถึงวิสัยทัศน์ภายในตน อย่างเป็นอิสระ และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลง โดยการใช้สติปัญญาที่จะยอมรับว่าตัวเอง แม้ว่าจะตกเป็นเหยื่อในสภาพการณ์ที่บุคคลไม่ได้สร้างขึ้นเอง ผู้รับคำปรึกษากลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้ วิธีการที่จะยอมรับความซับซ้อนและความขัดแย้งในชีวิตที่เกิดขึ้น

กระบวนการดังกล่าวนี้เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มจะเผชิญกับปัญหา ความยุ่งยาก วิกฤต และความผิดหวัง ทำให้เกิดการตระหนักว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตได้ด้วยความกล้าหาญ และสามารถจัดการกับความไม่แน่นอนต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิต และการให้คำปรึกษาภวนิยมจะช่วยให้บุคคลได้พิจารณาชีวิตด้วยความมุ่งมั่น และมีคุณค่าดังตัวอย่างต่อไปนี้

- 1) เราสามารถเลือกที่จะขยายความตระหนักรู้ของตนเอง หรือจะจำกัดวิสัยทัศน์ของเราเอง
- 2) เราสามารถใช้ศักยภาพของเราในการปฏิบัติ หรือ เลือกที่จะไม่ปฏิบัติ
- 3) เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น หรือเราเลือกที่จะแยกตัวเองจากสังคม
- 4) เราสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือยอมให้เอกลักษณ์ของตนเองสูญไป
- 5) เราสามารถสร้างและค้นหาความหมายในชีวิตของเรา หรือเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างว่างเปล่าและไร้ความหมาย
- 6) เราสามารถมีส่วนร่วมกับความเสี่ยงและเรียนรู้ความวิตกกังวลที่เกิดจากการตัดสินใจสำหรับตัวเราเอง หรือเลือกที่จะรู้สึกปลอดภัยในการพึ่งพาการตัดสินใจของผู้อื่นแต่
- 7) เราสามารถใช้ชีวิตอย่างเกิดประโยชน์สูงสุดในปัจจุบัน สามารถยอมรับความไม่แน่นอน คือ ความตายที่อาจเกิดขึ้น หรือเราเลือกที่จะหลีกเลี่ยงความจริง เพราะทำให้เราวิตกกังวล

2. กำหนดตนเอง และความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) มนุษย์สามารถกำหนดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง คนเรามีอิสระที่จะเลือกและรับผิดชอบทางเลือกในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเราจะเป็นคนอย่างไรก็เป็นผลมาจากการเลือกของตัวเราว่าเราต้องการที่จะเป็นบุคคลแบบไหน จึงเป็นสิ่งที่ดีที่มนุษย์จะได้แสดงออกอย่างมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเอง ซึ่งจะสะท้อนถึงการให้ความหมายของการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้น ตลอดจนการลงมือกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการจากความเป็นอิสระ

วิกเตอร์ แฟรงเคิล จิตแพทย์ที่ใช้การบำบัดแบบภวนิยม (An Existential Psychiatrist) ได้เน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอิสรภาพและความรับผิดชอบ ยืนยันว่า อย่างน้อยเราก็สามารถเลือกเจตคติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ด้วยตนเอง แฟรงเคิลได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ Logotherapy (Logos = ความหมาย) ซึ่งความหมายในชีวิตของคนเราไม่สามารถได้จากการสั่งการ แต่ทำได้จากการค้นหา โดยแฟรงเคิลเชื่อว่า ความหมายชีวิต คือ ความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ความหมายในชีวิตต้องเกิดจากการค้นหาด้วยตัวเอง เรามีความสามารถในต่อสู้กับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา จนกว่าเราจะยอมรับว่าความสามารถในความเป็นอิสระของเรา ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าเราต้องรอให้คนอื่น ๆ รอบตัวเรา หรือ สภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลง เราอาจจะเพิ่มความทุกข์และความสิ้นหวังมากขึ้น แทนที่จะทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นมา คนเราจึงต้องเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อน โดยไม่ต้องรอให้คนอื่นมาเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ ยารอม (Corey. 2012: 253; citing Yalom. 1980) ได้นำแนวคิดการกำหนดตนเองอย่างมีอิสระไปใช้กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งก่อให้เกิดเงื่อนไขที่ดีต่อความรับผิดชอบของสมาชิก โดยเฉพาะการเน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ การให้สมาชิกได้สังเกตถึงสิ่งที่ทำให้

สมาชิกเป็นเหมือนผู้ถูกกล่าวหา หรือตกเป็นเหยื่อ โดยการบำบัดแบบกลุ่มจะมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่สมมติขึ้นในสถานการณ์ของชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติถ้าสมาชิกรู้สึกถึงความเป็นผู้กระทำ เขาจะมีความสามารถทำหาย มีการสะท้อนกลับและสามารถเรียนรู้จากสมาชิกอื่นในกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะทำอะไร เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงสถานการณ์กลุ่มที่เป็นเหมือนตัวแทนของสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างชีวิตของตนเองด้วยความรับผิดชอบนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิต

3. ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) นักบำบัดภวนิยม มองความวิตกกังวลว่าทำให้เกิดบทเรียนที่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตอยู่บนความจริงแท้ ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่คนต้องเผชิญหน้าเพื่อความอยู่รอดในชีวิต ทั้งความตาย อิสระภาพ ความสันโดษ และการไร้ความหมาย ในมุมมองของภวนิยมมีความเชื่อว่าความวิตกกังวล เป็นความไม่สบายใจที่เราพบ และตระหนักถึงความความเปราะบางและความตายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลต้องตัดสินใจเลือก โดยไม่มีแนวทางที่ชัดเจนและไม่ทราบว่าจะผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร ซึ่งบุคคลรับรู้เราต้องรับผิดชอบถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

จุดมุ่งหมายหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ไม่ใช่การทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ง่ายขึ้น หรือปลอดภัยมากขึ้น แต่เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เปิดใจสำรวจตนเอง เพื่อรับรู้ถึงการจัดการกับแหล่งที่มาของความวิตกกังวลและความรู้สึกไม่มั่นคง การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลจึงเป็นการผจญภัย มากกว่าเป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย บุคคลต้องตั้งคำถามและคำตอบ เพื่อเปิดเผยถึงความวิตกกังวลบางส่วน ให้สามารถนำกลับมาใช้ชีวิตจริง สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เมื่อบุคคลได้เผชิญหน้าและยอมรับความวิตกกังวลอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

4. ความตาย และการไม่ดำรงอยู่ (Death and Nonbeing) ในทัศนะของนักภวนิยม ความตาย คือ สิ่งสำคัญในการที่จะค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต เราสามารถถามคำถามกับตนเองว่า อะไรมีคุณค่ามากที่สุดในชีวิต แฟรงเคิล (1963) บุคคลจะมีชีวิตยืนยาวเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับเขาจะกำหนดว่า ความหมายในชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพได้อย่างไร เมื่อบุคคลได้ยอมรับความจริงในเรื่องของความตาย คนเราก็จะยอมรับในการกระทำของตนเองมากขึ้น และมีความรับผิดชอบสำหรับการดำเนินชีวิต

ยาลอม (Corey. 2012: 257; citing Yalom. 1980) ได้สรุปเหตุผลที่ว่า “ความตายและการมีชีวิตต่างขึ้นตรงต่อกัน ผ่านร่างกาย ความตายทำลายเรา แต่ความคิดเกี่ยวกับความตายได้ช่วยเราไว้ การจดจำความตายจะให้ความรู้สึกของชีวิตที่สาหัส แต่ให้ทางเลือกที่เป็นรากฐานในมุมมองของชีวิตที่จำแนกเป็นคุณลักษณะของความสนุกสนาน ความเยือกเย็นและความวิตกกังวล” ด้วยความรู้สึกอย่างแข็งแกร่งเกี่ยวกับอนาคต มนุษย์ติดต่อกับความสิ้นสุดของชีวิต ซึ่งไฮเดกเกอร์ (Corey. 2000: 257; citing Heidegger. 1962) เรียกว่า การสิ้นสุดความเป็นไปได้ เพราะคนเราต่างกลัวที่จะเผชิญกับการตายของตนเอง และความวิตกกังวลที่มีพร้อมกับความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความตระหนักในความเป็นจริงนี้ แต่หลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความจริงในการไร้ตัวตนนี้ เราจะต้องแลกกับอะไรบ้าง

ในทัศนะของเมย์ (Corey. 2012: 257; citing May. 1961) การปฏิเสธความตาย ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความขัดแย้งในตัวเอง ความไม่เข้าใจในตนเอง ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองอย่างสมบูรณ์บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความตาย มีความตระหนักกับความตายการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยม ความตระหนักเกี่ยวกับความตายและความวิตกกังวลมีความสำคัญในการปฏิบัติงานกลุ่มที่เกี่ยวกับการมีชีวิตที่ได้รับการเติมเต็ม การให้คำปรึกษาภวนิยม ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ตอบคำถามตัวเองด้วยความซื่อสัตย์ในคุณภาพชีวิตที่เขาเป็นอยู่ แล้วเขาคิดรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความตาย ซึ่งการตระหนักถึงความตายในอนาคตนี้ จะทำให้บุคคลตระหนักถึงการใช้ชีวิตที่มีความหมาย สามารถจัดลำดับความสำคัญของชีวิตตนเองได้

5. การค้นพบความหมายของชีวิต (Search for Meaning) การต่อสู้กับความรู้สึกที่สำคัญและการมีเป้าหมายในชีวิต คือ ลักษณะเฉพาะของการเป็นมนุษย์ เรามีความสามารถในค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการตั้งคำถามที่เป็นภวนิยม ถามว่า “ฉันคือใคร” “ฉันจะไปที่ไหนและไปอย่างไร” “ทำไมฉันจึงอยู่ที่นี่” “อะไรจะช่วยให้ความหมายของชีวิตของฉัน” และ”เป้าหมายชีวิตคืออะไร” สำหรับแนวคิดภวนิยมเชื่อว่า ชีวิตไม่ใช่มีความหมายแ่งบวกในตัวมันเอง แต่มันขึ้นกับว่าเราจะสร้างความหมายขึ้นมาให้กับชีวิต ซึ่งวอนเทรส (Corey. 2012: 257; citing Vontress. 1996) เชื่อว่าคนทั้งโลกพยายามที่เข้าใจชีวิต คนได้พยายามเข้าไปในคำถามขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ที่จะทำอย่างไรในโลกปัจจุบัน ขณะที่ เราต้องต่อสู้ในโลกที่ไม่มีความหมายและเลวร้ายเสมอ เราถูกท้าทายและต้องค้นหาแง่มุมใหม่ๆ ของเราเองและพยายามปรองดองกับความขัดแย้ง ความไม่ลงรอยในการสร้างความหมายในโลกของเรา

แฟรงเคิลได้อุทิศเวลาการทำงานเพื่อพัฒนาการแก้ปัญหาตามแนวภวนิยมเพื่อเชื่อมต่อการระหว่างการบำบัดและบทบาทที่ค้นหาความหมายในชีวิตแฟรงเคิล เชื่อว่า การไม่มีความหมายในชีวิต คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล และโรคประสาท โดยเขามองว่าอาการต่างๆ เหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ที่ไร้ความหมาย หลายคนเข้ารับการรักษาเพราะภาวะสูญญากาศของภวนิยม (Existential Vacuum) ซึ่งเป็นผลจากความรู้สึกว่างเปล่าภายใน ดังนั้นการบำบัดคือการช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่ม สร้างความหมายในชีวิตขึ้นมา ซึ่งมีหลายแนวทางในการสร้างความหมายผ่านการทำงาน ความรัก ความทุกข์ยาก การกระทำเพื่อผู้อื่น เป็นต้น โดยนักบำบัดกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความหมายเพื่อตัวเอง โดยให้เขาเชื่อว่าความทุกข์ก็สามารถเป็นแหล่งของความเจริญงอกงามได้ เพียงแต่เรากล้าหาญที่จะเรียนรู้ความทุกข์ของเราเองเราก็สามารถค้นหาความหมายจาก ความทุกข์ก็สามารถเปลี่ยนเป็นความสำเร็จ แม้เราต้องเผชิญกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความตายโดยพยายามเข้าใจความหมายของความทุกข์ที่มีต่อเรา และในการหาความหมายในชีวิตเราก็สามารถเปลี่ยนด้านลบของชีวิตเป็นชัยชนะ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเน้นการค้นหาสาระของการสร้างความหมาย คำถามที่สัมพันธ์กับความท้าทายและบางที่การที่ต้องละทิ้ง คุณค่าที่ไม่มี ความหมาย สมาชิกกลุ่มบางคนกังวลต่อการละทิ้งคุณค่าเดิม

โดยไม่มีการค้นหาคุณค่าใหม่ บางคนมีชีวิตอยู่ในระบบโดยที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง บางคนยึดถือไว้ในสิ่งที่กระทำ และบางคนก็ยอมทำตามเพื่อให้สอดคล้องกับความคาดหวังของผู้อื่น การให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เผชิญกับความจริงที่เขาไม่เคยตรวจสอบถึงการอยู่อย่างไม่มี ความหมาย การค้นหาความหมายหรือสิ่งใหม่ๆ คำถามที่มีประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้สำรวจ ได้แก่

1) คุณชอบทิศทางในการดำเนินชีวิตของคุณหรือไม่ ถ้าไม่แล้วคุณจะทำอย่างไร

2) คุณรู้สึกพอใจ ในด้านไหนของชีวิตมากที่สุด

3) อะไรที่ขัดขวาง ทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณอยากจะทำ

ด้วยการสนับสนุนของกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกสามารถค้นหาความเข้มแข็งที่ช่วยให้สมาชิกสร้างสรรค์แรงขับภายใน ให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของเขากระบวนการนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่บทบาทของผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกเรียนรู้พัฒนาการไว้ใจตนเองที่จำเป็นต่อการค้นพบตนเอง ค้นหาคุณค่าในตนเอง ซึ่งต้องชี้แจงให้สมาชิกทราบและให้กำลังใจแก่สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีชีวิตที่มีความหมาย แม้จะเป็นกระบวนการที่ยุ้งยากและยาวนานที่ต้องอาศัยความตั้งใจและความอดทน

6. การค้นหาความจริง (Search for Authenticity) ความกล้าที่ควรจะเป็น คือความกล้าที่สามารถใช้ได้กับทุกรูปแบบที่แสดงถึงความเป็นตัวตน กล้าที่จะยอมรับการไร้ชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์และช่วยให้คนเรามีพลังในการยอมรับ ดูเซนสมิธ (Corey. 2012: 257; citing Deurzen – Smith. 1990) ได้ชี้ให้เห็นว่า ความมีชีวิตที่เป็นตัวเอชนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญมากกว่าผลลัพธ์ การมีชีวิตที่เป็นตัวเอง คือการกระทำในสิ่งที่มีค่า ซึ่งจะนำมาสู่ความสุขภายในตนเอง ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะการมีชีวิตจริงเต็มไปด้วยความเจ็บปวดและความสนุกสนาน ดังนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของเราที่จะทำให้เป็นไปอย่างไร การรู้จักความเป็นตัวเองจะนำมาซึ่งความมั่นคง และชีวิตที่เป็นตัวเองจะทำให้รู้ถึงตัวเราเองและข้อจำกัดที่เรามี ซึ่งแฟรงเคิล กล่าวว่า ถ้าเราทำคนให้เหมือนที่เขาเป็นเราจะทำให้แย่ลง แต่ถ้าเราทำให้เขาเป็นเหมือนที่เขาควรเป็นเราได้ช่วยเขาให้เป็นในสิ่งที่เขาสามารถทำได้ ซึ่งในการให้ความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำงานในการทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม มีความเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ในการมีชีวิต และมี และแรงบันดาลใจในการแสวงหาความหมายที่สำคัญต่อชีวิตที่เป็นตัวตน การละเลย จากสิ่งที่เรียร้องภายในในการค้นหาทำให้ตัวเราเองสูญเสียความเป็นตัวเองและทำตามบรรทัดฐานคนอื่นด้วยความกลัว เขาจะสามารถค้นพบตัวเองว่าว่างเปล่าไม่มีแก่นสาร

แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม การไม่เป็นตัวของตัวเอง คือความรู้สึกผิดเกิดจากรู้สึกว่าไม่สมบูรณ์ และมองชีวิตตัวเองจากมุมมองของคนอื่น ท้ายที่สุดการสูญเสียความรู้สึกของการมีชีวิตเป็นตัวของตัวเองจะกลายเป็นความเจ็บปวดทางจิต ที่เกิดจากการที่ตัวเรายอมให้คนอื่นบงการชีวิตเราและไม่ได้ใช้ศักยภาพในตนเองอย่างแท้จริง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พลังกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมองตัวเองและสมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ว่าในการทำงานกลุ่ม ตนสามารถแสดงการคัดค้านต่อผลที่คนอื่นคาดหวังและพิจารณาได้ว่าทางเลือกใดที่ทำให้เป็นของตัวเอง สมาชิกสามารถเปิดเผยถึงความกลัวที่ทำให้ต้องมีชีวิตที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง และสมาชิกสามารถเรียนรู้จากโอกาสที่ได้รับจากการทำกลุ่มและเรียนรู้ว่าในการทำกลุ่ม การเป็นตัวของตัวเอง คนที่รู้จักคำตอบปัญหาการมีชีวิตที่เป็นของตัวเองได้ดีเท่ากับตัวของเขาเอง และผู้นำกลุ่มแนวทฤษฎีจะไม่นำทางในการแก้ปัญหาชีวิต สมาชิกจะต้องเห็นว่าตัวตนของพวกเขาที่สามารถสร้างรูปแบบของชีวิตด้วยตัวของตัวเอง ผู้นำกลุ่มจะช่วยปรับแต่งรูปแบบของชีวิต (Reshape) ให้กับสมาชิกตามความหมายส่วนบุคคล และให้กำลังใจแก่สมาชิก

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) นักทฤษฎีเชื่อว่าท้ายที่สุดแล้วมนุษย์จะต้องโดดเดี่ยว ด้วยการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง และตัดสินใจว่าจะเป็นหรือไม่เป็นการตระหนักรู้ถึงความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งสำคัญในการต่อสู้กับความกลัว บางคนพยายามที่จะหลีกเลี่ยงไม่รับรู้ โดยการนำตัวเองไปสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นไปร่วมกิจกรรม เราเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้เรารู้สึกเคยชินกับสิ่งที่เรากลัว และเคยชินกับความเจ็บปวดของตนเอง

นอกจากนี้คนเรายังมีทางเลือกที่จะเผชิญความโดดเดี่ยว และพยายามที่จะหาความหมายในความโดดเดี่ยว ถ้าบุคคลค้นพบและเข้าใจในความโดดเดี่ยว ก็จะค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสามารถเชื่อมโยงอย่างมีความหมายกับคนอื่น ๆ ที่แท้จริง บุคคลต้องยืนอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง ก่อนที่เราย้ายไปยืนอยู่ร่วมกับคนอื่น เราสามารถเลือกให้เวลาที่อยู่กับตัวเราในความสันโดษ ก็จะค้นพบว่าเราคือใคร (Corey, 2012: 247)

จากข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับอิสระในการเลือก การตัดสินใจชีวิตและการค้นหาความหมายในชีวิต จะพบว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกว่าตนเองอิสระ ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่หลายคน มีโอกาสที่จะเลือกและตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองบ้าง แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การเลือกและตัดสินใจที่เกิดขึ้นก็ยังคงอยู่ในขอบเขตที่ถูกกำหนดจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ดังนั้น การเลือกและการตัดสินใจจะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะยอมรับ และเผชิญหน้ากับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จากการตระหนักเกี่ยวกับความรับผิดชอบส่วนบุคคล

จะเห็นได้ว่า แนวคิดปรัชญาทฤษฎีไม่ได้มุ่งเน้นในการประเมินพยาธิสภาพทางจิตใจ ที่เกิดจากความเครียดต่างๆ แต่จะให้ความสำคัญกับจุดเด่นและจุดแข็งของบุคคลมากกว่า เพื่อช่วยสนับสนุนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในอนาคต ด้วยการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในชีวิตบนพื้นฐานความสามารถของตนเอง ที่จะกำหนดและสร้างสรรค์ชีวิต ตลอดจนแนวคิดปรัชญาทฤษฎียังให้ความเคารพและเปิดโอกาสให้กับบุคคลได้สำรวจมุมมองใหม่จากพฤติกรรม ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบทฤษฎี จึงเป็นการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ที่สามารถดำเนินการให้คำปรึกษาขนานคู่กับความคิดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นได้ยอมรับความวิตกกังวลอย่างตรงกับความจริง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพร้อมกับความรับผิดชอบต่อการเลือกและตัดสินใจอย่างมีอิสระ

3.7.1.3 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎี

ในการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีนั้น ผู้ให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยนไปตามผู้รับคำปรึกษากลุ่ม วิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาจะมาจากการเต็มไปด้วยความเคารพ (Respectful) ในความคิดความเข้าใจของตัวผู้รับคำปรึกษากลุ่มมากกว่าในการใช้เทคนิคต่างๆ แต่การเผชิญหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างผู้รับคำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ในการกระบวนทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดความเข้าใจและการสำรวจความจริงของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

การบำบัดจะขึ้นอยู่กับมุมมองของนักปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติที่สำคัญของการดำรงอยู่ของมนุษย์ Vontress (1996) ใช้คำว่า "Socratic Dialogue" เพื่ออธิบายกลยุทธ์ของการบำบัด แบบองค์รวมในมิติของจิตวิทยา สังคมวิทยา มิติทางกายภาพและจิตวิญญาณของการดำรงอยู่ของมนุษย์ เพื่อความเข้าใจพฤติกรรม การรู้จัก เพื่อให้พวกเขาคล้าสำรวจเข้าไปโลกส่วนตัว โดยไม่สูญเสียความเป็นส่วนตัวของตัวเอง และกระตุ้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่จะใช้การสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบและบุคลิกภาพของตัวเอง แต่ยังคงมีความยืดหยุ่นในสัมพันธภาพกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มต้องการ Van Deurzen (2010) แนะนำให้ผู้บำบัดใช้รูปแบบการบำบัดหลายชนิดเช่น การใช้ความเงียบ การใช้คำถามและการตีความ

ความเงียบเป็นวิธีหนึ่งของการบำบัดที่สำคัญที่สุด จำเป็นต้องมีพื้นที่ว่างสำหรับการทบทวนในระหว่างการสนทนา ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่รับฟัง ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถก้าวไปข้างหน้าในทางของเขาเลือก การคำถามจำเป็นต้องมีพื้นฐานอยู่บนสิ่งที่ผู้รับบริการพูดมากกว่าการให้รายละเอียดสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โดยการใช้ตามคำถามปลายเปิด ที่มีนัยในคำพูดหรือข้อความของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

การตีความ ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเป็นวิธีที่จะทำให้สร้างความรู้สึกของเรื่องโดยรวมของผู้รับบริการ โดยการเชื่อมต่อกำพูดของแต่ละบุคคลและประสบการณ์เพื่อเพิ่มความหมายของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม มากกว่าอยู่ในกรอบของความหมายของผู้ให้คำปรึกษา การแก้ปัญหาเป็นหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ไม่ใช่ของผู้ให้คำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเป็นปรัชญา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้สนับสนุนในงานศิลปะของชีวิต (Mentor in the Art of Living)

3.7.2 การใช้การสร้างสรรค์ทางความคิด (The use of constructivist thinking)

3.7.2.1 แนวคิดการให้คำปรึกษาปรัชญาการสร้างสรรค์ทางความคิด

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก นอกจากจะอาศัยปรัชญาทฤษฎีเป็นพื้นฐานในการดำเนินการแล้ว ยังได้ใช้แนวคิดปรัชญาการสร้างสรรค์นิยม (Constructivist) ควบคู่ไปด้วย ซึ่งฟาเซลลาและดอลตัน (Fransella; & Dalton. 1990: 86-88) ได้ให้ทัศนะว่า ก่อนอื่นจะต้องมีความเข้าใจเบื้องต้นทางแนวคิดการสร้างสรรค์นิยมดังกล่าวนี้ ว่าไม่ได้เป็นทฤษฎีของการให้คำปรึกษาโดยตรง แต่จะเป็นทฤษฎีที่ช่วยในการอธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองต่างๆ ของการ

ดำเนินชีวิตของคนเรา ในลักษณะเช่นเดียวกับแนวคิดของภวนิยมที่พยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึกในการมีชีวิต ซึ่งการดำรงของมนุษย์ใช้ประสบการณ์ส่วนตน ในการสร้างมโนทัศน์และพัฒนาแนวคิด หรือความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ บนโลก แต่ในขณะที่การสรรสร้างนิยมได้ใช้การหล่อหลอมทางความคิดที่เรียกว่า โครงสร้าง ซึ่งมาจากการรวบรวมความคิดต่างๆ จากการใช้ชีวิต และโครงสร้างทางความคิด หรือการตีความส่วนบุคคลดังกล่าวนี้สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ หรืออาจจะถูกแทนที่ชุดข้อมูลใหม่ จนกลายเป็นสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญ ดังนั้นทฤษฎีโครงสร้างทางความคิดส่วนบุคคลอยู่บนพื้นฐานแนวคิดปรัชญา ข้อสันนิษฐานต่างๆ ที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดจากการตีความของมนุษย์ นำไปสู่การปรับปรุงหรือการแทนที่ (Kelly. 1995: 57)

ในวัยรุ่นจะอยู่ในช่วงของขั้นพัฒนาการที่มีการสำรวจสิ่งต่างๆ มากมาย และอาจจะเป็นเรื่องราวใหม่ๆ ของวัยรุ่น โดยเฉพาะประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความท้าทาย ที่วัยรุ่นจะได้ทบทวนมุมมองและปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้เป็นโครงสร้างทางความคิดต่อไป ซึ่งแนวคิดสรรสร้างนิยมมีความเชื่อว่า คนเรานั้นมีความพยายามที่จะทำความเข้าใจโลกตามมุมมองของตนเองและมีการปรับโครงสร้างทางความคิดอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านอัตลักษณ์แห่งตน (Personal Identity) และการดำรงไว้ทางความคิดต่างๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลกับตนเอง นอกจากนี้แต่ละบุคคลก็จะมีโครงสร้างความคิดหลักของของตนเอง และสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะพิเศษที่บุคคลอาจจะมีผลต่อการต่อต้านเพื่อการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากคนเราแต่ละคนนั้น ก็ล้วนที่ยึดติดกับความเชื่อและความคิดของตนเองตามอัตลักษณ์แห่งตน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นสิ่งที่คุกคาม ทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือก่อให้เกิดความรู้สึกผิด บุคคลแต่ละคนก็จะมีวิธีการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเข้าใจถึงวิธีการคิดต่างๆ ของวัยรุ่น แนวคิดการสรรสร้างนิยมจึงมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น ที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำงานกับวัยรุ่นได้อย่างเข้าใจ ตลอดจนสามารถใช้ประโยชน์จากแนวคิดการสรรสร้างนิยมมาเป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินการ

การนำแนวคิดสรรสร้างนิยมไปใช้ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาบางคนได้ใช้โครงสร้างของการให้คำปรึกษาในการทำงานร่วมกับวัยรุ่น ซึ่งฟรานเซลลาและดอลตัน (Fransella; & Dalton. 1990: 89) ได้อธิบายว่า การสรรสร้างนิยมเกี่ยวข้องกับการกำกับโครงสร้างความคิดของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ซึ่งอาจจะใช้ข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับเหตุผลต่างๆ ของปัญหา และสามารถนำไปใช้ในการปรับโครงสร้างทางความคิดได้ แนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกไม่ได้ยึดติดกับรูปแบบกระบวนการในการคำปรึกษา แต่อาศัยแนวคิดของการสรรสร้างนิยมมาเป็นกรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษา โดยการนำปรัชญาแนวคิดการสรรสร้างนิยมมาใช้ ซึ่งผู้คำปรึกษาสามารถทำความเข้าใจในตัววัยรุ่นจากกระบวนการประเมิน ที่ช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นได้แสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างเปิดเผย และเป็นการช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนความติดต่างๆ ที่ตนเองได้ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง มากกว่าการสะท้อนมุมมองส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษา

กระบวนการประเมินตามแนวคิดสร้างนิยาม จึงความสอดคล้องกับความต้องการและความเชื่อของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ความสนใจของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มในเบื้องต้น คือ การทำความเข้าใจและสำรวจเกี่ยวกับเรื่องราวของวัยรุ่น และการเชื่อมโยงไปสู่โครงสร้างความคิดของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องใช้การฟังวัยรุ่นอย่างตั้งใจเพื่อจะเข้าใจและสำรวจสิ่งต่างๆ จากเรื่องเล่าของวัยรุ่นแต่ละคน และแสดงออกถึงการให้การยอมรับและให้เกียรติความคิดต่อเรื่องเล่าของวัยรุ่นเป็นหลัก เช่น กระบวนการประเมินของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อตรวจสอบและหาโอกาสในการเตรียมตัวและเลือกใช้กลยุทธ์และเทคนิคในการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับโครงสร้างทางความคิดของวัยรุ่น ซึ่งเครสปีและจีเนรอลโร (Crespi; & Generali. 1995: 49) ได้เน้นย้ำว่า กระบวนการประเมินโครงสร้างความคิดของวัยรุ่น ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรูปแบบที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกของวัยรุ่น

เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเป็นรูปแบบที่จะสามารถนำไปใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นได้ง่ายขึ้น ซึ่งนอกจากแนวคิดหลักทางปรัชญาภวนิยมและการสร้างทางความคิดแล้ว คอเรีย (Corey. 2012: 151) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของภวนิยม เป็นกระบวนการที่สามารถให้ความช่วยเหลือกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้อย่างสมบูรณ์แล้ว กระบวนการทางความคิดก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ ที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำทฤษฎีในการคำปรึกษากลุ่มมาใช้สนับสนุนเพิ่มเติม เพื่อพัฒนาโครงสร้างทางความคิดให้กับผู้รับคำปรึกษากลุ่ม และอาจจะเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ของแต่ละทฤษฎีได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) การให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม(Rational Emotive Behavior Therapy) การให้คำปรึกษากลุ่มการเผชิญหน้า (Reality Therapy) และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละแนวคิดทฤษฎีพอสังเขป ดังต่อไปนี้

3.7.2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด (Cognitive Therapy) หรือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) เป็นแนวคิดของ อารอน ที่เบค (Aaron T. Beck) ซึ่งเดิมเบคได้ยึดการบำบัดรักษาตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และเกิดความคับข้องใจจากการที่ผู้ป่วยหายจากความทุกข์ทรมานช้า เบคจึงได้มุ่งมั่นในการพัฒนาวิธีการบำบัดที่ได้ผลและนำทางมากขึ้น ซึ่งต่อมาแนวคิดของเบคได้กลายเป็นที่รู้จัก คือ วิธีการที่ระบุความคิดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ หรือความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ดี เบคได้ค้นพบว่า สิ่งสำคัญของการช่วยเหลือในเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิดของบุคคล ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา (Thomson. 2003: 139-140)

การให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรมจึงเป็นการให้คำปรึกษาที่ใช้รูปแบบของพลังกลุ่ม ร่วมกับเทคนิคตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมและการรู้คิดมาเป็นพื้นฐานเพื่อเปลี่ยนแปลงการปรับตัว ที่บกพร่อง ความเชื่อ การตีความ เจตคติและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การช่วยเหลือจะครอบคลุมถึงการบันทึกความคิดอัตโนมัติ การโต้แย้งความเชื่อ การเฝ้าระวังอารมณ์ การพัฒนาลำดับขั้นของการกระตุ้น การแก้ปัญหา การประเมินความเสี่ยงและการป้องกันการกลับสภาพเดิม (Corey. 2013: 266-267)

การให้คำปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ยังมีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะแยกจากแนวคิดของทฤษฎีกลุ่มอื่นๆ เพราะมีหลักการและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มีการทดลองที่ได้มาจากหลักการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของ การให้คำปรึกษาพฤติกรรมการรู้คิด มีดังนี้ (Corey. 2008: 338-371)

- 1) มีการประเมินพฤติกรรม
- 2) มีการระบุเป้าหมายในการให้คำปรึกษาอย่างชัดเจน
- 3) วางแผนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับ ปัญหานั้นๆ และ
- 4) มุ่งเน้นการประเมินผลจากการให้คำปรึกษา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 237; อ้างอิงจาก Ellis. 2001) ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของการคิด โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีสติ ตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ในขณะนั้น การส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาสอนผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้รู้จักประมวลผลข้อมูลด้วยตนเอง รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสม ตรงตามความเป็นจริง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตอย่างปราศจากการให้ความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

เทคนิคที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีหลากหลาย เทคนิคที่สามารถนำไปใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement) การเซ็นสัญญาข้อผูกพัน (Contingency Contracts) การเป็นตัวแบบ (Modeling) การซักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การสอน (Coaching) การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive restructuring) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ระบบเพื่อนคู่หู (The Buddy System) การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Training) การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) และการฝึกการจัดการกับความเครียด (Stress Management Training)

3.7.2.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy)

คอเรย์ (Corey. 2012: 395-396) กล่าวว่า อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) คือผู้ที่คิดค้นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) ในช่วงทศวรรษที่ 1950s และเปลี่ยนชื่อเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งโมเดลดังกล่าว ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการผสมผสานการบำบัดแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม ด้วยข้อสันนิษฐานที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่างๆของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่มีเหตุผลขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั่นเอง โดยแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิส (Corey. 2012: 397-399; citing Ellis. 2001) ประกอบด้วย

1. จุดเริ่มต้นของความแปรปรวนทางอารมณ์ (Origins of Emotional Disturbance) บุคคลมักถูกก่อกวนทางด้านอารมณ์โดยไม่มีความจำเป็น ด้วยความคิดของความสมบูรณ์แบบด้วยคำว่า ควร (Should) ควรจะ (Ought) และต้อง (Must) ที่เพี้ยนเกินจริง หรือ เกิดขึ้นจากระบบความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล อันนำไปสู่ความรู้สึกของความวิตกกังวล (Anxiety) อาการซึมเศร้า (Depression) การปฏิเสธ (Rejection) ความเดือดดาล (Rage) ความรู้สึกผิด (Guilt) และความรู้สึกแปลกแยก (Alienation)

2. ทฤษฎี A-B-C (The A-B-C theory) ทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแบบ A-B-C ยืนยันว่า บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ณ จุด C (ผลลัพธ์ทางด้านอารมณ์: The Emotional Consequences) หลังจากเกิดเหตุการณ์กระตุ้น (Activating Event) ขึ้น ณ จุด A โดยที่เหตุการณ์กระตุ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุของสภาวะทางด้านอารมณ์ (C) แต่ระบบความเชื่อ (B: The Belief System) หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ต่างหากที่เป็นสาเหตุหลักของ C

3. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Confronting Irrational Beliefs) กระบวนการของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C ให้แก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ให้ความเข้าใจถึง ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและค่านิยมของตนเอง เกี่ยวกับการรบกวนทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างไรแล้ว หลังจากนั้น ผู้รับคำปรึกษากลุ่มก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (Dispute: D) ความเชื่อและค่านิยมดังกล่าว เพื่อที่จะทำลายปรัชญาที่พ่ายแพ้ตนเอง และเพื่อที่จะจัดสมมติฐานที่ไม่เป็นจริงและที่ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในทัศนะของเอลลิส (Corey. 2004: 400; citing Ellis. 2001b. *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors.*) คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขและ

ยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข และเพื่อสอนผู้รับคำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และพฤติกรรมที่บกพร่อง ไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมบูรณ์ และวิธีการจัดการกับเหตุการณ์เชิงลบที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นการผสมผสาน มิติทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ 1) การสอนทฤษฎี A-B-Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไร้เหตุผล 2) การโต้แย้ง แสดงความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) 3) การพูดกับตัวเองเพื่อการแก้ไขปัญหา (Teaching Coping Self-statement)

3.7.2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มการเผชิญหน้า (Reality Therapy)

คอเรย์ (Corey. 2004: 421-422) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้รับการพัฒนาโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ด้วยสาระสำคัญที่ว่า บุคคลมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกที่จะกระทำ เนื่องจากปัญหาต่างๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงไม่ให้ความสำคัญกับอดีต กลาสเซอร์ เชื่อว่า บุคคลสามารถควบคุมได้เฉพาะสิ่งที่ตนเองกระทำในปัจจุบันเท่านั้น บุคคลอาจจะเป็นผลลัพธ์ของอดีต แต่บุคคลไม่ใช่เหยื่อของอดีต นอกเสียจากว่าบุคคลดังกล่าวเลือกที่จะเป็นเช่นนั้น

แนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คอเรย์ (Corey. 2004: 422-425) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 4 ประการ ได้แก่

1. ความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ (Human Needs and Purposeful Behavior) พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน อาทิ ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) ความต้องการอำนาจ (Power) ความต้องการอิสระ (Freedom) และความต้องการความสนุกสนาน (Fun)

2. การมุ่งเน้นภวนิยมหรือปรากฏการณ์ (Existential / Phenomenological Orientation) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า บุคคลรับรู้สิ่งแวดล้อมตามบริบทความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนั้น บุคคลเลือกเป้าหมายของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นเพื่อตนเอง

3. พฤติกรรมที่เป็นองค์รวม (Total Behavior) ทฤษฎีทางเลือกตั้งข้อสันนิษฐานว่า บุคคลมักจะสามารถควบคุมสิ่งที่ตนเองกระทำได้ การที่จะทำให้พฤติกรรมโดยรวมเกิดความชัดเจนได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจองค์ประกอบ 4 ด้านที่แตกต่างกันคือ การกระทำ (Acting) การแสดงความรู้สึก (Feeling) การคิด (Thinking) และอาการทางร่างกาย (Physiology) เพราะฉะนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยรวมได้ จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่กำลังกระทำ และสิ่งที่กำลังคิด

4. สารสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า วิธีการเดียวที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ก็คือ ด้วยการใช้การที่บุคคลเลือกในสิ่งที่จะกระทำ หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นจำเป็นที่จะต้องดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

เป้าหมายทั่วไปของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยให้บุคคลที่พบความต้องการทางด้านจิตใจของพวกตนเอง ด้านความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง ความต้องการอำนาจ ความต้องการอิสระ และความต้องการสนุกสนาน ในแนวทางที่มีความรับผิดชอบและความพึงพอใจ ตลอดจนสามารถเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เพื่อสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่สามารถนำไปใช้ได้ เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) การเผชิญหน้า (Confrontation) การเป็นตัวแบบ (Modeling) การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor) การเซ็นสัญญา (Contracts) และการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติ (Specific Plans for Action) และเทคนิค WDEP ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ได้แก่ W ย่อมาจากความต้องการ (Wants) D ย่อมาจากทิศทางปฏิบัติ (Doing and Direction) E ย่อมาจาก การประเมินตนเอง (Self-evaluation) และ P ย่อมาจาก การวางแผน (Planning) เป็นต้น

3.7.2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy)

คอเรย์ (Corey. 2009: 377) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-focused brief therapy) ได้รับการพัฒนาโดย สตีฟ ดี ชาเซอร์ (Steve de Shazer) และ อินซู คิม เบิร์ก (Insoo Kim Berg) ที่เป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบระยะสั้นโดยทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนามาจากแนวคิดปรัชญาที่เรียกว่า สรรค์สร้างนิยม (Social Constructionism) ที่เน้นบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกลุ่มแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodernist) ที่มีความเชื่อว่า ความจริงนั้นไม่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ แต่ยึดหลักการที่ว่าความเป็นจริง (reality) ขึ้นอยู่กับการใช้ภาษา (Language) และสถานการณ์ (Situation) ที่บุคคลประสบอยู่ ความเป็นจริงถูกสร้างจากสภาพแวดล้อม เช่น เมื่อบุคคลใดคนหนึ่งยอมรับคำนิยามเกี่ยวกับความทุกข์ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น จึงเป็นเรื่องที่ยาก หากบุคคลจะรับรู้สิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวตน ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีดังกล่าวนี้จะให้ความสำคัญกับความสนใจไปที่การรับรู้ความจริงเชิงอัตภาวะวิสัย (Subjective) ของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

นอกจากนี้ คอเรย์ (Corey. 2012: 415) ยังชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ได้ใช้แนวทางในการให้ความช่วยเหลือบุคคล โดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุ หรือทำความเข้าใจในปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบแทน (Solution) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบจะช่วยสร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถยอมรับปัญหาและคิดหาแนวทางการแก้ปัญหา และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตไม่ยึดติดในอดีต เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์

โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่คอยให้การสนับสนุนและการรวบรวมปัญหาเพื่อวิเคราะห์ทางออกให้กับผู้รับคำปรึกษากลุ่มเพราะว่า การแก้ปัญหาของแต่ละคนนั้นต่างกัน และเหมาะกับเฉพาะตัวบุคคล โดยจะให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เลือกเป้าหมายที่ตนเองอยากจะทำให้สำเร็จด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องลดความเป็นผู้เชี่ยวชาญในการมองเห็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม แต่ในทางตรงกันข้ามผู้รับคำปรึกษากลุ่มจะกลายเป็นบุคคลที่จะเข้าใจปัญหาของตนเองได้ดีที่สุดหรือเป็นผู้เชี่ยวชาญในขั้นนี้แทน (Corey. 2014: 397; citing Koob. 2003)

แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการมุ่งเน้นหาคำตอบ คอเรีย (Corey. 2012: 415-418) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบว่า ประกอบด้วยแนวคิด 4 ประการ ได้แก่ แนวโน้มเชิงบวก การมุ่งเน้นหาคำตอบแทนที่การมุ่งที่ปัญหา การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ ข้อตกลงเบื้องต้นและแนวทางปฏิบัติซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบแบบระยะสั้น หรือการให้คำปรึกษามุ่งหาคำตอบ เป็นพื้นฐานตามข้อสันนิษฐานเชิงบวกที่มองว่า มนุษย์มีแหล่งทรัพยากรและศักยภาพ มีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหา สามารถเปลี่ยนแปลงการกำหนดชีวิตของตนเอง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้รับรู้ถึงแหล่งทรัพยากรที่พวกเขามีพร้อม เช่น ความยืดหยุ่น (Resilience) ความกล้าหาญ (Courage) และความฉลาด (Ingenuity) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ทำแล้ว รวมถึงความเป็นไปได้ในอนาคตเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จะนำไปสู่ความประสบความสำเร็จ

2. การมุ่งเน้นหาคำตอบแทนที่การมุ่งที่ปัญหา (Focus on Solutions, Not Problems) การให้คำปรึกษาแบบเน้นคำตอบแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ มีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมโดยการหลีกเลี่ยงอดีตและให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต การให้คำปรึกษานี้ให้ความสนใจในสิ่งที่เป็นไปได้จริง และให้ความสนใจเพียงเล็กน้อยถึงปัญหา ปัญหาถูกนำเสนอเพื่อการสำรวจประเด็นในอดีตและพิจารณาเพื่อระบุเวลาในเหตุการณ์ เมื่อผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้จำลองภาพในโลกที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถทำหน้าที่อย่างประสบความสำเร็จ ก็จะใช้การสื่อสารที่ชัดเจนกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับความสามารถที่เอาชนะปัญหาอุปสรรค (Corey. 2012: 416; citing Sklare. 2005)

3. การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ (Looking for What Is Working) การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ คือ แนวคิดที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำเสนอเรื่องราวส่วนตัวในช่วงของการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษากลุ่มบางคนจะตัดสินใจว่าชีวิตตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น หรือ แย่ลงได้ ชีวิตคือการเคลื่อนที่ที่ยิ่งห่างไกลจากเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้ความสนใจกับการไม่ยอมรับ (exception) แบบแผนของปัญหาหรือความสำเร็จ การให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ช่วยค้นหาสิ่งที่บุคคลได้กระทำ ซึ่งเป็นการนำความรู้ไปใช้ เพื่อกำจัดปัญหาในเวลาที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยระบุสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้กระทำ ส่งเสริมผู้รับคำปรึกษากลุ่มทำซ้ำๆ ตามความสนใจ

4. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นในการทางปฏิบัติ (Basic Assumption Guiding Practice) วอลเทอร์และเพลเลอร์ (Corey. 2012: 417; citing Walter; & Peller. 1992, 2000) ได้พัฒนาโมเดลการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบที่อธิบายว่า คนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และเข้าถึงเป้าหมายชีวิตอย่างไร มีข้อตกลงเบื้องต้นที่ปรับปรุงให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

4.1 การมุ่งเน้นเชิงบวกในการแก้ไขเพื่ออนาคต ถ้าสมาชิกกลุ่มสามารถใช้การพูดคุยหาคำตอบ (Solution-Talk) ระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นโอกาสที่ดีที่จะนำไปความสำเร็จและมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลง

4.2 บุคคลแต่ละคนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มล้วนมีศักยภาพในการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าประสิทธิภาพอาจจะถูกขัดขวางด้วยความคิดเชิงลบและภาษาทางลบ

4.3 การยกเว้น (Exception) ทุกปัญหา สภาพบรรยากาศการยกเว้นทำให้เกิดการยอมรับสร้างสรรค์วิธีการแก้ไข เมื่อผู้นำกลุ่มถาม “สิ่งที่ได้ทำเสร็จไปแล้วในอดีตคืออะไร” สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนามุมมองใหม่ในสถานการณ์ของพวกเขา เป็นการช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม

4.4 สมาชิกกลุ่มอาจจะนำเสนอเพียงบางมุมของพวกเขาเท่านั้น ผู้นำกลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบควรชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาแง่มุมอื่นๆ ของเรื่องราวที่กำลังนำเสนอ

4.5 ไม่มีปัญหาใดที่ไม่เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่กว่าได้ การเปลี่ยนแปลงหนึ่งอาจได้ทำแล้ว มันอาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสิ่งอื่นๆ

4.6 คนที่ต้องการเปลี่ยนแปลง มีศักยภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลง และทำดีที่สุดเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะให้ความร่วมมือกับสมาชิกกลุ่ม มากกว่าการให้คำแนะนำตามกลยุทธ์เพื่อการควบคุมการต่อต้าน

4.7 สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างความไว้วางใจ ด้วยการให้ความสนใจในหาวิธีการแก้ไขปัญหา ไม่มีการแก้ไขปัญหาใดที่จะครอบคลุมกับทุกๆ ปัญหา แต่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถนำไปปรับใช้กับทุกคน โดยแต่ละคนย่อมมีลักษณะเฉพาะในการแก้ไขหรือหาคำตอบ

วอลเทอร์และเพลเลอร์ (Walter; & Peller. 2000: 198) ได้เปลี่ยนแปลงจากลักษณะการให้คำปรึกษาและการปรึกษาส่วนบุคคล เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการสนทนาโดยรอบในเรื่องที่น่าสนใจของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยเหลือพวกเขาสร้างสรรค์อนาคตเชิงบวกโดยการยกเว้นความเป็นผู้เชี่ยวชาญ และมีความเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มจะถูกให้ความสนใจและการสนับสนุนในการมีส่วนร่วมสำรวจความปรารถนาของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบเป็นการป้องกันมากกว่าแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเจริญงอกงาม

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการมุ่งเน้นหาคำตอบ คอเรย์ (Corey. 2009: 381) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการมุ่งเน้นหาคำตอบ มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลง (Change) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป้าหมาย (Goals) โดยมนุษย์มีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายของชีวิต และมีหนทางมากมายที่จะแก้ปัญหา ผู้รับคำปรึกษากลุ่มจะกำหนดเป้าหมายแตกต่างกันไปแล้วแต่ปัญหาของแต่ละคน เป้าหมายสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น เพื่อเปลี่ยนทัศนคติในการมองสถานการณ์รอบข้าง การเปลี่ยนวิธีการอื่นๆ ในการแก้ปัญหา การเลือกใช้ศักยภาพภายในตัวผู้รับคำปรึกษากลุ่มมาใช้ให้เกิดประโยชน์และบรรลุเป้าหมายได้ กระบวนการดังกล่าวนี้จะต้องอาศัยการพูดคุยเพื่อหาทางออก (Solution Talk) ไม่ใช่พูดคุยเรื่องปัญหา (Problem Talk) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ศักยภาพภายในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่มก็จะถูกนำมาใช้ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการมุ่งเน้นหาคำตอบ คอเรย์ (Corey. 2009: 383 - 386) สรุปเทคนิคสำคัญๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการมุ่งเน้นหาคำตอบไว้ ได้แก่

1. การเปลี่ยนที่เกิดขึ้น ก่อนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Pretherapy Change) การตั้งคำถามถึงการเปลี่ยนแปลง (Changes) จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มนึกย้อนกลับไปถึงสิ่งที่ได้ทำและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในชีวิตของตน

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้

3. คำถามปฏิหาริย์ (The Miracle Questions) เป็นการตั้งคำถามให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้จินตนาการทางเลือกและเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงชีวิตแทนการยึดติดอยู่กับปัญหา

4. คำถามระดับขึ้น (Scaling Questions) คือ การให้คะแนนกับปัญหาในชีวิต ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ มองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรม และสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้น

5. การมอบหมายงานในครั้งแรก Formula First Session Task (FFST) การให้งานกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มไปทำหลังจากพบกันครั้งแรก จะทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มตระหนักและมองโลกในแง่ดีว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเป็นไปได้ สิ่งสำคัญ คือ ผู้รับคำปรึกษากลุ่มจะต้องมีความเข้าใจในงานที่ถูกมอบหมายให้ทำ และเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของงานเพื่อนำสู่การเปลี่ยนแปลง มิฉะนั้นเขาก็จะไม่สนใจในงานดังกล่าว

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม (Therapist Feedback to Clients) ก่อนจะจบการให้คำปรึกษาทุกครั้ง ให้มีเวลาสัก 5 - 10 นาทีที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม จองและเบิร์ก (Corey. 2009: 385; citing De Jong; & Berg. 2005) แบ่งกระบวนการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

6.1 การชมเชย (Compliment) คือ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มกำลังทำอยู่ และกำลังจะเกิดผล โดยให้อารมณ์ความรู้สึกที่จะกระตุ้นให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษากลุ่มดึงเอาพลังและศักยภาพในตัวเขาออกมาใช้ให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

6.2 การเชื่อมโยง (Bridge) เป็นขั้นตอนของการเชื่อมโยงจากการกล่าวชมเชยไปสู่การให้คำแนะนำอย่างความสอดคล้องซึ่งกันและกัน

6.3 การให้คำแนะนำ (Suggestion) เป็นข้อแนะนำให้ทำการบ้าน มี 2 รูปแบบ คือ การสังเกต (Observational Task) การสังเกตความรู้สึกนึกคิด การดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะยามที่ตนเองรู้สึกดี มีความสุข มันแตกต่างไปจากเดิมอย่างไร และงานปฏิบัติ (Behavioral Task) คือ การปฏิบัติตามข้อแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มเห็นว่ามีความประโยชน์เพื่อบรรลุเป้าหมาย

7. การสิ้นสุดยุติ (Terminating) กระบวนการให้คำปรึกษาย่อมมีการยุติ เมื่อถึงจุดที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีความพึงพอใจและสามารถหาทางออกให้กับปัญหาชีวิตของตนเอง ตัวอย่างเทคนิคการตั้งคำถามเพื่อยุติการให้คำปรึกษา “มีอะไรที่เปลี่ยนไปบ้างในชีวิต หลังจากที่ได้มาพูดคุยกับผมเป็นระยะๆ” หรือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณคิดจะทำอะไรให้มันแตกต่างไปจากเดิม” ประกอบกับการใช้คำถามประเมินค่า เมื่อผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้คะแนนความก้าวหน้าของตนเองที่จะบรรลุเป้าหมายจนถึงจุดที่เขาเองคิดว่าสามารถพึ่งตนเองได้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็สามารถยุติกระบวนการได้ ก่อนยุติ การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องแน่ใจว่าหลังจากการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้วนั้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

3.7.3. คุณลักษณะภายในของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก (Personal Qualities of Proactive the Group Counsellor)

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น นอกจากเป็นการสร้างสรรค์ทางความคิดที่มีฐานรากมาจากแนวคิดทฤษฎี แต่สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จการให้คำปรึกษากับวัยรุ่น คือ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแสดงออกถึงคุณลักษณะพิเศษที่ดีในตนเอง ซึ่งคุณภาพส่วนตนของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วยคุณภาพส่วนตน 5 ประการ (Geldard; & Geldard. 1999: 63-69) ดังนี้

ประการที่ 1 ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาการของวัยรุ่น (A Sound Understanding of Adolescent Developmental Process.) ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น พัฒนาการความต้องการและภารกิจในวัยรุ่น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสำรวจวัยรุ่นโดยใช้ทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่นเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นได้อย่างครอบคลุม และใช้การแสดงออกที่เชี่ยวชาญอย่างเหมาะสมในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

ประการที่ 2 ความสามารถในการเชื่อมโยงตัวตนของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับตัวตนภายในของวัยรุ่น (An ability to Connect with the Counsellor's Own Inner Adolescent) การสื่อสารที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้วัยรุ่นได้เข้าใจความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในตนของวัยรุ่นได้ ซึ่งรูปแบบของการสื่อสารนั้นมีหลากหลายรูปแบบ แต่การสื่อสารแบบสอดคล้องหรือ คู่ขนานซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมากในกระบวนการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เช่น การพูดคุยถึงตัวตนของวัยรุ่นในลักษณะที่เป็นจริง ไม่ตำหนิหรือต่อว่าวัยรุ่น เพราะถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้การสื่อสารที่แสดงออกในลักษณะผู้ปกครอง จะทำให้วัยรุ่นเกิดการรับรู้และถ้อยทอดความรู้สึกของความเป็นพ่อแม่ในครอบครัวที่วัยรุ่นเผชิญไปสู่ผู้ให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น นอกจากนี้ ลักษณะการสื่อสารที่วัยรุ่นแสดงออกนั้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ได้เข้าใจถึงการสะท้อนบุคลิกภาพเฉพาะตนของวัยรุ่นจากการสื่อสาร ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ประโยชน์จากการสื่อสารของวัยรุ่น เป็นตัวแทนในการสะท้อนให้วัยรุ่นได้เห็นความคิดและพฤติกรรมของตนเอง อีกทั้งจะเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่นในการพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมตลอดช่วงของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพนี้วัยรุ่นจะได้ใช้ความคิดของตนเองได้อย่างอิสระและคิดสร้างสรรค์ ผ่านทางการนำเสนอจากผู้ให้คำปรึกษา ที่เชิญชวนให้วัยรุ่นได้สำรวจความคิดที่แตกต่างจากไปจากเดิม อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นไม่ได้ระบุว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องกระทำตน หรือแสดงออกให้เหมือนกับวัยรุ่น แต่สิ่งที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเข้าใจวัยรุ่นได้ดี คือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถรับรู้ และเข้าใจตัวตนของวัยรุ่นแบบที่วัยรุ่นเป็น โดยการแสดงออกถึงการยอมรับการให้อิสระกับความคิดของวัยรุ่นโดยปราศจากการขัดขวางทางความคิดแบบผู้ใหญ่มากเกินไป และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารให้เหมาะสม เป็นธรรมชาติ มีชีวิตชีวาในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประการที่ 3 ความสามารถที่จะเป็นสัญลักษณ์และเป็นตัวแทนของเอกลักษณ์บุคคล (An Ability to Symbolize and Model Individuation) ผู้ให้คำปรึกษาที่ต้องทำงานร่วมกับวัยรุ่นจะต้องมีความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพกับวัยรุ่น ซึ่งครอบคลุมถึงลักษณะการแสดงออกท่าทาง และกิริยาท่าทาง หรืออาจจะสัญลักษณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช้คำพูด เช่น การแต่งกายของผู้ให้คำปรึกษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนถึงความเป็นตัวตนของผู้ให้คำปรึกษาให้วัยรุ่นได้รับรู้ การให้คำปรึกษาวัยรุ่นจึงเป็นกระบวนการพลวัต ที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงออกถึงตัวตนที่เป็นธรรมชาติ กระตือรือร้น และให้เกียรติแก่วัยรุ่น เพื่อที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนของวัยรุ่นในอย่างแท้จริง เมื่อวัยรุ่นมีการรับรู้จากผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกถึงการยอมรับในสิ่งที่วัยรุ่นเป็น วัยรุ่นก็จะเชื่อมโยงประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับความสนใจทั่วไปของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งนำมาสู่การเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับความคิดและวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตของวัยรุ่น

ประการที่ 4 คุณลักษณะ การแสดงออกการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและความสอดคล้องตามแนวคิดโรเจอร์ (Rogerian Quality of Congruence and A Conditional Positive Regard) ลักษณะที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่โรเจอร์ (Geldard; & Geldard. 1999: 67; citing Rogers. 1955)

ได้ระบุ 2 ประการ คือ ความสอดคล้อง และความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาในการแสดงออกให้เห็นถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในตัวตนของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ลักษณะทั้ง 2 ประการนี้ มีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษาและเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น โดยความสอดคล้อง (Congruence) ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ตอบสนองต่อผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่นสามารถรับรู้และประเมินพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีความจริงใจและตั้งใจในการให้ความช่วยเหลือจริงหรือไม่ นอกจากนี้วัยรุ่นอาจจะเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับผู้ใหญ่คนอื่นๆ ที่ยึดเป็นตัวแบบ ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มประพฤติตนไม่เหมาะสม วัยรุ่นก็จะวิพากษ์วิจารณ์และไม่ยอมรับการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม จากการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเกี่ยวข้องกับการไม่ตัดสิน การยอมรับเชิงบวกในพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม สิ่งนี้ในความเป็นจริง อาจดูเหมือนเป็นเรื่องที่ยากที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างในผู้รับคำปรึกษากลุ่ม แต่ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มปราศจากการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขนี้แล้ว ก็จะส่งผลให้เกิดความยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่น เพราะว่าวัยรุ่นจะไม่สามารถพูดคุยได้อย่างอิสระเลย ถ้าวัยรุ่นมีความเชื่อว่าตนเองกำลังถูกตัดสินเชิงลบจากผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องให้การยอมรับในวัยรุ่น เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เข้าใจโครงสร้างความคิดความรู้สึกภายในตนเองตามกระบวนการทัศนโครงสร้างทางความคิดแบบสร้างสรรค์นิยม ในทางกลับกัน ถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถให้การยอมรับเชิงบวกกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะขอคำปรึกษา หรือขอแนะนำจากที่ปรึกษา เพื่อสำรวจตนเองเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่ปิดกั้นความสามารถในการแสดงออกถึงการยอมรับ

ประการที่ 5 ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อย่างง่ายด้วยความเห็นอกเห็นใจกับวัยรุ่น (An Ability to Relate Easily and with Empathy to Adolescents) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มบางคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี ก็จะช่วยให้อาจสามารถสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นได้ง่ายขึ้น ซึ่งวัยรุ่นจะรู้สึกถึงความเป็นธรรมชาติและความเป็นกันเองของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการผสมผสานทักษะและกลวิธีในการให้คำปรึกษา ก็จะช่วยให้การให้คำปรึกษาวัยรุ่นประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ที่ระบุว่า ความเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษา โดยความเห็นอกเห็นใจ หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจอย่างแท้จริงและการแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับผู้รับคำปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่อบอุ่นเป็นมิตรแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น จะยิ่งช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่วัยรุ่นจะได้ระลึกถึงระดับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงกับตนเอง

3.7.4 คุณลักษณะพิเศษของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับวัยรุ่น (Particular of Proactive the Adolescent – Counselor Relationship)

การให้คำปรึกษากลุ่มไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดๆ ก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จได้ดั่งนั้นก็คือ คุณลักษณะสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เช่นเดียวกันกับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น สัมพันธภาพที่ดีของการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกพอใจของวัยรุ่น โดยสัมพันธภาพที่ดีมีคุณลักษณะที่สำคัญอยู่ 5 ประการ ได้แก่

3.7.4.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างแท้จริง (An Authentic Person to Person Relationship) การแสดงออกของวัยรุ่นทั้งคำพูดและท่าทางต่างๆ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้แสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระและผ่อนคลาย สร้างความไว้วางใจ แสดงทั้งท่าทางและคำพูดที่สอดคล้อง ตลอดจนมีความจริงใจและให้เกียรติกับวัยรุ่น การแสดงออกที่ดีของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น จะเป็นการสาธิตให้วัยรุ่นได้เห็นตัวแบบคุณลักษณะที่ดีของการสร้างสัมพันธภาพที่วัยรุ่นสามารถสร้างสรรค์ได้เช่นกัน

3.7.4.2 สัมพันธภาพจะต้องได้รับการยอมรับและการเข้าใจ (The Relationship Should Be Accepting and Understanding) โดยธรรมชาติของวัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับและต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงจะต้องสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกไปสู่วัยรุ่น ให้วัยรุ่นเกิดการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของวัยรุ่นได้รับการยอมรับ เอาใจใส่และผู้อื่นมีความเข้าใจในพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออก ซึ่งสัมพันธภาพของการยอมรับและเข้าใจจะช่วยให้วัยรุ่นเต็มใจให้ความร่วมมือที่ดีในกระบวนการให้คำปรึกษา

3.7.4.3 สัมพันธภาพจะต้องเกี่ยวกับความอบอุ่นและความเห็นอกเห็นใจในระดับที่เหมาะสม (The Relationship Should Have Appropriate Levels of Warmth and Empathy) ความอบอุ่นและความเห็นอกเห็นใจเป็นสาระที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องแสดงออกได้อย่างสอดคล้อง ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพราะว่าวัยรุ่นจะรับรู้ถึงความไม่จริงใจของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่วัยรุ่นจะรู้สึกไม่ชอบ ถ้าหากได้รับความรู้สึก หรือการแสดงถึงความใส่ใจที่มากเกินไป

3.7.4.4 สัมพันธภาพจำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สมดุล (The Relationship Needs to Have an Element of Balance) สัมพันธภาพการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปแบบทางการตลอดเวลา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีบทบาทที่โดดเด่นมากกว่ากัน การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและไม่ตึงเครียดมากเกินไป เป็นสิ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม บางครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้เทคนิคของอารมณ์ขัน (Use of Humor) การพูดคุยแบบเป็นกันเองระหว่างการให้คำปรึกษาได้

3.7.4.5 สัมพันธภาพควรคำนึงถึงประเด็นต่างๆ ทางวัฒนธรรม (The Relationship Should Take Account of Cultural Issues) ความแตกต่างทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับรายละเอียดข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่น เพราะความแตกต่างทางวัฒนธรรมย่อมมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ ค่านิยมของวัยรุ่น ตลอดจนบริบทสภาพแวดล้อมรอบข้างวัยรุ่นทั้งสัมพันธภาพครอบครัว ชุมชน และภาษา สิ่งนี้อาจจะเป็นข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาวัยรุ่นที่มีเชื้อชาติ ศาสนาและวัฒนธรรมที่แตกต่างกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

3.7.5 พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก (Pro-active Group Counsellor Behavior) พฤติกรรมเชิงรุกของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นคุณลักษณะเพิ่มเติมจากพื้นฐานของปรัชญาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และนอกจากคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพแล้ว ยังมีคุณลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ ของพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเมื่อต้องทำงานร่วมกับวัยรุ่น ดังนี้

3.7.5.1 ตอบสนองตามความต้องการทางด้านการพัฒนาการของวัยรุ่น (Being Responsive To The Adolescent's Development Needs) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างดี เพื่อที่จะสามารถระบุถึงความต้องการของวัยรุ่นตามขั้นพัฒนาการทั้งเรื่องอำนาจและความเป็นอิสระของวัยรุ่น การให้วัยรุ่นได้ตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ จะช่วยให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการคิด และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่วัยรุ่นได้ตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนและควมมีอิสระในการให้คำปรึกษา

3.7.5.2 มีความเชื่อในวัยรุ่น (Believing The Adolescent) การให้คำปรึกษาวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีความเชื่อถือ หรือ ศรัทธาในวัยรุ่น ซึ่งความศรัทธาในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น หมายถึง การตั้งใจที่จะฟังเรื่องราวต่างๆ ของวัยรุ่นและจะยอมรับความเชื่อ ค่านิยมของวัยรุ่นที่มารับคำปรึกษา แม้กระทั่งเรื่องราวนั้นอาจจะไม่สำคัญ หรือ ดูเหมือนว่าเกินความจริง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็ต้องยอมรับและไม่รีบเร่งทำหายใดๆ อย่างไรก็ตามในประเด็นที่วัยรุ่นแสดงออกถึงความไม่สอดคล้องทางข้อมูล ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็อาจจะติดตามและสำรวจเพิ่มเติมกับวัยรุ่นภายหลังได้ นอกจากนี้ความศรัทธาในวัยรุ่นยังช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนและประเมินโครงสร้างความคิดต่างๆ และสามารถปรับเปลี่ยนแทนที่ความคิดใหม่ จากความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ดังนั้นความศรัทธาในวัยรุ่นจึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

3.7.5.3 ให้ความร่วมมือในรูปแบบการสื่อสารกับวัยรุ่น (Joining An Adolescent Style of Communication) การสื่อสารที่สอดคล้องกับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องปรับรูปแบบการสื่อสารให้เหมาะสม เนื่องจากมีความแตกต่างอยู่มากเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารของวัยรุ่นกับสื่อสารของผู้ใหญ่ บางครั้งวัยรุ่นจะมีการพูดเรื่องราวต่างๆ มากมายและสลับเปลี่ยนเรื่องราวไปมา ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องรับฟังและสังเกตเรื่องราวบางเรื่องที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ หรือบางเรื่องราวที่วัยรุ่นไม่ต้องพูดถึงเลย สิ่งนี้จะช่วยให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับเรื่องราวของวัยรุ่น และถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มพบว่าประเด็นไหนที่สำคัญก็อาจจะสำรวจพูดคุยเพิ่มเติมภายหลังจากเล่าเรื่องต่างๆ ของวัยรุ่น สิ่งนี้มีประโยชน์ช่วยให้การคำปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นไม่เคร่งเครียดมากเกินไป

3.7.5.4 เป็นพฤติกรรมเชิงรุก (Being Pro-active) การให้คำปรึกษาวัยรุ่นนั้น มีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องแสดงออกอย่างกระตือรือร้น และให้ความสนใจกับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก รวมทั้งมีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนมุมมองของวัยรุ่น ไปสู่สิ่งที่ตั้งถามได้ นอกจากนี้ในกระบวนการให้คำปรึกษาวัยรุ่นในแต่ละครั้งนั้นมีความเป็นพลวัต ต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและตอบสนองกับการสื่อสาร พฤติกรรม อารมณ์และความ ต้องการต่างๆ ของวัยรุ่น ดังนั้นการตัดสินใจเลือกใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น ผู้ให้ คำปรึกษากลุ่มต้องเลือกใช้ทักษะและกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นในแต่ละสถานการณ์ ได้เป็นอย่างดี

3.7.5.5 มีความเคารพในกระบวนการเปิดเผยข้อมูลตนเองของวัยรุ่น (Respecting The Adolescent's Disclosure Process) ปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการให้คำปรึกษากับ วัยรุ่นอย่างประสบความสำเร็จ คือ การเปิดเผยข้อมูล การเปิดเผยข้อมูลของวัยรุ่นถือว่าเรื่องที่สำคัญ ที่วัยรุ่นจะเปิดใจเล่าเรื่องส่วนตัวให้ผู้อื่นได้ร่วมรับรู้โดยตรงไปตรงมาเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ต่อเรื่องนั้นๆ ซึ่งเรื่องที่วัยรุ่นได้เล่านั้นอาจจะเป็นเรื่องราวทั้งเชิงบวกและลบ การเปิดเผยข้อมูลของ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะเปิดเผยกับกลุ่มเพื่อนสนิท จึงถือว่าเป็นโอกาสที่ดีที่วัยรุ่นเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัว ให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มฟัง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความไว้วางใจ และความใกล้ชิดกับผู้ให้ คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ประโยชน์จากการเปิดเผยข้อมูลของวัยรุ่น ให้ วัยรุ่นได้ทบทวนและปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม อาจเปิดเผยเรื่องราวของตนเองที่สอดคล้องกับเรื่องเล่าของวัยรุ่นได้บางครั้ง ซึ่งถือว่าเป็นการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่น โดยวัยรุ่นสามารถคิดและเปรียบเทียบ มุมมองของตนเองกับผู้อื่น เป็นการสร้างโครงสร้างทางความคิดใหม่ให้กับตนเอง

ประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเปิดเผยข้อมูลโดยตรงก็คือ การเก็บรักษา ความลับ (Confidentiality) การไม่เปิดเผยความลับของวัยรุ่น เป็นเรื่องที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้อง ตระหนักและทำความเข้าใจร่วมกันเป็นอย่างดี รวมทั้งการบอกให้วัยรุ่นรับรู้ถึงข้อจำกัดบางประการ เกี่ยวกับการเก็บข้อมูลของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ที่อาจจะต้องนำข้อมูลบางด้านบอกให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับ วัยรุ่นโดยตรงได้รับทราบ เพื่อประโยชน์และการให้ความช่วยเหลือกับวัยรุ่นเป็นไปตามจรรยาบรรณ วิชาชีพของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น เรื่องการวางแผนฆ่าตัวตาย การถูกรังแก ความรุนแรง การ วางแผนที่จะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น สิ่งเหล่านี้เป็นประเด็นที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้อง อธิบายให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจในการรับคำปรึกษา แต่อย่างไรก็ตามการเก็บรักษาความลับ ยังคง เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เบื้องต้น ในการที่จะเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้ผู้อื่นรับทราบ

ดังนั้น จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา กลุ่มเชิงรุกสามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกอาศัยพื้นฐานแนวคิดของทฤษฎีกวนิยม เป็นหลัก เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนและทำความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ จากการค้นหาความหมาย ที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดและพฤติกรรม สามารถกำหนดเป้าหมายและ

ความต้องการของตนเองที่ความตั้งใจจึงนำมาสู่ความรับผิดชอบในตนเองของวัยรุ่น ประกอบกับการใช้ทฤษฎีการสร้างสรรค์ทางความคิดที่เป็นเทคนิคสำคัญต่างๆ ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้มีแนวทางในการเรียนรู้ ควบคุมและประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบ สามารถตรวจสอบด้วยตนเองได้ดี การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นจึงเป็นการบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ตอบสนองกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

3.8 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น (The Pro-active Process for Group Counselling Adolescent)

เกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 77-87) ได้อธิบายถึงขั้นตอนสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น คือ กระบวนการช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจตนเอง ตามลักษณะที่แท้จริงของวัยรุ่น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตระหนักถึงหน้าที่สำคัญในการตอบสนองต่อวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม ทั้งการยอมรับ ความยืดหยุ่น การสร้างโอกาส สำหรับการให้คำปรึกษาเบื้องต้น นอกจากนี้หลักการที่สำคัญของหน้าที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเบื้องต้น ประกอบด้วย 3 หลักการ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การประเมินปัญหา และการทำความเข้าใจปัญหา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.8.1 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building)

สิ่งสำคัญในการคำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีใดๆ ก็จะทำให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพเป็นอันดับแรก เช่นเดียวกันสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น ที่ระบุถึงแนวทาง 3 ประการในการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

3.8.1.1 ความร่วมมือกับวัยรุ่น (Joining with The Adolescent) วัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มมักจะคาดหวังในตัวผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ที่จะแสดงออกด้วยความใส่ใจและเข้าใจวัยรุ่นจริงๆ เพราะวัยรุ่นมีตั้งคำถามเกี่ยวกับลักษณะที่ปรากฏของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและคุณครูของวัยรุ่น ซึ่งมีอิทธิพลต่อการควบคุมในวัยรุ่น ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแสดงออกถึงการยอมรับวัยรุ่นในฐานะบุคคลหนึ่งที่มีแตกต่างทางค่านิยม และรับรู้วัยรุ่นไม่ใช่เด็กที่จะต้องคอยบอกสอนว่าควรจะทำอะไร วัยรุ่นจะมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายและไม่วิตกกังวลในการเข้ารับการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจะมีส่วนร่วมด้วยวัยรุ่นโดยการทำตามเข้าใจและแสดงออกอย่างสอดคล้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยเริ่มต้นใช้การสร้างสัมพันธภาพแบบเพื่อนอย่างเป็นทางการกับวัยรุ่น การสื่อสารที่สอดคล้องและกระบวนการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของวัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพนี้ไม่เพียงแค่เป็นการสร้างสัมพันธภาพในครั้งแรกของการให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นจะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม

โรเทนเบิร์กและซีฟจีและเครน (Geldard; & Geldard. 1999: 77; citing Rotenberg. 1995: 68; Seiffge; & krenke. 1995) ได้ระบุถึงพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมกับกลุ่มเพื่อน ที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถนำไปสังเกตในกระบวนการให้คำปรึกษาได้แก่

1. การแสดงออกมุมมองเชิงบวกต่อผู้อื่นทั้งการรูปร่างภายนอกพฤติกรรม และแต่งกาย

2. การใช้คำถามปลายปิดหลายครั้งเพื่อสอบถามข้อมูล
3. การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวที่คล้ายคลึงกับเรื่องราวของบุคคลอื่น
4. ตรวจสอบความถูกต้องของมุมมองผู้อื่น ถ้าสามารถทำได้
5. กล่าวคำชมเชยเมื่อมีส่วนเกี่ยวข้อง
6. แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาว่าสิ่งไหนชอบหรือไม่ชอบ
7. ตอบสนองต่อการเรื่องเล่าต่างๆ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิน

จริงร่วมกับผู้อื่น

ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นจำเป็นต้องแสดงออกอย่างมีส่วนร่วมเชิงรุกกับวัยรุ่น ดังเช่นพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกข้างต้น แต่สิ่งสำคัญผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติและสอดคล้องกับลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเอง เพื่อที่จะเข้าใจมุมมองความคิดของวัยรุ่น ให้การสนับสนุนความสามารถแก่วัยรุ่น และพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น

3.8.1.2 พัฒนาสัมพันธภาพสำหรับวัยรุ่น (Developing a Relationship with the Adolescent) การพัฒนาสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเป็นระดับที่ลึกซึ้งมากกว่าการมีส่วนร่วมกับวัยรุ่นช่วงต้น หลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนร่วมกับวัยรุ่นเป็นอย่างดีก็นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันมากขึ้น จึงก่อให้เกิดความไว้วางใจในสัมพันธภาพสำหรับการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ผู้คำปรึกษาจะต้องรักษาระดับการแสดงออกทางสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นผู้ใหญ่กว่า วัยรุ่นจึงประเมินความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตลอดการให้คำปรึกษา ในประเด็นสัมพันธภาพของวัยรุ่นกับผู้ใหญ่จึงเป็นเรื่องไวต่อความรู้สึกของวัยรุ่น

การสร้างสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นที่ดีจะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกปลอดภัยในการที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความยุ่งยากในชีวิตส่วนตัว การสร้างบรรยากาศที่ดีจากการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการพัฒนาตนเองของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะได้ทบทวนและปรับมุมมองทางความคิดของตนเองเกี่ยวกับรูปแบบสัมพันธภาพต่างๆ อีกทั้งวัยรุ่นสามารถทดลองการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในรูปแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม สิ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และมีทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นช่วยสร้างโอกาสที่ดีให้แก่วัยรุ่นได้พัฒนาความสามารถทางสังคม และสามารถนำไปปรับใช้กับรูปแบบอื่นๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันในอนาคตต่อไป

3.8.1.3 สร้างข้อตกลงกับวัยรุ่น (Contracting with the adolescent) ในระหว่างช่วงเริ่มต้นที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเข้าร่วมกับวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องชี้แจงข้อตกลงเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในภาพรวม และตลอดช่วงในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นสามารถร่วมกันปรับเปลี่ยนข้อตกลงได้ตลอด โดยเฉพาะกับวัยรุ่นที่ไม่เคยเข้าร่วมหรือได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องสร้างความเข้าใจและความคุ้นเคยเกี่ยวกับประโยชน์และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่มให้วัยรุ่นได้รับทราบ ได้แก่

1. สามารถที่จะพูดคุยเรื่องราวต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. วัยรุ่นจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทให้ความร่วมมือในการคิดและตัดสินใจหาคำตอบโดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเพียงแค่ผู้ช่วยหาคำตอบได้ง่ายขึ้น
3. เรื่องราวที่จะพูดคุยกันในการให้คำปรึกษาจะถูกเก็บความลับ แต่ก็ยังมีข้อจำกัดบางประการที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรักษาความลับ
4. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเป็นทางเลือกสำหรับวัยรุ่น โดยวัยรุ่นสามารถเลือกและตัดสินใจที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถกระทำได้
5. วัยรุ่นมีสิทธิที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำการใดๆ ภายใต้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. การให้คำปรึกษากลุ่มบางครั้งอาจจะเสร็จสิ้นในครั้งเดียวหรือครบถ้วนกับความต้องการของวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษา วัยรุ่นสามารถเลือกได้ว่าตนเองต้องการเข้ารับการให้คำปรึกษาต่อหรือไปก็ได้ ในทางตรงข้ามถ้าวัยรุ่นต้องขอรับการปรึกษาเพิ่มเติมก็เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ โดยติดต่อกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

3.8.2 การประเมินปัญหา (Assessing the Problem)

การประเมินปัญหาในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นเป็นหน้าที่เบื้องต้นที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรปฏิบัติแต่ละช่วงเวลาในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยหน้าที่สำหรับการประเมิน 3 ประการดังนี้

ประการที่ 1 รับฟังและเชื่อเรื่องราวที่วัยรุ่นเล่า (Listening to The Client's Story and Believing) การรับฟังเรื่องราวของวัยรุ่นโดยไม่ตัดสินในตัววัยรุ่นเป็นหลักสำคัญของการสร้างสรรค์ทางความคิด และยังเป็นพื้นฐานของแนวคิดเชิงรุกด้วย ซึ่งการเชื่อในเรื่องราวของวัยรุ่นในที่นี้ คือ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มยอมรับเรื่องราวต่างๆ ที่วัยรุ่นเล่า มีความเห็นอกเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ในฐานะเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลของวัยรุ่น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแสดงออกทางอารมณ์และคำพูดที่สอดคล้องกันกับเรื่องราวจากประสบการณ์ของวัยรุ่น สิ่งนี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณค่า ที่ผู้ใหญ่ให้การรับฟังและเชื่อในเรื่องราวของวัยรุ่น แต่ในบางครั้งการเล่าเรื่องของวัยรุ่นอาจมีความไม่ต่อเนื่องและไม่สอดคล้องกัน ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ไม่เข้าใจกับวัยรุ่นได้

ประการที่ 2 ระบุเรื่องราวและประเด็นของปัญหา (Identifying Themes, Issues and Problems) ในขณะที่วัยรุ่นเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นไปพร้อมๆ กัน เพราะเรื่องราวที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นนี้จะช่วยให้สามารถระบุได้ว่ามีเรื่องอะไร ประเด็นหรือปัญหาใดบ้าง และอาจจะให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเลือกใช้เทคนิคพื้นฐาน หรือเทคนิคเฉพาะต่างๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อทำให้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องราวปัญหาของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้

ประการที่ 3 การประเมินภาวะอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น (Evaluating the Client's Emotional State) การประเมินสภาวะอารมณ์และสภาวะทางจิตใจของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ประกอบด้วย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการรับรู้ต่างๆ เป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสังเกตได้ว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาอย่างไร ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องตัดสินใจในการเลือกใช้กลยุทธ์ต่างๆ สำหรับการให้คำปรึกษา และสามารถตรวจสอบได้ว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีปัญหาสุขภาพจิตและต้องการได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่

การประเมินปัญหาผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างดี รวมทั้งเข้าใจถึงผลกระทบจากอดีตที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน การประเมินจึงเป็นการดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา และโดยธรรมชาติของวัยรุ่นมีความต้องการที่จะเข้าใจตนเองว่า “ฉันเป็นใคร และ ฉันรู้สึกอย่างไร” การประเมินเบื้องต้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้เครื่องมือทั่วไปที่ตรงกับความสนใจของวัยรุ่น ในการอธิบายความคิดความรู้สึกของวัยรุ่นก็สามารถทำได้ เช่น การทำนายนิสัยจากตัวเลข เพื่อเชิญชวนให้วัยรุ่นได้คิดและทบทวนตนเอง เป็นต้น จากนั้นจึงใช้เครื่องมือที่มีคุณภาพในการประเมิน เช่น แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แบบสอบถามซึมเศร้าที่จะช่วยให้สามารถระบุถึงปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น หรือถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาคลินิก ก็สามารถใช้อุปกรณ์ทางจิตวิทยาคลินิกในการประเมินร่วมก็ได้ ทั้งนี้การประเมินขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกปฏิบัติมาของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละคน

3.8.3 การทำความเข้าใจปัญหา (Addressing the Problem)

การทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทางเบื้องต้นในการทำความเข้าใจปัญหา 3 ประการ ดังนี้

ประการที่ 1 ให้คำปรึกษาผ่านเรื่องราวของปัญหา (Working Through the Problem) โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นเมื่อมีปัญหาก็ต้องการได้รับคำตอบที่นำไปใช้ได้เลย แต่บางครั้งคำตอบที่วัยรุ่นได้รับจากคนอื่น ๆ อาจจะเป็นคำตอบที่ไม่วัยรุ่นไม่ชอบและไม่เห็นด้วย หรือวัยรุ่นบางคนก็มีคำตอบที่ตนเองต้องการอยู่แล้วในใจ แต่เพียงแค่ว่าต้องการยืนยันว่าสิ่งที่ตนเองคิดนั้นเหมือนหรือแตกต่างจากมุมมองของผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องช่วยให้วัยรุ่นตระหนักถึงข้อสัญญาของตนเอง

ในการหาคำตอบสำหรับเรื่องราวที่เฉพาะเจาะจง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องเลือกใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับเรื่องแต่ละเรื่อง การกระทำดังกล่าวถือว่ามีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละบุคคล โดยวัยรุ่นจะได้รับการให้กำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ ตามความต้องการ และได้รับคำชมเชยเมื่อทำสำเร็จ สิ่งนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบและยอมรับในสิ่งที่ตนเองได้เลือกหรือหาคำตอบ และนำไปสู่ความสามารถส่วนตนของวัยรุ่นต่อไป

ประการที่ 2 การสำรวจหาวิธีการแก้ไขปัญหา (Exploring Solutions) การจัดการปัญหาสุดท้ายบุคคลก็จะได้อำตอบที่จะสามารถนำไปใช้ในการจัดการปัญหาของตนเอง แต่สิ่งที่สำคัญกว่าการค้นพบทางออกของปัญหานั้นก็คือ การประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นหรือผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการแก้ไขปัญหา การประเมินที่ดีควรจะประเมินผลลัพธ์ของคำตอบทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แล้วนำไปเชื่อมโยงกับคำตอบที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยรุ่นมากที่สุด ซึ่งบางครั้งคำตอบที่ได้อาจจะไม่สอดคล้องกับโครงสร้างทางความคิดความเชื่อของวัยรุ่น ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่ดีสำหรับวัยรุ่นที่อาจจะปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเองจากคำตอบที่ค้นพบ จึงทำให้วัยรุ่นได้ใช้การทบทวนตนเองว่ามีความสามารถและมีความมุ่งมั่นใจ และคำตอบของวัยรุ่นในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกนี้ไม่ได้มีเพียงแค่คำตอบเดียวเท่านั้น เพราะในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษาวัยรุ่นสามารถที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากการค้นหาคำตอบใหม่ๆ ในการจัดการปัญหา

ประการที่ 3 วางแผนในการทดลอง (Planning to Experiment) การนำคำตอบที่ได้แก้ไขปัญหามาเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะในวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ แม้ว่าบางครั้งผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการหาคำตอบอาจจะดูดีและน่าสนใจมาก แต่บางครั้งวัยรุ่นก็ไม่เคยไม่รับการฝึกปฏิบัติมาก่อน การแก้ไขปัญหาคำตอบที่ได้เบื้องต้น อาจจะไม่ได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นหมดสิ้นไปทันใด แต่สิ่งนี้เป็นเพียงการทดลองนำคำตอบที่ได้ไปใช้จริงว่าเหมาะสมกับวัยรุ่นหรือไม่ เพื่อให้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องวางแผนดูว่าจะมีวิธีการดำเนินการอย่างไร

นอกจากนี้ ก่อนการนำคำตอบที่ได้ไปทดลองใช้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องอธิบายและทำความเข้าใจที่ตรงกันกับวัยรุ่นว่า สิ่งที่วัยรุ่นกำลังจะลงมือปฏิบัติต่อไปนี้นี้เป็นเพียงการทดลองว่า สิ่งที่เราคิดว่าใช้หรือที่เราได้เลือกไว้ตอนต้นว่าเหมาะสมกับตนเอง เมื่อนำไปใช้จริงจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์หรือไม่ เพราะฉะนั้นการทดลองครั้งนี้จึงเป็นตรวจสอบประสิทธิภาพในสิ่งที่วัยรุ่นได้เลือก เนื่องจากวัยรุ่นแต่ละคนมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่แตกต่างกัน หากการนำคำตอบที่ได้ไปใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จก็อาจจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีว่าเป็นความล้มเหลว ดังนั้นการอธิบายให้วัยรุ่นเข้าใจเบื้องต้นถึงเป้าหมายของการทดลองแก้ไขปัญหาก็จะช่วยลดปัญหาทางอารมณ์เชิงลบที่อาจจะเกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังเป็นเสนอแนะให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดกับตนเองจากข้อมูลใหม่ที่ได้รับจากการแก้ไขปัญหา

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกของวัยรุ่นมีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับธรรมชาติของวัยรุ่น โดยรูปแบบกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มในที่นี้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับทุกขั้นตอนผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเลือกใช้ หรือ สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นในแต่ละครั้ง โดยในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ทั้ง 3 ขั้นตอนดังกล่าว จนถึงสุดกระบวนการให้คำปรึกษาวัยรุ่นได้ ซึ่งถือว่าเป็นความสมบูรณ์แบบในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างลงตัว นอกจากนี้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ยังส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ของตนเอง ก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองเป็นอย่างดี โดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นผู้ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจกับการตัดสินใจตามความมุ่งมั่นของวัยรุ่น

3.9 ทักษะจุลภาคและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Counseling Micro-Skills and Technique for Adolescent)

โดยส่วนใหญ่ในการให้คำปรึกษากลุ่มมักจะใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาค (Micro-Counseling) เป็นหลักพื้นฐาน ประกอบกับการตัดสินใจของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มในการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเฉพาะๆ มาเป็นกรอบแนวทางในการให้ความช่วยเหลือกับผู้รับคำปรึกษากลุ่ม หรือ บางครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การอ้างอิงแบบการเลือกสรร (Eclectic) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา เพื่อบูรณาการหลักการที่สำคัญมาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา การดำเนินการให้คำปรึกษาดังกล่าวถือว่าเป็นแนวทางที่ง่ายต่อการนำไปใช้ในการคำปรึกษา เพราะว่ามีโครงสร้างที่ชัดเจนตามแต่ละทฤษฎี ช่วยทำให้ตรวจสอบและประเมินผลได้ง่ายว่าสอดคล้องกับแนวคิดและกระบวนการให้คำปรึกษาหรือไม่

อย่างไรก็ตาม เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคก็ยังคงเป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลาในการกระบวนการให้คำปรึกษา เพียงแต่การให้คำปรึกษาในวัยรุ่นจะมีความแตกต่างจากการเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบทั่วไป คือ การเลือกใช้เทคนิคที่สอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่น ทั้งความอยากรู้อยากเห็น การทดลอง และความสนใจต่างๆ เกี่ยวกับการพัฒนาที่เฉพาะตนของวัยรุ่น สิ่งนี้จะช่วยให้ผู้ให้ปรึกษามีความเข้าใจในวัยรุ่นและก่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีในกระบวนการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นได้ ซึ่งเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคที่สำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีเทคนิคต่างๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 90 - 111) ได้รวบรวมเทคนิคที่สำคัญและครอบคลุมกับการให้คำปรึกษาในกลุ่มวัยรุ่นโดยเฉพาะ ประกอบด้วย เทคนิคการสังเกต เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เทคนิคการใช้คำถาม เทคนิคการทำทนาย ทักษะเปิดเผยข้อมูล การสอน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.9.1 การสังเกต (Observation) เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ เพื่อการประเมินเบื้องต้นเกี่ยวกับวัยรุ่น แต่ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตถือว่าเป็นข้อมูลแบบไม่เป็นทางการ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องระมัดระวังในการสรุปข้อค้นพบที่ได้จากการใช้การสังเกตในวัยรุ่น เพราะถ้าหากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้การตัดสินที่ด่วนสรุปกับวัยรุ่นที่มารับการให้คำปรึกษา วัยรุ่นก็จะเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย นำไปสู่การต่อต้านและความไม่ไว้วางใจต่อผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามการสังเกตก็ช่วยสะท้อนถึงตัวตนของวัยรุ่นจากลักษณะภายนอกหรือทางกายภาพที่วัยรุ่นแสดงออกได้ ลักษณะภายนอกในที่นี้ ได้แก่

1. ลักษณะที่ปรากฏโดยทั่วไป (General Appearance) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถรับรู้ผ่านการสังเกตว่าวัยรุ่นสะท้อนถึงตัวตนภายในของตนเองอย่างไร จากการแสดงออกด้านต่างๆ ของวัยรุ่น เช่น ด้านร่างกาย การสื่อสาร การใช้คำพูด การแต่งกายและเครื่องประดับ เป็นต้น การแสดงออกของวัยรุ่นดังกล่าวทำให้ทราบเบื้องต้นว่า วัยรุ่นมีลักษณะบุคลิกภาพเป็นอย่างไร มีอิสระในการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดความรู้สึกมากน้อยเพียงใด แต่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตระหนักถึง ค่านิยมส่วนตนอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกอคติหรือตัดสินเกินความเป็นจริงเกี่ยวกับลักษณะที่ปรากฏโดยทั่วไปของวัยรุ่น นอกจากนี้ลักษณะที่ปรากฏทั่วไปของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะนำไปใช้สำหรับการพูดคุย เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในตัวตนของวัยรุ่นได้

2. พฤติกรรม (Behavior) การแสดงออกทางพฤติกรรมของวัยรุ่นมีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษา ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มปรับเปลี่ยนรูปแบบการตอบสนองให้สอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่นที่แสดงออก เช่น วัยรุ่นที่ชอบพูดคุย ถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มนั่งเงียบและรับฟังเพียงอย่างเดียว วัยรุ่นก็อาจจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบในลักษณะการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแสดงท่าทีอยากจะเข้าร่วมพูดคุย วัยรุ่นก็ให้ความร่วมมือมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมและสอดคล้องกับพฤติกรรมวัยรุ่น ก็จะไปสู่การให้ความยอมรับในตัวของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้สำหรับวัยรุ่นที่แสดงออกทางพฤติกรรมทางสังคมไม่เหมาะสม เพราะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการแสดงออกที่พึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถที่จะเป็นตัวแบบในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เห็นตัวแบบที่เป็นจริงในกระบวนการให้คำปรึกษา

3. อารมณ์และความรู้สึก (Mood and Affect) เป้าหมายหลักประการหนึ่งของการให้คำปรึกษาก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีความรู้สึกที่ดียิ่งขึ้น ตลอดระยะเวลาในกระบวนการให้คำปรึกษาทั้งด้านความรู้สึกและอารมณ์ การใช้การสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องแยกแยะความแตกต่างระหว่างอารมณ์และความรู้สึกให้ได้ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งอารมณ์จะเป็นความรู้สึกภายในที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการรับรู้ในสิ่งต่างของบุคคล ขณะที่ความรู้สึกเป็นการตอบสนองอารมณ์ภายนอก เช่น ความโกรธ ความไม่พึงพอใจ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ของวัยรุ่นในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนการระบุถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นจะช่วยทำให้วัยรุ่นตระหนักถึงการเชื่อมโยงสู่ความเป็นจริงและยังช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรงของวัยรุ่นได้

4. คำพูดและภาษา (Speech and Language) เมื่อให้คำปรึกษาวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องให้ความสนใจและสังเกตเกี่ยวกับคำและภาษาของวัยรุ่นด้วยกัน 3 ประการ ได้แก่ การสังเกตว่าวัยรุ่นพูดเกี่ยวกับอะไร ซึ่งเรื่องราวที่วัยรุ่นได้เล่าในผู้ให้คำปรึกษากลุ่มรับฟังจะช่วยสะท้อนว่ามีความคิด ความเชื่อและมีมุมมองต่อสิ่งภายนอกรอบตัวอย่างไร สิ่งนี้ยังครอบคลุมถึงความสามารถทางสติปัญญาของวัยรุ่น ในการอธิบายข้อมูลต่างๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมแก่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม โดยข้อมูลต่างๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้รับ จะนำไปสู่การเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่นในการให้คำปรึกษาต่อไป การสังเกตว่าพูดเรื่องราวอย่างไร วัยรุ่นบางคนอาจจะพูดเรื่องราวข้ามหรือสลับหัวข้อไปมา ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องจัดลำดับโครงสร้างทางคิด และลำดับเหตุผล เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้อธิบายและทบทวนให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน และภาษาที่วัยรุ่นใช้ ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะไม่เข้าใจคำศัพท์ที่วัยรุ่นใช้ในการสื่อสาร หรือเล่าเรื่องราว ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะสอบถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของคำศัพท์ที่วัยรุ่นพูดถึงได้

3.9.2 การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มระลึกว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกำลังตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่างๆ อย่างใส่ใจ และการรับฟังอย่างตั้งใจยังช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มพูดคุยเรื่องราวของตนเองอย่างต่อเนื่อง การรับฟังอย่างตั้งใจประกอบด้วยดังนี้

1. การตอบสนองโดยไม่ใช้คำพูด (Non-verbal Responses) พฤติกรรม การตอบสนองโดยไม่ใช้คำพูดของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นสามารถรับรู้ได้ว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความตั้งใจ สนใจในการรับฟังเรื่องราวของวัยรุ่นหรือไม่ รวมทั้งการรับฟังเรื่องราวของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะสะท้อนถึงเจตคติที่มีต่อวัยรุ่นได้ ซึ่งการตอบสนองโดยไม่ใช้คำพูดที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การประสานสายตา การพยักหน้า การแสดงออกทางสีหน้าที่สอดคล้องกับท่าทางและการเคลื่อนไหวของวัยรุ่น

2. การให้กำลังใจ (Encouragers) สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถตรวจสอบตนเองว่าเป็นผู้รับฟังที่ดีหรือไม่ การที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีความต้องการที่จะพูดถึงเรื่องราวของตนเองต่อไปได้อย่างสะดวกใจ โดยในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถให้การกระตุ้นเพียงเล็กน้อย หรือ การให้กำลังใจ (Minimal Responses) เช่น คำพูดว่า “อืมม” “ใช่เลย” “ถูกต้อง” “เห็นด้วย” “จริงหรือ” ฯลฯ เป็นต้น แต่ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะมีเจตคติที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ก็สามารถให้การตอบสนองแบบสั้นๆ กับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้ เช่น “อยากให้ช่วยเล่ารายละเอียดเพิ่มเติมให้ฟังหน่อย” “เป็นสิ่งที่เข้าใจ” “แล้วผลมันเป็นอย่างไบบ้าง” เป็นต้น นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตระหนัก เมื่อมีการโต้ตอบด้วยคำพูดต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องรู้ว่า สิ่งที่ถูกพูดนั้นมีเป้าหมายและความสำคัญอย่างไร และนำเสียงในการสื่อสารของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างไร เพราะระดับน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีผลต่อการตอบสนองกับวัยรุ่น ซึ่งในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่

สอดคล้องกับการสื่อสารของวัยรุ่น เนื่องจากในวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเปิดสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องให้กำลังใจเชิงรุกเพียงเล็กน้อย ที่สื่อทั้งอารมณ์ น้ำเสียงที่สอดคล้องกับลักษณะของวัยรุ่นในระดับที่เหมาะสม จะช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้ถูกตัดสินหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์

3. การเน้นเสียงและการขยายความ (Accenting and Amplifying)

การเน้นเสียงและการขยายความเป็นการผสมผสานทั้งการใช้คำพูดและการไม่ใช่คำพูด โดยเฉพาะที่เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเน้นย้ำในเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นที่พูดไว้ก่อนหน้านี้ ซึ่งการเน้นเสียงและการขยายความเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญอย่างมากสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเข้าใจในเหตุผลหรือเรื่องราวที่วัยรุ่นได้พูดถึง และยังเป็นการให้ความร่วมมือเชิงรุกอย่างกระตือรือร้น ในการสื่อสารที่สอดคล้องขนานกับการสื่อสารของวัยรุ่น

4. การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling)

การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก เป็นทักษะสำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับการให้คำปรึกษา ซึ่งการสะท้อนเนื้อหาเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึง การสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึง ย้อนกลับไปสู่ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม อาทิ คุณกับน้องชายมักจะทะเลาะกันบ่อยครั้ง น้องชายกับคุณทะเลาะกันเมื่อเร็วนี้ที่ผ่านมา และคุณได้เล่าให้ผมฟังว่าเมื่อเร็ว ๆ นี้ที่ผ่านมา คุณกับน้องชายมีปัญหาและทะเลาะกัน ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่างๆ เช่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสังเกตเห็นว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นมีน้ำเสียงที่เปลี่ยนไปจากเดิม และมีน้ำตาในเรื่องราวที่พูด ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนความรู้สึกว่า “หนูกำลังเศร้า” หรือ “หนูรู้สึกเศร้าเพราะต้องเสียเพื่อนที่ดีที่สุดไปคนหนึ่ง” เป็นต้น

5. สอดคล้องกับภาษาของวัยรุ่น (Matching the Adolescent's Language)

ความสอดคล้องกับภาษาของวัยรุ่นมีอยู่ 3 ลักษณะที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ได้แก่

5.1 การใช้คำศัพท์ของวัยรุ่น (Use of Adolescent Vocabulary)

คำศัพท์ของวัยรุ่นที่ใช้ในการคำปรึกษามักจะมีความหมายที่แตกต่างจากความหมายทั่วไป ถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้คำศัพท์ที่วัยรุ่นใช้ในกลุ่มเพื่อนได้ ก็จะช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและวัยรุ่นได้

5.2 สอดคล้องในรูปแบบที่เป็นตัวแทนของวัยรุ่น (Matching Representational Style)

การให้คำปรึกษาวัยรุ่นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องสังเกตว่าวัยรุ่นแต่ละคนมีลักษณะที่แสดงออกแตกต่างกันไป วัยรุ่นบางคนอาจจะใช้ลักษณะที่แสดงออกความรู้สึก การแสดงออกแบบเสียง และการแสดงออกแบบภาพ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรตอบสนองต่อวัยรุ่นกับ

ลักษณะที่วัยรุ่นแสดงออกอย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นที่ใช้การแสดงออกทางภาพ อาจจะกล่าวว่า “เป็นเรื่องที่ยากมากที่จะเห็นว่าฉันกำลังขอโทษเพื่อนคนนั้น” วัยรุ่นที่ใช้การแสดงออกทางเสียง อาจจะกล่าวว่า “ฉันแทบจะไม่ได้ยินเสียงตัวเองที่กล่าวคำขอโทษกับเพื่อนคนนั้น” และวัยรุ่นที่ใช้การแสดงออกทางความรู้สึก อาจจะกล่าวว่า “ฉันรู้สึกลำบากใจมากที่ต้องโทษเพื่อนคนนั้น”

5.3 การใช้คำอุปมาอุปไมย (Use of Metaphor) บ่อยครั้งวัยรุ่นจะมีการใช้คำอุปมาอุปไมยในการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้ประโยชน์จากคำอุปมาอุปไมยของวัยรุ่นในการสำรวจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่น จากคำอุปมาอุปไมย เช่น วัยรุ่นคนหนึ่งที่ยกให้กับผู้ให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ไม่ว่าฉันจะเดินไปที่ไหนๆ ก็เหมือนว่าจะมีก้อนเมฆด่าลอยอยู่บนหัวเสมอๆ” จากคำพูดดังกล่าว จะอธิบายความรู้สึกถึง ความสิ้นหวัง และความซึมเศร้าของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้คำอุปมาอุปไมยของวัยรุ่นในการช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองของวัยรุ่นในทิศทางตรงกันข้ามได้ โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้คำพูดว่า “จะมีทางไหนบ้าง ที่จะทำให้อก้อนเมฆดำนี้ กลายเป็นเมฆที่ส่องสว่างภายใต้แสงอาทิตย์”

6. การสรุปความ (Summarizing) การสรุปความอาจจะดูเหมือนว่าคล้ายกับการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก แต่การสรุปความจะเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเกี่ยวกับประเด็นที่สำคัญๆ เท่านั้น ไม่ได้อธิบายรายละเอียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา จากเรื่องราวที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้รับฟังและมีความเข้าใจจึงนำไปสู่ความชัดเจนในความคิดและการระบุ ว่าอะไรเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในการให้คำปรึกษาครั้งนี้

7. สังเกตสิ่งที่ขาดหายไป (Noticing What Is Missing) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความจำเป็นที่จะต้องค้นหาสิ่งที่ขาดหายไปจากเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้เล่า เพื่อสะท้อนให้วัยรุ่นได้สำรวจเรื่องราวต่างๆ ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด นำไปสู่การค้นหาทางเลือกและสร้างโอกาสที่ดีให้กับตนเอง

3.9.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้การสะท้อนเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้หลากหลายวิธี เช่น การให้คำชมเชย การให้การยืนยัน การนำเพื่อการกระตุ้น การทำให้เป็นปกติ การปรับเปลี่ยนมุมมอง การใช้คำพูดเป็นต้น ซึ่งแต่ละเทคนิคล้วนเป็นแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับสำหรับวัยรุ่นทั้งสิ้น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การให้คำชมเชย (Giving Compliment) การให้คำปรึกษาในแต่ละสถานการณ์ เป็นโอกาสที่ดีที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกกับวัยรุ่น เพื่อทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่ได้ลงมือกระทำ มีความมั่นใจในตนเอง พัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในพฤติกรรมใหม่ๆ จากประสบการณ์ส่วนตัว เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า ตนเองอาจถูกผู้ใหญ่มองว่าด่าทอ หรือต่อว่าในพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสมของวัยรุ่น แต่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถทำให้การชมเชยในความพยายามที่จะควบคุมและเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้ เช่น “เยี่ยมยอดไปเลย มันคงเป็นเรื่องที่ยากมากในการลงมือปฏิบัติ” เป็นต้น

2. การให้การยืนยัน (Giving Affirmation) การให้การยืนยันเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความไว้วางใจส่วนบุคคล ที่สามารถสังเกตได้จากแลกเปลี่ยนเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษากลุ่มกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งการให้การยืนยันเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเชื่อในสิ่งที่วัยรุ่นสามารถทำได้ การให้การยืนยันจึงมีความแตกต่างจากการสะท้อนเนื้อหา ตัวอย่างในการให้การยืนยัน เช่น “คุณเป็นคนที่เผชิญปัญหาได้ดีมาก แต่ถ้าเป็นการสะท้อนความจะมีลักษณะของให้ข้อมูลเพื่อทวนเรื่องราวจริงของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เช่น “จากสิ่งคุณพูดมานั้น คุณจะต้องเผชิญปัญหาอย่างหนักหน่วง ท่ามกลางสภาพการณ์ที่ยากลำบาก” จะเห็นได้ว่า ทั้ง 2 ประโยคข้างต้นมีความแตกต่างในระดับของความรู้สึกที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแสดงออก

3. การนำเพื่อกระตุ้น (Cheer Leading) การนำเพื่อกระตุ้นเป็นเทคนิคที่มาจากแนวคิดของการค้นหาคำตอบ (Solution-focused Therapy) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้การกระตุ้นและการสนับสนุนทางอารมณ์ เมื่อพบว่าวัยรุ่นแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการลงมือกระทำสิ่งต่างๆ เป็นพฤติกรรมแปลกใหม่ในเชิงบวกที่แตกต่างจากพฤติกรรมเดิมๆ โดยมีความเชื่อว่า วัยรุ่นมีการควบคุมตนเองได้ และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ การนำเพื่อการกระตุ้นสามารถใช้ได้ทั้งการถามคำถาม และการใช้ประโยคเพื่อให้ง่ายใจในการอธิบายถึงสิ่งที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่ต่อเนื่อง เช่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะถาม หรือ พูดด้วยความสนใจว่า “คุณทำมันได้อย่างไร” “คุณจัดการกับการตัดสินใจที่ทำอย่างไร” “เยี่ยมมาก เป็นเรื่องยากมากที่จะทำได้ คุณทำอย่างไร” “เป็นเรื่องที่ดีมากเลย” “เป็นเรื่องอัศจรรย์มาก” เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรช่วยให้วัยรุ่นได้มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ภาคภูมิใจกับเรื่องราวบางเรื่องที่วัยรุ่นได้ประสบความสำเร็จจากการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การให้การส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้สำหรับวัยรุ่นในอนาคต จะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตมีความเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

4. ทำให้เป็นปกติ (Normalizing) วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้งที่วัยรุ่นเกิดความยุ่งยากลำบากใจทั้งด้านอารมณ์ การตอบสนองและพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิตของบุคคล แต่สำหรับวัยรุ่นที่ยังไม่มีประสบการณ์บางเรื่อง อาจทำให้วัยรุ่นรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนี้เป็นเรื่องที่แปลกประหลาด เพราะวัยรุ่นจะเชื่อและยอมรับในสิ่งที่บุคคลรอบตัวพูดถึง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับความรู้สึกของตนเองว่าเหมือนหรือแตกต่าง จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่จะต้องบอกกับวัยรุ่นว่า ประสบการณ์ของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ

5. การปรับเปลี่ยนมุมมอง หรือ มุมมองใหม่ (Reframing) การมองสิ่งต่างๆ ของวัยรุ่นเปรียบเสมือนการมองรูปภาพต่างๆ ด้วยมุมมองขยายส่วน จึงนำไปสู่การมองเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง และในบางครั้ง ก็ทำให้เกิดการรับรู้เชิงลบ การปรับเปลี่ยนมุมมองจึงจะช่วยให้วัยรุ่นได้มองตามความเป็นจริงมากขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจเจตคติ และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างที่กว้างขึ้น เป็นอิสระ และนำไปสู่ความรับผิดชอบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบ ทำให้เกิดการยอมรับในและปรับเปลี่ยนความคิดในบริบท

เชิงบวกด้วยความของตนเอง เช่น พี่สาวต้องดูแล น้องสาวที่ป่วย แต่น้องชายฝาแฝดอีก 2 คน ไม่เคยที่จำทำสิ่งใดๆ เลย จึงมีมุมมองว่าไม่ได้รับความยุติธรรม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้ ทบทวนยิ่งขึ้นว่ามีมุมมองอื่น เรื่องอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องสิ่งที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นมุมมองด้านความรับผิดชอบ หรือ ความมีวุฒิภาวะ เป็นต้น

6. การใช้คำพูด (Use of Statement) คำพูดต่างๆ ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม มีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น ซึ่งสามารถกระทำได้หลากหลายวิธีการ ได้แก่

6.1 คำพูดสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ เมื่อวัยรุ่นนำไปเชื่อมโยงกับการปฏิบัติด้วยกลยุทธ์การให้คำปรึกษา เช่น “ดูเหมือนว่ามันจะเป็นเรื่องยาก”

6.2 คำพูดสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ จากการสังเกตสิ่งต่างๆ ที่พบในวัยรุ่น เช่น “ผมสังเกตว่า...”

6.3 คำพูดสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ ในการอธิบายพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยใช้คำพูดในการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับสิ่งที่วัยรุ่นกำลังทำ เช่น “ผมสังเกตว่าขณะที่พูดถึงเรื่องราวในครอบครัว คุณกำมือไว้แน่นตลอดเวลา”

6.4 คำพูดสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับในรูปแบบความขัดแย้งและอารมณ์ขัน โดยเฉพาะเมื่อวัยรุ่นกล่าวถึงว่าเป็นความท้าทาย พูดที่เกินจริง และรับรู้ถึงจุดแข็งของตนเองได้ เช่น “คุณดูเหมือนว่าหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างในการลงมือกระทำให้เกิดความสำเร็จ” หรือ ตัวคุณเองที่เป็นความล้มเหลวทั้งหมด เป็นต้น

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตระหนักเสมอว่าการให้ข้อมูลย้อน มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นบางคนที่ชอบการทำลาย ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้อย่างรวดเร็ว เมื่อผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะที่ทำลาย ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตรวจสอบลักษณะคำพูดที่วัยรุ่นใช้ในการสื่อสารด้วย

นอกจากนี้ ยังมีคำพูดที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับการให้ข้อมูลย้อนกลับ ตัวอย่างเช่น คำพูดที่สามารถช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสร้างความชัดเจน เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นของวัยรุ่น ตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะเกิดความสงสัยว่าวัยรุ่นมีความรู้สึกพอใจในตัวเอง ที่เทียบเท่าผลลัพธ์บางประการจากสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว เช่น “ถ้าผมเป็นคุณ ผมคงจะรู้สึกพอใจกับตัวเอง มากๆ” คำพูดที่แทนสรรพนามที่แทนตนเอง (I Statement) ที่ขึ้นต้นว่าฉัน เพื่อเป็นตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เช่น “วันนี้ไม่เป็นวันที่น่ากังวลใจ” ก็เปลี่ยนคำพูดเป็น “ฉันไม่รู้สึกความกังวลอะไรในวันนี้”

3.9.4 การใช้คำถามต่าง ๆ (Used of Questions) การให้คำปรึกษาวัยรุ่น การตั้งคำถามเป็นสิ่งที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ เพราะวัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกันทางด้านภูมิหลัง การใช้คำถามที่ไม่เหมาะสม หรือ การตั้งคำถามที่เร่งรัดให้วัยรุ่นต้องตอบคำถาม สิ่งนี้จึงส่งผลเสียให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย และรู้สึกวิตกกังวล เช่น วัยรุ่นบางคนอาจจะรู้สึกว่าตนเองถูกกดดันจากการตอบคำถามแบบพ่อแม่ ผู้ปกครองของตนเอง เป็นต้น

การตั้งคำถามที่ดีจะช่วยเชื้อเชิญให้วัยรุ่นได้เต็มใจที่จะทบทวนและตอบคำถามอย่างกระตือรือร้น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการตั้งคำถาม เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น การตั้งคำถามมีหลากหลายแนวทาง ได้แก่

1. คำถามปลายปิด และ คำถามปลายเปิด (Closed Questions and Open Question) คำถามปลายปิดเป็นการถามคำถามเพื่อให้ได้คำตอบที่เฉพาะเจาะจง เช่น ใช่ ไม่ใช่ จริง ไม่จริง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งการให้คำปรึกษาส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการถามคำถามปลายปิด เพราะผู้รับคำปรึกษากลุ่มไม่แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกส่วนตน การถามคำถามปลายเปิดจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เพราะว่าวัยรุ่นสามารถอธิบาย บรรยาย แสดงความสิ่งต่างๆ ตามมุมมองและความรู้สึกของตนเองอย่างเปิดเผย ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเข้าใจในตัวตนของวัยรุ่นได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการเลือกตั้งคำถามปลายเปิด หรือ คำถามปลายปิดนั้นขึ้นอยู่กับบริบทและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา เช่น วัยรุ่นบางคนกำลังเสียใจ ไม่พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้นคำถามปลายปิดในการสนทนา เป็นต้น

2. คำถามแสวงหาข้อมูลทั่วไป (General Information-seeking Questions) เป็นลักษณะการถามคำถามที่วัยรุ่นใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น ซึ่งในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้คำถามต่างๆ ที่แสดงออกถึงความสนใจ อยากรับรู้ข้อมูลจากวัยรุ่น จึงเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นบอกเล่าสิ่งที่ตนเองมีข้อมูลเป็นอย่างดี และแลกเปลี่ยนการพูดคุยกับผู้อื่น สิ่งสำคัญที่สุดของการถามคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การแสดงออกถึงความจริงใจ ในการอยากรับฟังเรื่องราว ข้อมูลของวัยรุ่นอย่างเต็มที่ ไม่เสแสร้ง เพราะวัยรุ่นจะเน้นด้านความรู้สึกเป็นสำคัญ ต่อการให้ข้อมูลต่างๆ

3. คำถามยกระดับการตระหนักรู้ให้สูงขึ้นของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม (Questions to Heighten The Client's Awareness) เป็นคำถามที่ถูกใช้บ่อยในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักรู้เพิ่มขึ้นว่าสิ่งที่เกิดภายในตนเองคืออะไร ทั้งการตอบสนองทางร่างกาย อารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การจัดการอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่เชื่อมโยงกับความคิดของวัยรุ่น ตัวอย่างเช่น ในขณะที่คุณมีความรู้สึกอย่างไร ส่วนไหนของร่างกายที่ทำให้เรารู้สึกว่าโกรธ หรือ ไม่พอใจ ช่วยบอกได้ไหมว่าตอนนี้ความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจของคุณเป็นอย่างไร เป็นต้น

4. คำถามเวียน (Circular Questions) คำถามเวียนเป็นเทคนิคหนึ่งของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวของมิลาน การถามคำถามเวียนจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้ข้อมูลรอบด้านของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ว่าผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีความคิดความรู้สึกอย่างไรกับบุคคลรอบข้างๆ ซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้แสดงออกทางความคิดและอารมณ์ได้อย่างง่ายขึ้น ดีกว่าการตั้งคำถามที่มุ่งเฉพาะเจาะจงไปที่ตัวบุคคล เช่น พ่อและแม่มองยังกับเรื่องที่เกิดขึ้นของคุณในครั้งนี้ น้องของคุณคิดอย่างไรกับการที่แม่ได้ตะโกนและเสียงดังใส่คุณ การถามลักษณะดังกล่าวจะช่วยสะท้อนถึงการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดี ว่ามีมุมมองอย่างไรต่อครอบครัว

5. คำถามเชื่อมโยง (Transitional Questions) คำถามเชื่อมโยงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เพราะตรงกับลักษณะของการสนทนาในกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ของการใช้เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นได้พูดคุยเกี่ยวกับมุมมองต่างๆ ของตนเองหรือประเด็นอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ร่วมกันอภิปรายถึงประเด็นหรือหัวข้อที่สำคัญต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นสามารถมีส่วนร่วมในการสนทนากับวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนและกระตือรือร้น ช่วยทำให้บรรยากาศในการพูดคุยมีชีวิตชีวามากขึ้น เมื่อใช้คำถามเชื่อมโยงแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้มีแนวทางที่ชัดเจนในการพูดคุยที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเบื้องต้น หรือการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ตัวอย่างคำถามเชื่อมโยง เช่น คุณได้พูดถึงการจัดการปัญหาที่ใหญ่ของตนเอง และคุณก็บอกถึงความรู้สึกของแม่และพ่อของคุณจากเหตุการณ์ครั้งนี้ แต่ฉันตั้งข้อสังเกตว่าคุณไม่ได้พูดถึงความรู้สึกของพี่สาวคุณเลย นั่นเป็นเพราะอะไร เป็นต้น นอกจากนี้การใช้คำถามเชื่อมโยงมีสิ่งที่จะต้องระวังในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นก็คือ ประเด็นในการพูดคุยที่วัยรุ่นไม่ต้องการพูดถึงและหลีกเลี่ยงการอภิปรายถึงความรู้สึกเจ็บปวด สิ่งนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องระมัดระวัง

6. คำถามผู้เชี่ยวชาญ (The Guru Question) คำถามผู้รู้เป็นจุดเริ่มต้นของคำถามในการให้คำปรึกษาเกสโตลท์ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้มองเห็นและเข้าใจความคิดความรู้สึกภายในของตนเอง โดยปกติเมื่อใช้คำถามผู้รู้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเชิญให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มยืนยันขึ้นและลองจินตนาการว่า “ตอนนี้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มเป็นผู้รู้ สามารถให้คำแนะนำกับใครหลายๆ คน และหนึ่งในนั้นก็คือตัวของคุณเอง คุณในฐานะที่เป็นผู้รู้จะให้คำแนะนำอะไรกับเขา (ตัวเอง) ได้บ้าง”

7. คำถามเกี่ยวกับอาชีพ (Career Questions) เป็นคำถามที่ช่วยให้วัยรุ่นเห็นว่าสิ่งที่ตนเองอยากจะเป็นนั้นตรงกับความต้องการของตนเองหรือไม่ และยังเป็นการสำรวจตนเองว่าวัยรุ่นมีความสนใจ ความถนัดในเรื่องใด การกำหนดความต้องการของวัยรุ่นจะทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เช่น อาชีพใดที่คุณคิดว่าตนเองจะได้ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด หรือ ใครบอกคุณหรือไม่ว่าคนที่ประสบความสำเร็จได้จะต้องได้... เป็นต้น

8. คำถามภายนอก (Externalizing Questions) เป็นคำถามที่มีจุดเริ่มต้นมาจากการบำบัดแบบเล่าเรื่อง (Narrative Therapy) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกใดๆ ที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นนี้มีผลกระทบต่อตนเองมากน้อยเพียงใด คำถามภายนอกจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้แยกแยะปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล เช่น สถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความไม่พอใจและโกรธ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้คำถามภายนอกว่า คุณสามารถควบคุมความโกรธได้ดีกว่า หรือจะปล่อยให้ความโกรธมันควบคุมพฤติกรรมของเราเอง ถ้าคุณสามารถคุมสิ่งต่างๆ ได้ คุณจะมีเทคนิคใดในการควบคุมความโกรธ เป็นต้น

9. คำถามยกเว้น (Exception-oriented Questions) คำถามยกเว้นมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มเห็นความแตกต่างและความเป็นไปได้ เมื่อปัญหาหรือความไม่พึงปรารถนานั้นลดน้อยลง หรือหมดไปแล้ว เช่น มีครั้งใดบ้างที่คุณไม่ต้องเถียงกับพ่อแม่

ตอนไหนบ้างที่คุณไม่มีอารมณ์โกรธเลย เป็นต้น ซึ่งคำถามยกเว้นเป็นแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบซึ่งมีเทคนิคการถามต่าง ๆ มากมาย ซึ่งวอลเทอร์และเพลเลอร์ (Geldard; & Geldard. 1999: 106-107; citing Walter; & Peller. 1992) ได้ระบุไว้ดังนี้

1. คำถามที่ผลลัพธ์เกินความจริง (Questions Which Exaggerate Consequences) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มรู้จักวิธีการเผชิญปัญหาที่รุนแรงด้วยตนเองและก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ตัวอย่างคำถาม เช่น “มีวิธีการไหนบ้างที่จะทำให้ เหตุการณ์ไม่แย่ไปกว่านี้” “มีอะไรบ้างที่จะช่วยลดยั้งสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้น” และ “คุณมีวิธีการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวเหล่านั้นได้อย่างไร” เป็นต้น

2. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เริ่มต้นค้นหาคำตอบต่าง ๆ ของปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยให้เกิดการสำรวจความแตกต่างในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทิศทางที่ดีได้ เช่น “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของคุณได้ถูกแก้ไขให้หมดสิ้นไป ชีวิตคุณจะมีความแตกต่างอะไรบ้าง” “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นคุณอยากให้ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร”

3. คำถามกำหนดเป้าหมาย (Goal-oriented Questions) เป็นคำถามที่กำหนดทิศทางที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้สำรวจวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความแตกต่าง โดยเฉพาะวัยรุ่นจะสามารถระบุการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะทำให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองอย่างกว้าง ๆ ในอนาคต เช่น “คุณมีความคิดอย่างไรกับชีวิตของตัวเอง ถ้าชีวิตนี้ไม่ต้องรู้สึกโกรธเลย” “คุณสามารถรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาที่เกิดขึ้นของคุณได้ถูกแก้ไขเรียบร้อยแล้ว” “ที่คุณต้องการจะเป็นนั้น เป็นอย่างไร” และ “เมื่อคุณคิดถึงเรื่อง คุณจะสามารถระบุเป้าหมายพิเศษอื่นๆ ได้หรือไม่” เป็นต้น ตลอดจนคำถามที่ช่วยให้วัยรุ่นได้รู้ว่าอะไรบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการทำให้เป้าหมายเกิดความสำเร็จในชีวิต เช่น “คุณจำเป็นอย่างที่จะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ และ “ที่ขัดขวางและหยุดยั้งตัวคุณให้ทำเป้าหมายสำเร็จ คืออะไร” เป็นต้น

4. คำถามประเมินค่า (Scaling Questions) เป็นเทคนิคที่เริ่มต้นมากจากการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจและประเมินความสัมพันธ์ต่อเป้าหมาย ทำให้วัยรุ่นสามารถระบุและอภิปรายเกี่ยวกับเป้าหมายต่าง ๆ ของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยจะมีคะแนน 1 - 10 ให้วัยรุ่นได้ประเมินว่าตนเองควรอยู่ในระดับใด ซึ่ง 1 หมายถึง ตนเองรู้สึกว่าจะไม่มีความสามารถ หมดหนทางในการจัดการ และ 10 หมายถึง ตนมีความสามารถสูงสุดที่เป็นจริงในการทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ เช่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะถามว่า “คุณมีความตั้งใจเท่าไรในการทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ”

5. คำถามเกี่ยวกับข้อสันนิษฐานการเปลี่ยนแปลง (Questions Which Presuppose Change) เป็นคำถามที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เช่น “หลังจากที่ได้พบกันในครั้งนี้แล้ว มีความแตกต่างอะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน” เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้น แม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เล็กน้อยก็ตาม

3.9.5 การท้าทาย (Challenging) การให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้การท้าทายเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมีพลังในการคิด ตัดสินใจ กระทำสิ่งต่างๆ การใช้การท้าทายที่ดีจะต้องไม่ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มรู้สึกว่าคุณค่า หรือถูกดูถูก แต่จะเป็นการใช้คำถามจากสิ่งที่คุณรับคำปรึกษากลุ่มได้กล่าวไว้ว่า มีความเชื่ออะไร กำลังทำอะไรอยู่ตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มมาท้าทาย ซึ่งการใช้การท้าทายสามารถกระทำดังต่อไปนี้

1. เรื่องใด / จุดใดที่สับสน จากการพูดคุยของวัยรุ่น ซึ่งอาจจะแสดงให้เห็นถึงความขัดแย้งและไม่สอดคล้อง
2. เรื่องใดบ้างที่วัยรุ่นแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกที่ชัดเจนว่าเป็นทำร้ายตนเอง แต่วัยรุ่นไม่ได้ระลึกถึง
3. เมื่อวัยรุ่นหลีกเลี่ยงปัญหาพื้นฐานต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ
4. เมื่อวัยรุ่นพูดเรื่องราวๆ ต่างๆ ในอดีตและอนาคตที่ดูเหมือนว่ากล่าวเกินจริงและไม่สอดคล้องกัน ตลอดจนไม่สามารถให้ความสำคัญกับปัจจุบัน
5. เมื่อวัยรุ่นพูดเรื่องเดิมๆ ซ้ำๆ ไปมาหลายๆ รอบ
6. เมื่อวัยรุ่นแสดงออกทางกายไม่สอดคล้องกับการสื่อสารด้วยคำพูด
7. เมื่อวัยรุ่นแสดงออกถึงความผิดหวังจากเหตุการณ์ในอดีต ที่มีผลมาจากการแสดงพฤติกรรมของตนเอง

จากสถานการณ์ข้างต้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้การท้าทายกับผู้รับคำปรึกษากลุ่ม โดยการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกจากการสังเกต ซึ่งวิธีการในการท้าทายที่ดีจะต้องสะท้อนและให้ข้อสรุปสั้นๆ ของความคิดและความรู้สึกที่ได้รับรู้และเข้าใจจากผู้รับคำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งความรู้สึกจากมุมมองของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้จากการตั้งข้อสังเกตและการสังเกตโดยปราศจากตีความหมาย เช่น “คุณเพิ่มจะบอกกับฉันว่า แต่ฉันกำลังสับสน ในสิ่งที่คุณพูดว่าคุณห่วงใยในความรู้สึกกับแม่ของคุณเป็นอย่างมาก แต่ขณะเดียวกันคุณพูดว่าพยายามตั้งใจที่จะทำให้แม่รู้สึกไม่” เป็นต้น

3.9.6 ทักษะการเปิดเผย (Disclosure Skills) การเปิดเผยข้อมูลของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้ความไว้วางใจ และความห่วงใยจากผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม การเปิดเผยข้อมูลของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นจะต้องกระทำในระดับที่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มไม่จำเป็นต้องเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตนเองที่เกิดขึ้นในอดีตให้กับวัยรุ่นฟัง แต่ถ้าเรื่องราวต่างๆ ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับเรื่องราวของวัยรุ่น และอาจจะเป็นประโยชน์สำหรับการแก้ปัญหาของวัยรุ่นโดยตรงก็อาจจะใช้การเปิดเผยข้อมูลได้ การเปิดเผยข้อมูลที่ดีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องไม่เอาค่านิยม หรือ อคติส่วนตัวไปตัดสินและให้คำแนะนำแก่วัยรุ่น เพราะอาจจะทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกถึงความแตกต่างของตนเองกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าประโยชน์ ในทางตรงกันข้าม หากเป็นเรื่องที่จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะเปิดเผยข้อมูลจากประสบการณ์ของตนเองแก่วัยรุ่น เพราะจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมั่นใจตนเองและเชื่อมั่นในการตัดสินใจที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในเส้นทางชีวิตของตนเองได้

3.9.7 การสอน (Instruction) การให้คำปรึกษาวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสอนด้วยเทคนิคต่างๆ ระหว่างช่วงของการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เพื่อช่วยสนับสนุน ให้ข้อมูลและให้แนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมของวัยรุ่น กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจมีความจำเป็นที่ต้องแสดงบทบาทเป็นผู้ชี้นำ (Directive) เพื่อให้วัยรุ่นได้พิจารณาและทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างรอบด้าน ซึ่งการเริ่มต้นของการชี้นำในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้แนวทางการสอนที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ต่างๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นรู้สึกถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง ไม่ใช่ในลักษณะของการยอมตามแบบถูกปกครองจากพ่อแม่ การเจรจาถือว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นให้ความร่วมมือและยอมรับในตัวผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตรวจสอบอยู่เสมอว่าวัยรุ่นพร้อมที่จะยอมรับคำชี้แนะและการชี้นำหรือไม่ เพราะสิ่งนี้จะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น

เพื่อความชัดเจนในการเริ่มต้นการชี้นำ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องทำให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับการสอน ซึ่งอาจจะสอบถามถึงความคิดและความรู้สึกของวัยรุ่นในขณะที่กำลังจะเริ่มต้น เช่น “ช่วยบอกความรู้สึกของคุณในขณะนี้ให้ฟังหน่อยว่า คุณรู้สึกอย่างไร” เป็นต้น

3.9.8 การใช้อารมณ์ขัน (The Use of Humor) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้การสร้างอารมณ์ในการให้คำปรึกษากับวัยรุ่นได้ เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง โดยการใช้อารมณ์ขันจะต้องสอดคล้องกับความรู้สึกภายในที่แท้จริงของวัยรุ่นอย่างเหมาะสม จึงจะเกิดประโยชน์และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองจากการหัวเราะได้ การใช้อารมณ์ขันอาจจะใช้การสื่อสารแบบขัดแย้ง (Paradoxical) ก็ได้ เช่น วัยรุ่นที่วิตกกังวลว่าจะต้องประสบความสำเร็จที่มีมาตรฐานสูงๆ ในการทำใบงาน ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะพูดแบบมีอารมณ์ขันอย่างตั้งใจ เช่น “ดีมาก ที่คุณควรอาจจะอ่านใบงานของคุณ 20 ครั้ง เพื่อสร้างให้เกิดความมั่นใจว่าดีแล้ว จากนั้นก็อาจจะเอาไปให้เพื่อนอีก 6 คนให้ช่วยตรวจสอบและให้คำแนะนำแล้วจึงเอากลับมาดูใหม่ เพื่อปรับปรุงก่อนที่จะส่ง” เป็นต้น

สรุปได้ว่า ทักษะจุลภาคในการคำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เป็นทักษะที่สำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดความชำนาญในทักษะพื้นฐานสำหรับการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นได้อย่างราบรื่น เช่น การสังเกต การรับฟังอย่างตั้งใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การถามคำถาม การท้าทาย การเปิดเผยข้อมูล การสอน การใช้อารมณ์ขัน เป็นต้น

3.10 กลยุทธ์การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก (Strategies for Proactive Counseling) การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเป็นการผสมผสานแนวทางการให้คำปรึกษาแต่ละทฤษฎีเพื่อให้สามารถตอบสนองตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่น โดยเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 112) ได้เสนอถึงกลยุทธ์การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งมีด้วยกัน 4 กลยุทธ์หลัก ได้แก่ กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) กลยุทธ์การสร้างสรรค์ (Creative

Strategies) กลยุทธ์พฤติกรรมและการรู้คิดทางพฤติกรรม (Behavioral and Cognitive Behavioral Strategies) และกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho-educational Strategies) โดยมีรายละเอียดของแต่ละกลยุทธ์ ดังนี้

3.10.1 กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) เกลดาร์ดและ

เกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 113-129) กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์เป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมสำหรับการสร้างสัมพันธภาพเพื่อที่จะเข้าใจโครงสร้างทางความคิดของวัยรุ่น และเป็นกลยุทธ์สำหรับการประเมินปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ทั้งการประเมิน สำนวนที่ เกิดขึ้นของวัยรุ่น โครงสร้างความคิด ความเชื่อ อัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) ที่สามารถระบุ ลักษณะ ประเด็นต่างๆ โดยมีกลยุทธ์ที่สำคัญ ได้แก่

1. การใช้อุปมาอุปมัย (Metaphor) การใช้การเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ เป็นคำพูด โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้คำอุปมาอุปมัยจากสิ่งที่วัยรุ่นได้พูดถึง ในการสะท้อน และทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นที่วัยรุ่นให้ความสนใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะในวัยรุ่นจะมีการค้นหา อัตลักษณ์ใหม่ๆ ให้กับตนเอง การใช้คำอุปมาอุปมัยจึงเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สร้างสรรค์ คำพิเศษต่างๆ ขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การพูดคุยอภิปรายในการคำปรึกษาในลำดับต่อไป นอกจากนี้ผู้ให้ คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทางการอุปมาอุปมัยกับวัยรุ่นได้ตามลำดับดังนี้

1.1 การสำรวจคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่น (Exploring the Adolescent's Own Metaphor) โดยสามารถเลือกคำพูดของวัยรุ่นที่กล่าวถึงในความรู้สึก ความคิดต่อเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาสะท้อนในลักษณะที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตจริงของวัยรุ่น

1.2 การขยายคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่น (Extending the Adolescent's Own Metaphor) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เข้าใจและเห็นถึงผลลัพธ์ต่างๆ ในอนาคตจากสิ่งที่วัยรุ่นคิดและ ทำในปัจจุบันได้ เช่น เมื่อไปให้ถึงจุดหมายบนหนทางชีวิต คุณอยากที่จะขี่จักรยานไปหรืออยากที่จะ เดินไป เป็นต้น

1.3 เชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ (Inventing a Metaphor to Describe A Particular Event or Situation) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถ ชักชวนให้วัยรุ่นได้อธิบายถึงเหตุการณ์และสถานการณ์พิเศษๆ ด้วยการใช้คำอุปมาอุปมัยของผู้ให้ คำปรึกษากลุ่มเอง เพราะถ้าสิ่งที่เปรียบเทียบตรงกับความรู้สึกและความคิดของวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ง่าย แต่ถ้าสิ่งที่พูดไม่ตรงกับความคิดความรู้สึกของวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะ บอกและเปลี่ยนการเปรียบเทียบตามมุมมองความคิดของตนเองได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้วัยรุ่น ได้สำรวจความเข้มแข็งในตน และความสามารถในการเผชิญปัญหาที่มีความยากลำบากได้

1.4 ใช้คำอุปมาอุปมัยในการเล่าเรื่องราว (Using a Metaphor to Tell a Story) เป็นเทคนิคของนักบำบัดแบบเล่าเรื่อง (Narrative) ที่ใช้บุคคลได้เล่าเรื่องราวของตนเอง ในชีวิต ทั้งการแสดงออกทางพฤติกรรมและบทบาทต่างๆ ซึ่งการเล่าเรื่องผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถ ให้วัยรุ่นสร้างเรื่องราวใหม่ที่ต่างๆ ไปจากเดิม ทำให้วัยรุ่นสามารถแยกปัญหาออกจากตนเองได้

2. การใช้พิธีการ (The Use of Ritual) ในแต่ละบริบททางสังคม ต่างก็มีพิธีการที่แตกต่างกันไป ซึ่งพิธีการที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อ ค่านิยม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่จึงต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา การให้วัยรุ่นได้เลือกและออกแบบพิธีการต่างๆ ตามความต้องการตนเอง ซึ่งอาจจะแตกต่างจากพิธีการโดยทั่วไปจะช่วยทำให้วัยรุ่นได้ค้นพบ และเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง เช่น การเตรียมงานวันสำคัญๆ สำหรับตนเอง การเขียนจดหมายทางการ ฯลฯ เป็นต้น

3. การใช้สัญลักษณ์ (The Use of Symbols) สัญลักษณ์ต่างๆ สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นได้ เช่น รูปภาพสัตว์ต่างๆ การจัดสวนถาด เพราะสัญลักษณ์จะช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเอง จากการเลือกและการเปิดเผยข้อมูล ที่เป็นตัวแทนตัวตนของวัยรุ่น ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการสำรวจมุมมอง ค่านิยมทั้งเชิงบวกและบวกด้านต่างๆ ของวัยรุ่น สิ่งสำคัญสำหรับการใช้สัญลักษณ์ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรให้วัยรุ่นอธิบายทั้งความคิดและความเชื่อมโยงที่เชื่อมโยงกับสัญลักษณ์นั้นๆ จึงจะเกิดประโยชน์และเป็นการตรวจสอบตนเองของวัยรุ่นว่ามีความเหมือน หรือแตกต่างอย่างไรจากการสัญลักษณ์ที่ใช้

3.10.2 กลยุทธ์การสร้างสรรค์ (Creative Strategies) ในช่วงพัฒนาการชีวิตของวัยรุ่น เป็นช่วงที่วัยรุ่นได้เรียนรู้ ทดลองในสิ่งที่แปลกใหม่ และมีความซับซ้อนทางความคิดมากยิ่งขึ้น เพราะความสามารถในการรู้คิดของวัยรุ่นมีการพัฒนาที่สูงขึ้นจากวัยเด็ก สามารถใช้ความคิดเชิงสร้างสรรค์และคิดเชิงนามธรรมได้เป็นอย่างดี ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นจึงสามารถใช้แนวทางต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจในตนเอง สามารถปลดปล่อยทั้งความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเป็นอิสระในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งเกลดาร์ด และเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 143-145) ได้เสนอกลยุทธ์ที่สำคัญของการสร้างสรรค์ไว้ดังนี้

1. ศิลปะ (Art) การใช้ศิลปะสามารถนำมาปรับใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการสร้างสัมพันธภาพและการประเมินปัญหาของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นสามารถถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกของตนเองสู่ภายนอกได้จากการสร้างสรรค์ผลงาน เช่น การวาดภาพอย่างอิสระ การวาดภาพครอบครัว เป็นต้น โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเข้าใจในประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของวัยรุ่น สามารถสำรวจความรู้สึกต่างๆ ที่นำไปสู่การพัฒนาอย่างชัดเจน จากการชวนให้วัยรุ่นได้อธิบาย ตีความหมายด้วยตนเอง จึงเป็นการสะท้อนแนวคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและประเด็นต่างๆ ของวัยรุ่นได้ในการให้คำปรึกษา

2. บทบาทสมมติ (Role Play) การใช้บทบาทสมมติเป็นเทคนิคที่เฉพาะของทฤษฎีการให้คำปรึกษาละครจิตบำบัด จิตวิทยาเกสโตลท์ และเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสามารถนำใช้สำหรับการระบุปัญหาได้ การแสดงบทบาทสมมติจะช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม และได้ลองปรับเปลี่ยนบทบาทต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองต่อบทบาทนั้นเป็นอย่างดี ช่วยให้วัยรุ่นสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ และช่วย

ฝึกทดลองการแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ ของวัยรุ่น สิ่งสำคัญของการใช้บทบาทสมมติในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเตรียมตัวและเตรียมบทบาทที่สอดคล้องกับประเด็นและความสนใจของวัยรุ่น รวมทั้งตรวจสอบความร่วมมือของวัยรุ่นแต่ละคนในการแสดงออกตามบทบาทจึงจะประสบความสำเร็จจากการใช้การแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคในการแสดงบทบาทสมมติ เช่น เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) เทคนิคตัวแทน (Double) เทคนิคการสลับบทบาท (Role Reversal) เทคนิคกระจกสะท้อน (Mirroring) เป็นต้น

3. บทความ (Journals) การเขียนบทความเรื่องราวต่างๆ ของวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเองผ่านการเขียนเรื่องราวในอดีตและอนาคตได้ จึงเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ชื่นชอบการเขียน การบรรยาย อีกทั้งเป็นแนวทางในการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองในการให้คำปรึกษาได้ง่ายขึ้น เช่น การเขียนสมุดบันทึกประจำวัน การจดบันทึกความฝันเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกในขณะนั้น และความคิดเกี่ยวกับความฝัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองได้อย่างอิสระ

4. การผ่อนคลาย (Relaxation) การฝึกให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายจะช่วยให้วัยรุ่นมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี ไม่เคร่งเครียดมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถให้แนวทางในการผ่อนคลายกับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลและความตึงเครียด เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและความเครียดได้หลากหลายวิธีการ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า การฝึกการจินตนาการ การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เป็นต้น

3.10.3 กลยุทธ์พฤติกรรมและการรู้คิดทางพฤติกรรม (Behavioral and Cognitive Behavioral Strategies) เมื่อวัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นอิสระแล้ว การปรับเปลี่ยนทางพฤติกรรมก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งกลยุทธ์พฤติกรรมและการรู้คิดทางพฤติกรรมจะเกี่ยวข้องกับแนวคิดการมุ่งเน้นที่เป้าหมาย (Goal-oriented Approaches) จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะต่างๆ ทั้งด้านระหว่างบุคคลและสังคม ตลอดจนเป็นความร่วมมืออย่างกระตือรือร้นของผู้รับคำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษากลุ่มในการทำงานร่วมกันในประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้น

เกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 155) ได้เสนอกกลยุทธ์ที่สำคัญของพฤติกรรมและการรู้คิดทางพฤติกรรมไว้ ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self-control) การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้บุคคลได้กำกับดูแลตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะกำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆตามความต้องการของตนเอง โดยมีแนวทางที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 การระบุปัญหา/เป้าหมายของพฤติกรรม เพื่อให้เป็นเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ตรวจสอบการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ประการที่ 2 การสังเกตพฤติกรรม เพื่อทำความเข้าใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของ

ตนเอง ที่นำไปสู่การกำหนดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยการสังเกตนั้นครอบคลุมทั้งความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะเวลา และสถานการณ์ต่างๆ ประการที่ 3 การประเมินพฤติกรรม โดยประเมินพฤติกรรมใหม่จากจำนวน ความถี่ ระยะเวลา ที่แตกต่างหรือเปลี่ยนแปลงไปจากพฤติกรรมเดิม เพื่อทำให้เห็นถึงความแตกต่างที่ชัดเจน และประการที่ 4 กำหนดผลลัพธ์จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อาจจะกำหนด รางวัลต่างๆ ทำสำเร็จตามเป้าหมายที่ไว้

2. ทำทหายการปรับเปลี่ยนความเชื่อของตนเอง (Challenging self-destructive Beliefs) วัยรุ่นโดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมีเชื่อที่หลากหลายที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและการคิดของตนเอง การปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดของวัยรุ่นเป็นแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเหตุ อารมณ์และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ที่ให้ความสำคัญกับความเชื่อและความคิดของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการกระทำต่างๆ โดยเฉพาะความเชื่อและความคิดที่ไร้เหตุผล (Irrational Beliefs) ซึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องตรวจสอบและสังเกตถึงความคิดและความเชื่อของวัยรุ่นว่าเป็นอย่างไร มีความคิดใดบางที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น ความเชื่อว่าทุกสิ่งจะต้องเป็นไปตามที่คิดของตนเอง การตำหนิต่อว่าตนเองว่าเป็นสาเหตุความผิด ความเชื่อการรับรู้ต่อตนเองในเชิงลบความเชื่อที่ทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งเลวร้ายที่ต้องเผชิญ และการอคติต่อความเชื่อของผู้อื่น เป็นต้น

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับวัยรุ่นได้ แต่ไม่ใช่ในลักษณะของการโต้แย้งหรือเถียงกับวัยรุ่น ซึ่งเอลลิสได้เสนอกระบวนการปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถกระทำได้ ดังนี้

2.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (A : Activating Event) ได้แก่ เหตุการณ์สถานการณ์

2.2 ความคิดความเชื่อจากการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น (B : Belief which Conditions the Response to the Event) เป็นการประเมินการรับรู้ของต่อเหตุการณ์

2.3 ผลที่ตามมาหรือปฏิกิริยาที่ตอบสนอง (C : Consequence of the Response) ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์

ตัวอย่างเช่น (A) การไม่ได้เกรด 4.00 ส่งผลให้นักเรียนเกิดความไม่พอใจ และเกิดความรู้สึกต่างๆ ที่ไม่ดี (C) โดยในความจริงแล้วการที่บุคคลมีอารมณ์เชิงลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจาก (A) เท่านั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อและความคิดที่ว่า การเรียนที่ประสบความสำเร็จจะต้องได้รับเกรด 4.00 เท่านั้น หรือ ฉันจะเป็นคนที่ไร้ค่าที่ไม่สำเร็จ เป็นต้น จากสถานการณ์ตัวอย่างทำให้เห็นว่า วัยรุ่นบางคนอาจจะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องให้ความช่วยเหลือและให้แนวทางในการปรับเปลี่ยนความเชื่อดังกล่าวของวัยรุ่น

3. การจัดการอารมณ์โกรธ (Anger Management) เฟรดเดอร์และแอดตัน (Geldard. 1999: 166; citing Feindler; & Ecton. 1986) การจัดการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น ซึ่งโดยตามธรรมชาติของวัยรุ่นนั้นมักจะมีอารมณ์แปรปรวนบางครั้งอาจจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ การให้ความช่วยเหลือในการเรียนรู้จัดการอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทาง 5 ขั้นตอนที่กำหนดเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดรูปแบบการตอบสนองอารมณ์โกรธ (Identifying the Angry Response Pattern) วัยรุ่นแต่ละคนมีพฤติกรรมตอบสนองที่แตกต่างกัน ซึ่งก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น วัยรุ่นจะต้องเข้าใจก่อนว่าเกี่ยวกับ เหตุการณ์ต่างๆ ที่นำมาสู่อารมณ์โกรธของตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีสิ่งใดบางที่เป็นตัวกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธ

ขั้นตอนที่ 2 สิ่งภายนอกที่ก่อให้เกิดทำโกรธ และกระตุ้นให้เกิดความโกรธ (Externalizing the Anger and the Catalysts) เมื่อวัยรุ่นได้เข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความโกรธของตนเองแล้ว ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถอธิบายถึงสิ่งภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ หรือ กระตุ้นให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อมีอารมณ์โกรธ โดยเชื่อมโยงให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกที่เกิดขึ้นนั้น วัยรุ่นสามารถที่จะควบคุมและจัดการได้ เช่น น้ำเสียง ท่าทางที่เราไม่ชอบ การถูกตำหนิต่อว่า การระบุสิ่งที่มีผลทำให้เกิดความโกรธจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถกำจัดตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ส่งให้วัยรุ่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีอำนาจในการควบคุมอารมณ์ความโกรธของตนเอง รวมทั้งการเรียนรู้ถึงความแตกต่างในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการควบคุมอารมณ์ได้ดี

ขั้นตอนที่ 3 ระบุตัวกระตุ้นและสิ่งเร้าภายในตน (Identifying Personal Triggers and Catalysts) อารมณ์โกรธของวัยรุ่น นอกจากสิ่งเร้าภายนอกที่มีผลกระทบแล้ว ปัจจัยที่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือความเชื่อความคิดภายในตนของวัยรุ่น ที่กำหนดว่าสิ่งใดที่ยอมรับได้ และสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ โดยเฉพาะความเชื่อต่างๆ ที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถระบุและช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนและทำความเข้าใจความคิดของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ตลอดจนช่วยให้วัยรุ่นได้ใช้ความท้าทายในการปรับเปลี่ยนมุมมองจากสิ่งเร้าต่างๆ ให้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์และไม่เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกโกรธอีกต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 มุ่งเน้นอำนาจแห่งตน (Focusing on Personal Power) วัยรุ่นสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง หรือ จะปล่อยอารมณ์โกรธมีอิทธิพลและควบคุมการแสดงออกของวัยรุ่น สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เน้นย้ำเสมอในการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเพียงผู้ให้ข้อเสนอแนะและสร้างแรงจูงใจแก่วัยรุ่น ในการเอาชนะอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น ตลอดจนชี้ให้เห็นถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นถ้าหากวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่นผู้ให้

คำปรึกษากลุ่มจะสนับสนุนให้วัยรุ่นมีความเคารพในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Self-respect) มีความมั่นใจที่เพิ่มขึ้น แสดงออกได้อย่างมีวุฒิภาวะ รับรู้และความรู้สึกได้ และสามารถยึดมั่นในความเชื่อและค่านิยมต่างๆ ของตนเอง

ขั้นตอนที่ 5 เลือกแนวทางในการควบคุม (Choosing Control Options) ในการควบคุมความโกรธมีกลยุทธ์ต่างๆ มากมายที่วัยรุ่นสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมและความต้องการของตนเอง เช่น การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ ระลึกถึงอาการต่างๆ ของการกระตุ้น ใช้การยับยั้งทางความคิด ใช้การผ่อนคลาย ทำท่ายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จัดการอารมณ์โกรธภายในตน ฝึกการแสดงออกพฤติกรรมเมื่อโกรธอย่างเหมาะสม และค้นหาวิธีการต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ตามความคาดหวังของสังคม

4. การฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive Training) การฝึกการกล้าแสดงออกของวัยรุ่นจะช่วยทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตามที่ตนเองรับรู้ และสามารถยืนยันความคิดของตนเองท่ามกลางความแตกต่างกับความคิดของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการฝึกการกล้าแสดงออกของวัยรุ่นในการให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นจะกระทำได้โดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การตรวจสอบความเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นได้พูด การนำเสนอมุมมองความคิดของตนเองตามความเชื่อ การแสดงออกอย่างเหมาะสมตามมุมมองที่ตนเองเชื่อ การสร้างความพร้อมในการเจรจาต่อรองอย่างประนีประนอม และการเตรียมความพร้อมในการยอมรับความแตกต่างที่เป็นอยู่

อย่างไรก็ตาม การฝึกการกล้าแสดงออกของวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จจะต้องได้รับตัวแบบที่ดี การสอนที่ระบุทักษะเฉพาะด้าน การฝึกซ้อมแสดงบทบาทสมมติ และการเสริมแรงเมื่อวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมเชิงบวกตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Geldard; & Geldard. n.d.; citing Forman. 1993: 74)

5. การตั้งเป้าหมายในชีวิต (Setting Lifestyle Goals) วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับการปรับตัวและการแสวงหาอัตลักษณ์ต่างๆ การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นได้ค้นพบเป้าหมายของชีวิตจะทำให้วัยรุ่นสามารถกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน การสร้างแรงจูงใจ การให้กำลังใจแก่วัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มพึงปฏิบัติ เพื่อให้วัยรุ่นได้ประสบความสำเร็จอย่างที่น่าพึงพอใจ ซึ่งเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่นสามารถจัดประเภทตามลักษณะที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกัน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านเจตคติ (Affective) ที่ถูกอธิบายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับเป้าหมาย ด้านการรู้คิด (Cognition) ที่ถูกอธิบายด้วยความรู้ความสามารถและความสร้างสรรค์ ด้านอัตวิสัย (Subjective) เป้าหมายสามารถอธิบายได้จากความต้องการที่พัฒนาด้านจิตวิญญาณภายในตน (Spiritual) ด้านความสัมพันธ์ภาพ (Relationship) เป้าหมายที่อธิบายในเรื่องความสัมพันธ์ของตนเองและบุคคลรอบข้าง และด้านภารกิจ (Task-oriented) เกี่ยวกับการควบคุมติดตามเป้าหมายที่ต้องการ

จากประเภทของเป้าหมายข้างต้น จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเหลือวัยรุ่นได้อย่างรวดเร็ว เมื่อวัยรุ่นได้สำรวจความต้องการและตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง อีกทั้งวัยรุ่นสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการโดยจัดลำดับเป้าหมายตามความสำคัญในชีวิตได้ของตนเองปรารถนา ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเห็นถึงเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาวที่ชัดเจนขึ้น แต่สำหรับวัยรุ่นบางคนที่ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมและกระตุ้นให้วัยรุ่นได้สำรวจความต้องการของตนเองตามประเภทของเป้าหมายในชีวิตได้ โดยเฉพาะด้านอัตวิสัยที่จะช่วยให้ค้นหาความหมายต่างๆ สำหรับวัยรุ่น

6. การตัดสินใจ (Decision Making) ในเรื่องต่างๆ ของวัยรุ่นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นยังมีประสบการณ์เรื่องต่างๆ ที่ไม่มาก ถ้าหากวัยรุ่นได้ตัดสินใจผิดพลาดก็ย่อมส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจึงให้ความสำคัญกับกระบวนการตัดสินใจของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถใช้ความคิดของตนเองอย่างรอบคอบและมีวิจารณญาณ ในการคำนึงถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการตัดสินใจอย่างแท้จริง การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นได้เรียนรู้ประโยชน์จากการตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของการตัดสินใจดังนี้

6.1 การระบุรูปแบบการตอบสนองที่ไม่ช่วยการตัดสินใจ จะช่วยให้วัยรุ่นเห็นว่าตนเองมีพฤติกรรมอย่างไรเมื่อต้องมีการตัดสินใจ เช่น การรีบลงมือปฏิบัติทันทีที่เกิดเหตุการณ์ การตัดสินใจก่อนที่จะศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลต่างๆ การมีความอคติในการเลือกข้อมูลและประเมินสิ่งต่างๆ การผัดวันประกันพรุ่งให้บุคคลรอบข้างเป็นผู้ที่ตัดสินใจแทน

6.2 การสำรวจความเสี่ยงที่เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงและการไม่เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นเห็นถึงความแตกต่างโดยใส่ใจถึงความเสี่ยงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ

6.3 สำรวจเป้าหมายต่างๆ ในชีวิต เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญของเป้าหมายนั้นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจเรื่องอื่นๆ ด้วย

6.4 ระบุสิ่งที่สูญเสีย หรือ สิ่งขาดหายที่เกี่ยวข้องในสิ่งที่เลือก ในการตัดสินใจวัยรุ่นจะเป็นต้องตระหนักถึงสิ่งที่ขาดหายไปจากการเลือก ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเห็นถึงทางเลือกอื่นๆ เพิ่มเติม โดยวัยรุ่นสามารถเลือกได้ตามความต้องการ เช่น สัมพันธภาพ ความใกล้ชิดกับผู้อื่น การสนับสนุนช่วยเหลือ ความมั่นคง ความมีอิสระ การควบคุมตนเอง ภาวะผู้นำ อำนาจ ทรัพยากรต่างๆ ที่มีความศรัทธาสวนตน ค่านิยมและความเชื่อที่ยึดถือก่อนหน้านี้ เป็นต้น

6.5 การตรวจสอบทางเลือก วัยรุ่นจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมจากการพูดถึงทางเลือกที่ตนเองกำหนดไว้เบื้องต้น โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้วัยรุ่นได้สำรวจมุมมอง ความคิด ความรู้สึก และผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการเลือกของวัยรุ่นทั้งผลลัพธ์เชิงบวกและลบ สิ่งนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นถึงแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตนเอง

6.6 การบอกให้ผู้อื่นรับรู้ถึงการตัดสินใจที่เกิดขึ้น การให้วัยรุ่นบอกถึงแนวทางการตัดสินใจที่เกิดขึ้นของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ และมีความตั้งใจที่ปฏิบัติจริง โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแสดงออกถึงการยอมรับการตัดสินใจของวัยรุ่น และอาจจะใช้เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกเข้ามาช่วย เช่น การให้สรรพนามแทนตัวเองในการพูดสิ่งต่างๆ (I'm Statement)

6.7 การคงไว้ในข้อผูกพันของการตัดสินใจ สิ่งนี้เป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่นที่จะดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ เพราะการยึดมั่นในความต้องการของตนเองนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องกระตุ้นและสอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นตลอดเวลา อีกทั้งต้องให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกและสร้างสรรค์แก่วัยรุ่น ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีและมีกำลังใจต่อตนเองจากการตัดสินใจเลือกในกระบวนการที่ผ่านมาข้างต้น มากกว่าความรู้สึกผิดหวังและเสียใจต่อการตัดสินใจของตนเอง

3.10.4 กลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho-educational Strategy)

กลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา เป็นกลยุทธ์ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และได้รับข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต เช่น การทำความเข้าใจและค้นพบตัวเอง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการพัฒนาตนสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากยิ่งขึ้น กลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยาสามารถนำมาใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกทุกขั้นตอนครอบคลุมตั้งแต่การเริ่มต้นการให้คำปรึกษาจนสิ้นสุดการยุติการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยาที่จะเน้นให้เกิดบรรยากาศการอภิปรายร่วมกันทำให้วัยรุ่นได้ส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในรูปแบบของการเรียนรู้ข้อมูลใหม่ๆ ซึ่งกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยาในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. กลยุทธ์เพื่อที่จะให้ได้ข้อมูล (Strategies to Get Information) การพูดคุยเพื่อให้วัยรุ่นอธิบายถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง ในบางครั้งอาจเป็นเรื่องยากสำหรับวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออกพูดคุย ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้เครื่องมือต่างๆ ที่ช่วยให้วัยรุ่นประเมินตนเอง ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสามารถแลกเปลี่ยนการพูดคุยสิ่งเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น ตลอดจนนำการใช้มาตรวัดประเมินค่ามาเป็นข้อมูลเปรียบเทียบในการให้ข้อมูลย้อนกลับ เช่น แบบสอบถามแบบสอบถาม รายการข้อคำถาม ซึ่งมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ที่นำมาใช้เพื่อระบุสิ่งที่ตรงกับความคิดความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนด อาจจะเป็นตัวเลข หรือเป็นข้อความเชิงคุณภาพก็ได้

2. กลยุทธ์เพื่อที่จะอธิบายถึงสัมพันธภาพ (Strategies to Explain Relationships) การช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจในเรื่องสัมพันธภาพและธรรมชาติของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทางในการให้ความรู้เชิงจิตวิทยาได้แก่

2.1 แผนภูมิครอบครัว (Genogram) การใช้แผนภูมิครอบครัวจะช่วยวัยรุ่นได้ทำความเข้าใจครอบครัวของตนเอง รับผิดชอบตำแหน่ง ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว และบทบาทของตนเองในครอบครัว ซึ่งนำมาสู่การพูดคุยเรื่องส่วนตนของวัยรุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากครอบครัว

2.2 แนวคิดการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ (Ideas from Transactional Analysis) การให้ความรู้ในโครงสร้างบุคลิกภาพและบทบาทของวัยรุ่นตามลักษณะตน 3 ลักษณะ ได้แก่ พ่อแม่ (Parent) ผู้ใหญ่ (Adult) และ เด็ก (Child) ตามแนวคิดของเบิร์น (Berne) และ แฮร์ริส (Harris) การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลรูปแบบต่างๆ ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้อาวุชนได้เรียนรู้ และทบทวนตนเองตามแนวคิดข้างต้น

2.3 กลยุทธ์สำหรับการทำความเข้าใจขอบเขต (Strategies for Understanding Boundaries) จากวัยเด็กความสัมพันธ์และมิตรภาพมักจะถูกกำหนดและควบคุมโดยการตัดสินใจของผู้ใหญ่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นวัยรุ่นเริ่มที่จะมีเสรีภาพมากขึ้นในการเลือกสร้างสัมพันธ์ภาพและมิตรภาพกับบุคคลที่ตนเองต้องการ ความเข้าใจถึงแตกต่างในประเภทของสัมพันธ์ภาพต่างๆ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดีในแต่ละบริบท

3. กลยุทธ์เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรม (Strategies to Explain Behavior) การแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ทั้งเชิงบวกและลบของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเอง เพื่อเรียนรู้ที่จะควบคุมและจัดการพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น การเรียนรู้พฤติกรรมในอดีตของวัยรุ่น โดยเฉพาะบทบาทที่รบกวนจิตใจวัยรุ่น ไปสู่การหาแนวทางจัดการบทบาทเหล่านั้นให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนพัฒนาเป็นทักษะใหม่ๆ ที่นำมาใช้ปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นด้วยความท้าทาย

4. กลยุทธ์ที่เพื่อที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Strategies to Help Change Behavior) สำหรับวัยรุ่น กลยุทธ์ที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดของการให้ความรู้เชิงจิตวิทยาประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ย่อยที่สำคัญ ได้แก่

4.1 การแก้ปัญหา (Problem-solving) การสอนให้วัยรุ่นมีทักษะในการแก้ปัญหาจะช่วยให้อาวุชนจัดการและเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ ที่เกิดในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น โดยมีขั้นตอนการแก้ปัญหาตามลำดับ ได้แก่ 1) การระบุปัญหา 2) การระบุแนวทางในการจัดการปัญหาที่เป็นไปได้จริง 3) พิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีการในการจะนำไปใช้แก้ปัญหา 4) เลือกแนวทางที่ตนเองคิดว่าดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด พร้อมกับตรวจสอบทักษะ แหล่งทรัพยากร เวลา และเงิน 5) กำหนดขั้นตอนแต่ละขั้นพร้อมทั้งระบุรายละเอียดที่สำคัญในการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จ และ 6) ปรับปรุงสิ่งต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านทักษะที่ หรือ ปรับเปลี่ยนแผนการเมื่อเกิดเหตุจำเป็น

4.2 ช่วงเส้นเวลา (Time-line) เส้นเวลาสามารถใช้ในแผนภูมิลำดับของเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตของวัยรุ่นอาจจะเป็นเชิงลบหรือเชิงบวกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคล ซึ่งการเขียนเส้นเวลาจะมีประโยชน์ช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงพฤติกรรมซ้ำๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา และสามารถระบุเส้นเวลาที่พฤติกรรมเดียวกันที่เกิดขึ้นในวันที่ต่างๆ ในช่วงระยะเวลาที่ยาว เทคนิคเส้นเวลาสามารถช่วยให้วัยรุ่นรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง และเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการต่อไป

4.3 การรวบรวมเวลา (Collapsing Time) การรวมเวลาเป็นการสรุปเหตุการณ์ที่สำคัญ ประโยชน์ คือ การช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการตัดสินใจและกำหนดแนวทางที่จะดำเนินการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยความตั้งใจ โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะวาดเส้นแนวนอนบนกระดาษสีขาวหรือบนแผ่นใหญ่ของกระดาษโปสเตอร์ เพื่อแสดงให้เห็นเส้นเวลาเวลาจะเริ่มที่ปลายด้านซ้ายมือจากบางเวลาในอดีต (พูด 6 เดือนที่ผ่านมา) และเคลื่อนไปที่จุดตรงกลางของสายที่เป็นตัวแทนในปัจจุบันและจากนั้นไปยังจุดที่ปลายด้านขวามือ แทนในวันที่เจาะจงในอนาคต ระบุวันที่สามารถเพิ่มในเส้นที่การอภิปรายเกิดขึ้น หลังจากวาดเส้นเวลา วัยรุ่นจะได้รับการสนับสนุนและชักชวนให้พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาที่เกิดขึ้นหลายๆ ครั้งในอดีต การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถทำเครื่องหมายไว้บนเส้นเวลา การอภิปรายแล้วอาจจะเคลื่อนไปสู่พฤติกรรมในปัจจุบัน และพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งอาจจะมี การเปลี่ยนแปลงในเวลา 6 เดือน 1 ปี 2 ปี หรือ เวลา 5 ปี เพราะฉะนั้นระยะจึงเป็นกรอบที่ช่วยให้วัยรุ่นมีเกณฑ์ในการประเมินตนเองได้ด้วยตนเอง

จากการศึกษากลยุทธ์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมและพัฒนาให้วัยรุ่นได้เรียนรู้จนเกิดทักษะและความสามารถด้านต่างๆ นั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ กลยุทธ์การสร้างสรรค์ กลยุทธ์การรู้คิดทางพฤติกรรม และกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยาได้ แต่สิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตระหนักถึง คือ การตัดสินใจเลือกใจกลยุทธ์ใดที่จะเหมาะสมและตรงกับเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการคำปรึกษาเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น

3.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น

3.11.1 งานวิจัยภายในประเทศ

วีณา มิ่งเมือง (2540: 123, 156) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้งรวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสอบถามการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale) ของพรายเดนเบอร์กและลูอิส ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรรณวิมล ภิญโญสุสสิทธิ์ (2547: 189) ได้ศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร ตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิต คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 12 คน ในโรงเรียนเดียวกัน ที่มีการใช้ชีวิตเหมาะสมน้อย การศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว ส่วนด้านกิจกรรมยามว่างมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมปานกลาง ส่วนการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้น ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มุกข์ดา ผดุงยาม (2547: 163, 165) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นและการประยุกต์เพื่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนสำหรับนักเรียนวัยรุ่น เป็นแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงความคิดและพฤติกรรม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะคะแนนด้านกระบวนการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาทางการเรียน

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548: 143-147) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติโดยอาจารย์ประจำชั้น ทั้งก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 60 คน และสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ

30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการให้คำปรึกษากลุ่ม และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญปัญหา ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสรี ไหมจันทร์ (2553: 211-213, 277-237) ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกคือนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 1,114 คนเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบอิสระแห่งตน กลุ่มที่ 2 คือนักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 โรงเรียนสันทราษฎร์วิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ และมีคะแนนอิสระแห่งตนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งผลการศึกษาวิจัยพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอิสระแห่งตน ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบต่อนตนเอง การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และการประเมินตนเอง โดยที่แต่ละองค์ประกอบครอบคลุม 4 ด้าน คือ การเรียน การดูแลตนเอง การคบเพื่อน และสัมพันธ์ภาพกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ซึ่งโมเดลอิสระแห่งตนมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นได้ และเมื่อดำเนินการทดลองผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้อิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554: 261) ได้ศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจ และเพื่อเปรียบเทียบความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และการติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งผลการศึกษาวิจัยพบว่า

โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านความงอกงามส่วนบุคคล ด้านการมีจุดหมายในชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มควบคุม มีความผาสุกทางจิตใจโดยรวมและรายองค์ประกอบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วารณา รัชตะวรรณ (2554: 234-237) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนากการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ส่วนกลุ่มตัวอย่างการทดลอง คือ นักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการศึกษาวิจัย พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และ รูปแบบการอธิบาย ซึ่งโมเดลการมองโลกในแง่ดี มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนากการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมและรายองค์ประกอบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ที่พบว่า หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนากการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

3.11.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ทิมมอนส์ และคณะ (Timmons; et al. 1997: 51-64) ศึกษาเรื่องการฝึกฝนเพื่อป้องกันความเครียดในคนที่มีความปัญหาในการควบคุมความโกรธ : เปรียบเทียบระหว่าง การให้คำปรึกษากลุ่มกับการแนะแนวโดยใช้คอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารผ่านศึก เพศชายที่มีความปัญหาในการควบคุมอารมณ์จำนวน 68 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบการแนะแนวโดยใช้คอมพิวเตอร์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 75 นาที ผลการศึกษา

พบว่ากลุ่มที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม การแนะแนวโดยใช้คอมพิวเตอร์ และกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และจากการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการควบคุมความโกรธในระยะก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 3 กลุ่มพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ซาตเดตส์ซาท และ คาลิลี (Saadatzaade; & Khalili. 2012: 780-787) ที่ได้ทำการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีแบบมุ่งเน้นคำตอบที่มีต่อการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยใช้การวิจัยเชิงทดลองวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีแบบมุ่งเน้นหาคำตอบจำนวน 7 ครั้ง มีการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

ฮุน ชุง และ ลี (Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านในสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่าหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และลดความซึมเศร้าของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้

เตอร์คัม (Turkum. 2007: 69-81) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม กับการแนะแนวแบบกลุ่มที่มีต่อ โปรแกรม การจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศตุรกี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มกับการแนะแนวแบบกลุ่มที่มีต่อ โปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยตุรกี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแอนนาโบลู (Anadolu University) จำนวน 24 คน มีอายุระหว่าง 18-25 ปี (อายุเฉลี่ย 20.54 ปี) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน กลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่ม จำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน โดยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้รับการกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยผ่านการเปิดเผยตนเอง การประเมินตนเอง และการควบคุมตนเอง เพื่อที่จะแบ่งปันประสบการณ์และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อการปรับความเครียดและการลดความเครียด ส่วนกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มจะได้รับการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามการจัดการกับความเครียด (The Coping with Stress Scale) แบบสอบถามความเชื่อที่ผิด (The Irrational Beliefs Scale) แบบทดสอบแนวโน้มน้ำของชีวิต (The Orientation Test) ผลการวิจัย พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่ม แต่พบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้

คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม จากการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มพบว่าทั้งกลุ่มที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มหลังจากได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีคะแนนของความเชื่อที่ผิดๆ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีระดับคะแนนของการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มที่ได้รับการแนะแนวแบบกลุ่มมีคะแนนการจัดการกับความเครียดที่มุ่งเน้นไปที่ปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะเห็นได้ว่าจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยข้างต้นพบว่าการใช้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้ โดยการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและการประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่เหมาะสมกับตัวแปรต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถทางการคิด และพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นในด้านต่างๆ ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 3

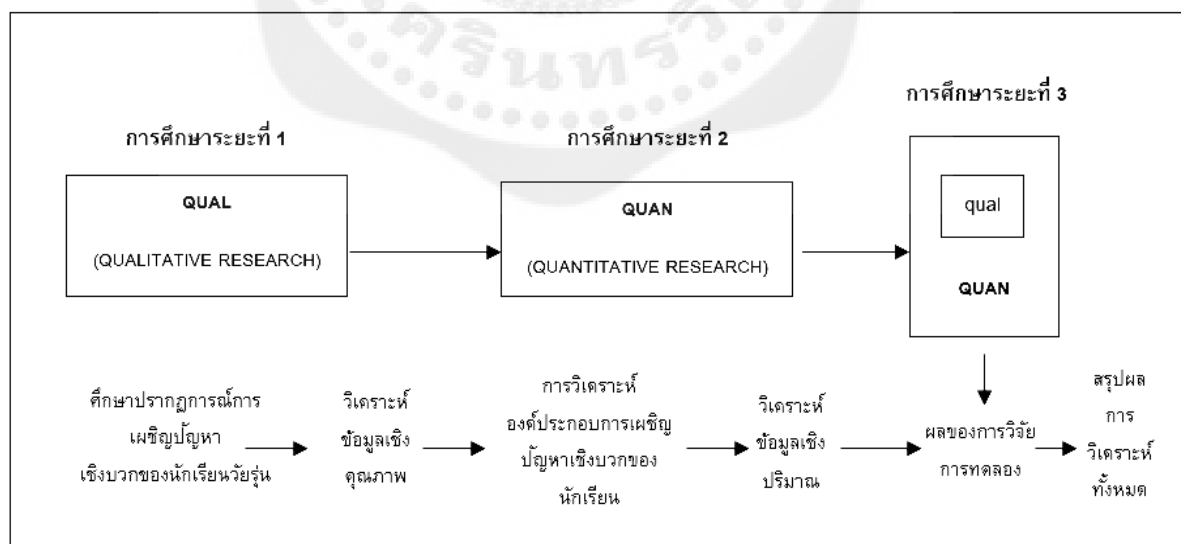
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและพัฒนากลุ่มเชิงรุก เป็นการศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีการ (Mixed-Method Research) รูปแบบเชิงสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) โดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น การวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น และการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกแก่นักเรียนวัยรุ่น ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอวิธีดำเนินการในการวิจัยตามขั้นตอนของการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลหลักฐานด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ (QUAL)

ระยะที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการเชิงปริมาณ (QUAN)

ระยะที่ 3 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกโดยการทดลอง และการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ในกลุ่มทดลองเพื่อให้เกิดความเข้าใจและอธิบายผลของการทดลองชัดเจนยิ่งขึ้น



ภาพประกอบ 3 แบบแผนการดำเนินการวิจัยแบบสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) ของการศึกษาและพัฒนากลุ่มเชิงรุกของนักเรียนวัยรุ่น

การออกแบบการวิจัยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกด้วยรูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี ด้วยรูปแบบเชิงสำรวจตามกาลเวลา เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนและทราบถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามสภาพความจริงในบริบทสังคมไทย โดยในระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการใช่วิธีการเชิงคุณภาพซึ่งผลจากการศึกษาในระยะนี้จะช่วยเผยให้เห็นข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามสภาพความจริงที่สะท้อนมุมมองความคิด ความเชื่อของนักเรียนวัยรุ่นต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นสำคัญ จนนำไปสู่การทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักระหว่างการดำเนินการเก็บข้อมูล จากนั้นจึงนำผลการศึกษาในระยะที่ 1 ไปใช้ประโยชน์ในการสังเคราะห์ร่วมกับการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทั้งบริบทในประเทศไทยและต่างประเทศ เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยในระยะที่ 2 คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยวิธีการเชิงปริมาณ ซึ่งในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อดำเนินการประกอบการศึกษาเชิงบวกด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จากนั้นจึงนำแบบวัดที่ได้หลังจากการวิเคราะห์เชิงสำรวจแล้วไปดำเนินการเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งและอันดับสอง เพื่อให้ได้โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของไทย จากนั้นจึงนำผลจากการโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกร่วมกับแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงรุกและกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งเป็นระยะที่ 3 ของการวิจัย คือ การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ด้วยวิธีการเชิงปริมาณเป็นวิธีการหลัก โดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่ผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและการทดลองใช้มาดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง โดยระหว่างดำเนินการดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมร่วมด้วย และเว้นระยะเวลา 1 เดือนสำหรับการติดตามผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในการศึกษาและพัฒนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

สำหรับการศึกษาและพัฒนากลยุทธ์ปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้ มีแบบแผนการดำเนินการวิจัยแบบผสมวิธี โดยในแต่ละระยะของการศึกษามีขั้นตอนรายละเอียดที่สำคัญดังนี้

1. การกำหนดสนามการวิจัย/ประชากร และการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก/กลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น การกำหนดสนามการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก

1. สนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับมุมมอง ความหมายและกระบวนการการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้สะดวก และมีความเข้าใจเกี่ยวกับบริบทของโรงเรียนและชุมชนรอบข้างในเบื้องต้น ตลอดจนจากการพิจารณาข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาชั้นเบื้องต้น พบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตตลิ่งชันดังกล่าว มีความเป็นไปได้ที่จะสามารถตอบคำถามที่ตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาได้

2. การกำหนดและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นสำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) คือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุช่วงระหว่าง 14 - 15 ปีที่มีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาต่างๆ โดยสามารถเล่าเรื่องราวที่สะท้อนเกี่ยวกับการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองได้เป็นอย่างดี หรือมีคุณลักษณะตามองค์ประกอบและนิยามของการปัญหาเชิงบวกที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเบื้องต้น การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นการเลือกตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ที่กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลอย่างตามกรอบแนวคิดของการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมกับผู้ให้ข้อมูลรองที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และเพื่อนนักเรียนวัยรุ่นที่ใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นต้น การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยใช้ลักษณะที่สำคัญที่ปรากฏในความนิยามของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่แสดงออกพฤติกรรมที่สังเกตได้ ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์เบื้องต้นของนักเรียนวัยรุ่นและผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น นำมาเป็นเกณฑ์ในการกำหนดคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

2. ผู้วิจัยใช้การเริ่มต้นในการค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลักโดยการติดต่อสอบถามจากคุณครูในโรงเรียนที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นกับอาจารย์ที่ปรึกษาในการช่วยคัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยกำหนดคุณลักษณะเบื้องต้น คือ เป็นนักเรียนที่สามารถการเผชิญปัญหาได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบในตนเอง แม้ว่าในชีวิตจะประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย แต่ก็สามารถประพุดติและปฏิบัติตนเป็นนักเรียนที่ดีได้

3. เมื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรกแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อสร้างมโนทัศน์ (Concepts) ชั่วคราว จากนั้นจึงเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักคนอื่นต่อไป โดยจำนวนของผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกว่าเพียงพอ หรือข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว (Saturation) หรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วพบว่าข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถตอบคำถามการวิจัยได้อย่างเหมาะสมจึงได้ยุติการเก็บข้อมูล

4. ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่คาดว่าจะได้ข้อมูลที่แตกต่างจากข้อมูลเดิมเพื่อตรวจสอบข้อมูลด้วยการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) อีกทั้งผู้วิจัยยังได้นำกรณีศึกษาที่มีลักษณะตรงกันข้าม (Negative Case) มาร่วมพิจารณาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ภูมิหลังและประสบการณ์ของผู้วิจัยในการทำงานที่ร่วมกับวัยรุ่น

การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่คุณวิจัยได้ให้ความสำคัญเป็นพื้นฐานคือ บทบาทของผู้วิจัยที่ต้องสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลในการคำตอบการวิจัยที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยเฉพาะกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นโอกาสที่ดีที่ผู้วิจัยได้มีความเข้าใจในพัฒนาการของนักเรียนวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาสาขาจิตวิทยาในระดับปริญญาตรี และปัจจุบันผู้วิจัยกำลังศึกษาในศาสตร์ด้านจิตวิทยาพัฒนาการและการให้คำปรึกษา ประกอบกับการได้รับประสบการณ์ทางด้านการให้คำปรึกษา และประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่นโดยตรงในการทำหน้าที่เป็นนักจิตวิทยาในโรงพยาบาลเอกชนเป็นระยะเวลา 2 ปี และปัจจุบันผู้วิจัยก็ยังปฏิบัติการให้คำปรึกษากับนักเรียน นักศึกษาและผู้ปกครองที่ต้องการรับคำปรึกษาร่วมด้วย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก นอกจากตัวของผู้วิจัยที่ถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) สำหรับการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยแนวคำถามถูกสร้างขึ้นจากวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยนี้ โดยแนวคำถามจะเปิดกว้างและมีการเปลี่ยนแปลงคำถามใหม่ให้สอดคล้องกับบริบทของการให้ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ค้นพบระหว่างการดำเนินการสัมภาษณ์ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแนวคำถาม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทฤษฎีทางบุคลิกภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น รวมทั้งทำการศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับอาจารย์แนะแนว อาจารย์ฝ่ายปกครอง และอาจารย์ที่ปรึกษานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 ท่าน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6 คน เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบต่างๆ ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ตลอดจนทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อนำประเด็นสำคัญมาร่างแนวคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์และปัญหาการวิจัยโดยมีกรอบแนวคิดในงานวิจัยเป็นแนวทางเบื้องต้น

2.2 ผู้วิจัยนำแนวทางคำถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาถึงความเหมาะสมของคำถามและภาษาที่ใช้ให้กับสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย ตลอดจนกรอบแนวคิดในการศึกษา จากนั้นจึงนำข้อคำถามที่ได้รับคำแนะนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะที่อาจารย์ที่ปรึกษางานปริญญานิพนธ์ได้เสนอไว้

2.3 นำแนวคำถามไปทดสอบกับนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 3 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าแนวคำถามที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้สำหรับการเก็บข้อมูลได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.4 หลังการสัมภาษณ์ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดสอบข้อคำถามมาปรับปรุงแนวข้อคำถามอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย โดยในที่นี้ผู้วิจัยขอเสนอตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ ตัวอย่างเช่น

1) ความเครียดของนักเรียนที่เกิดขึ้นหลายครั้งในชีวิต นักเรียนคิดว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลดี หรือ ผลเสียกับชีวิตของนักเรียน เพราะอะไร

2) ในอดีตที่ผ่านมาของนักเรียน มีสิ่งใดหรือเรื่องใดบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเป็นทุกข์ และนักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ความทุกข์นั้นลดน้อยลง

3) หลังจากที่นักเรียนได้รับมือกับปัญหา หรือผ่านเรื่องราวความทุกข์ที่ผ่านในชีวิตตนเอง นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์เหล่านั้น

4) การเผชิญปัญหาเชิงบวกตามมุมมองความคิดของนักเรียน นักเรียนคิดว่าเป็นอย่างไร

5) ถ้าหากนักเรียนต้องการที่จะเป็นคนที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ดี นักเรียนคิดว่าตนเองควรจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างไร นอกจากนี้ นักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดบ้างที่จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จได้จริง

6) นักเรียนคิดว่าอะไร คือ แรงผลักดันที่ทำให้ตัวของนักเรียนนั้น ต้องบริหารจัดการแก้ไขปัญหา หรือเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้ผ่านพ้นไปได้

7) ถ้าหากมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวของนักเรียนเอง แล้วนักเรียนพบว่า ตนเองนั้น ไม่สามารถแก้ไขเกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง นักเรียนจะทำอย่างไร

2.5 การสร้างแนวข้อคำถามในการสัมภาษณ์ในการศึกษาเชิงคุณภาพในงานวิจัยเป็นลักษณะวิธีการอุปนัย (Inductive) โดยผู้วิจัยมีการกำหนดโครงสร้างข้อคำถามจากการศึกษานำร่องเบื้องต้นดังที่ได้กล่าวไว้ในภูมิหลังการวิจัยบทที่ 1 ร่วมกับการนำกรอบแนวคิดการวิจัยมาสร้างประเด็นข้อคำถามเพิ่มเติม โดยระหว่างการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้สร้างการเชื่อมโยงสาระสำคัญของข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ร่วมกับการดำเนินการสืบเสาะหาข้อมูล (Probing) เพิ่มเติมที่น่าสนใจ เช่น “จากการให้ข้อมูลเมื่อสักครู่นี้ นักเรียนได้อธิบายถึง...การคิดเชิงบวกที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปหลายๆ ครั้ง อยากให้นักเรียนช่วยเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่นักเรียนได้ใช้เมื่อเกิดปัญหาขึ้นให้ฟังหน่อยครับ” หรือ “จากการได้ฟังเรื่องราวที่นักเรียนได้เล่ามานั้น นักเรียนรู้สึกว่าการเผชิญปัญหาบางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่แก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี” เป็นต้น ทั้งนี้การสอบซักข้อมูลจะช่วยให้ผู้วิจัยได้เปิดรับข้อมูลที่หลากหลายในการสะท้อนภาพรวมของการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างหลากหลายมิติ จนกระทั่งนำไปสู่การสรุปสาระสำคัญของการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อมุ่งตอบโจทย์กับวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยเข้าสู่ศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนากลุ่มเชิงรุก เพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ภาคผนวก ข) โดยผลการพิจารณา มีความเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอได้รับหมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-091/58E

2. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อทำความเข้าใจในตัวแปรที่ศึกษา และเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยที่จะใช้ในตอบจุดมุ่งหมาย และตอบคำถามในการวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเตรียมตัวเข้าสู่สนามเพื่อเตรียมเก็บข้อมูล โดยเริ่มต้นจากการเข้าไปติดต่อกับทางโรงเรียน เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายที่จะเข้าไปเก็บข้อมูลกับครูอาจารย์ในโรงเรียน และทำการนัดวันเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์เบื้องต้นเพื่อสอบถามถึงการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น อีกทั้งยังสอบถามถึงผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่นๆ ด้วยว่าจะเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีลักษณะการเผชิญปัญหาเชิงบวกอย่างไร รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นที่เกิดในโรงเรียน ร่วมพิจารณาในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

4. ผู้วิจัยพบผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและสามารถเปิดเผยเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของตนเองได้อย่างเป็นอิสระตามความต้องการของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยในเบื้องต้นผู้วิจัยได้แสดงเอกสารการพิทักษ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้นักเรียนได้ตรวจสอบถึงสิทธิของตนเองในการเปิดเผยข้อมูลและการสมัครเข้าใจการวิจัยโดยไม่มีข้อผูกมัดใดๆ เมื่อนักเรียนมีความประสงค์และยินดีเข้าร่วมการทดลองผู้วิจัยจึงนำเอกสารแสดงความยินยอมให้นักเรียนนำไปให้ผู้ปกครองได้ลงนามเพื่ออนุญาตให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

5. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้น ไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะลึก (Indepth Interview) โดยผู้วิจัยจัดเตรียมแนวคำถามเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีคำถามนำเปิดกว้าง นำไปสู่การได้ข้อมูลการเผชิญปัญหาเชิงบวก นอกจากนี้ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยอาจจะสร้างคำถามใหม่ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความหมายและตรงกับความจริงจากผู้ให้สัมภาษณ์มากขึ้น และเพื่อให้เกิดความสะดวกในการบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยได้ขออนุญาตในการบันทึกเทปจากผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน

6. ภายหลังจากการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการสัมภาษณ์ไปถอดคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละรายบุคคล และสร้างดัชนีข้อมูล จากนั้นดำเนินการลงรหัสข้อมูลเพื่อรวบรวมกำหนดเป็นหัวข้อโครงสร้างชั่วคราวในแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษา ได้แก่ การนิยามให้ความหมาย การค้นพบองค์ประกอบและกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นสำคัญ โดยนอกจากนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในบริบทของผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยผู้วิจัยจึงได้นำเสนอข้อมูลภูมิหลังที่สะท้อนถึงลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของผู้ให้ข้อมูลในแต่ละคน รวมทั้งอธิบายถึงความแตกต่างของสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ต้องเผชิญและมุ่งแก้ไขปัญหานั้นให้สำเร็จ และเมื่อพิจารณาจากรวบรวมข้อมูลครบถ้วนตามที่ต้องการ รวมทั้งพิจารณาเมื่อพบว่าข้อมูลอิ่มตัว (Saturation) จึงดำเนินการยุติการเก็บข้อมูล

7. ผู้วิจัยคัดสรรเฉพาะข้อมูลที่ตรงตามเป้าหมาย จากนั้นจึงสร้างมโนทัศน์ของข้อมูลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน และจัดหมวดหมู่ของมโนทัศน์ เพื่อหาความสัมพันธ์เชื่อมโยง และการตีความหมายของผู้วิจัยจากข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ นำไปสู่การตอบคำถามการวิจัยที่ทำให้เข้าใจความหมาย กระบวนการและโครงสร้างของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การเข้าสู่สนามวิจัย / การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อเลือกสนามงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้จัดเตรียมเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แนวคำถาม (Guideline) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ โดยข้อคำถามถูกสร้างขึ้นจากวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยนี้ แนวทางคำถามเป็นคำถามปลายเปิดแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) โดยแนวคำถามจะเปิดกว้างและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทที่พบในการสัมภาษณ์ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น ตัวอย่างคำถามภาษาที่ใช้ บริบทของโรงเรียน เป็นต้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนและเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth Interview) โดยอาศัยแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลที่เป็นประสบการณ์จริงของผู้ให้ข้อมูล และใช้การบันทึกเทปเพื่อความสะดวกและความราบรื่นในการได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ยังใช้การสังเกตประกอบเพื่อได้เรื่องราวที่ละเอียดเพิ่มเติม โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. ผู้วิจัยนำหนังสืออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นสนามวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้อาจารย์ได้พิจารณาถึงคุณลักษณะของผู้ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อใช้สัมภาษณ์เชิงลึก
3. ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามด้วยตนเองและเมื่อพบผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เข้าใจ แล้วจึงติดต่อนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลักในวันเวลาที่สะดวกเพื่อเก็บข้อมูล โดยก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเทประหว่างการสนทนา และขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลในการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปใช้ในการวิจัย โดยผู้วิจัยแสดงเอกสารการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยจะใช้การปิดบังตัวตนของผู้ให้ข้อมูลโดยการใช้นามสมมติ เพื่อป้องกันการละเมิดความลับและสิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย รวมทั้งผู้วิจัยนำเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย (Informed Consent Form) ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์และได้รับการรับรองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

4. ก่อนการเริ่มต้นการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การสร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) กับนักเรียนเรียนวัยรุ่นที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อเป็นการสร้างความไว้วางใจและช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้สึกผ่อนคลาย และสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ โดยผู้วิจัยใช้การพูดคุยทั่วไปเกี่ยวกับโรงเรียนเป็นเบื้องต้น ร่วมกับการใช้การฟังอย่างตั้งใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ที่นักเรียนได้เล่าและแสดงความรู้สึก

5. ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้ สัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยไม่ใช้การทวนความหรือสรุปสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักพูดในระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าเรื่องราวต่างๆ จากความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่โดยไม่ปราศจากการขัดจังหวะ (Interrupt) และการชี้นำของผู้วิจัย โดยในขณะที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้ใช้การฟังอย่างตั้งใจ ด้วยการใส่ใจ ประสานสายตา และแสดงสีหน้าท่าทางตอบสนอง ตลอดจนการยอมรับในลักษณะของนักเรียนวัยรุ่นอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยปราศจากการตำหนิและติตราใดๆ กับผู้ให้ข้อมูลหลัก และเมื่อพบว่าเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าและเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ช่วยทำให้ข้อสรุปเกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสอบถามเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายเพิ่มเติมเพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น

6. ผู้วิจัยใช้การสังเกต (Observation) และการจดบันทึกข้อมูลที่เป็นสารประโยชน์ถึงประเด็นที่สำคัญที่พบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และเพื่อเป็นแนวคำถามอื่นๆ ในการสืบเสาะข้อมูลเพิ่มเติม โดยการสังเกตในการวิจัยผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ควบคุมตลอดการสัมภาษณ์ โดยการเข้าไปสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทที่เกี่ยวข้อง เช่น การสังเกตบริบททางกายภาพทั้งในและนอกสถานศึกษา ตลอดจนสิ่งของที่มีคุณค่าหรือมีความหมายต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก และการสังเกตบุคคลทั้งบุคลิภาพ ลักษณะการแสดงออกส่วนบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ทั้งเนื้อหาคำพูด ท่าทาง น้ำเสียงที่แสดงออกเพื่อให้เกิดความเข้าใจตามประสบการณ์การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก

7. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่นๆ ต่อไป จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว โดยเมื่อได้ข้อมูลในระดับหนึ่งแล้วผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ควบคู่กับการดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยทำความเข้าใจในความหมายและโครงสร้างของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก หากประเด็นที่ศึกษา พบว่ายังขาดความชัดเจนก็สามารถกลับไปศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลรองบางส่วนที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก อีกทั้งการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลในลักษณะทางตรงกันข้าม (Negative Cases) จำนวน 2 คน โดยเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เรียบร้อย และมักถูกลงโทษจากการฝ่าฝืนกฎระเบียบของโรงเรียนและถูกเรียกพบที่ห้องปกครองบ่อยครั้ง โดยในที่นี้เป็นนักเรียนชาย 1 คนและนักเรียนหญิง 1 คน โดยเมื่อพิจารณาผลข้อมูลจากสัมภาษณ์กับนักเรียนที่มีลักษณะตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาในการวิจัย พบว่าข้อมูลที่ได้รับมีความแตกต่างจากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยสิ้นเชิง ทั้งการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมซึ่งอาจจะส่งผลเสียกระทบต่อตัวของนักเรียนรวมทั้งบุคคลรอบข้างด้วย เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

8. การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาดำเนินการระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ด้วยการพยายามค้นหาข้อมูลที่แตกต่างจากการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยไม่ได้ยึดความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักเพียงคนเดียวคนหนึ่งเป็นสำคัญ ส่งผลให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและร่วมกันตีความสะท้อนปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นจากสภาพแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูลหลัก นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักในช่วงเวลาต่างๆ กัน เช่น เก็บข้อมูลขณะที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดต่างๆ กับหลังการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อตรวจสอบข้อมูลที่ตรงตรงของผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมด้วย จากนั้นจึงนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์มาใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพตลอดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาจัดระเบียบข้อมูล ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกต่างๆ และการถอดเทปบันทึกเสียงมาจัดเรียงข้อมูล เพื่อเตรียมนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดของ (ชาย โพธิ์สิตา, 2554: 188-189; อ้างอิงจาก Moustakas, 1990; Patton, 1990) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของการวิจัยในครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หลักจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้จัดเตรียมข้อมูลที่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นแรกสิ่งที่ผู้วิจัยปฏิบัติคือ การสำรวจตนเองเพื่อตรวจสอบว่าขณะนี้ผู้วิจัยมีอคติหรือมีข้อสรุปใดที่คิดไว้ก่อนเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เช่น คำพูด การแสดงออกของนักเรียนในท่าทีต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดผู้วิจัยรับรู้พฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการพยายามขจัดความคิดที่เป็นอคติเหล่านั้นออกไปก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้อ่านหลายๆ ครั้งด้วยความเป็นกลางและทำใจเปิดกว้างว่าเป็นลักษณะธรรมชาติของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งช่วยให้ผู้วิจัยสามารถยอมรับสภาพแตกต่างของผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละคนได้ดีขึ้น

2. การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์มาแตกรายละเอียดข้อมูลตามความหมาย องค์ประกอบที่สำคัญ รวมทั้งกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ปรากฏอยู่ในแต่ละส่วน เพื่อคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่องๆ และกำหนดนิยามความหมายด้วยการลงรหัสข้อมูล (Coding) จากนั้นจึงนำรหัสที่ได้มารวมกันเป็นกลุ่มข้อมูล (Category) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกันของส่วนเหล่านั้น หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านการเรียบเรียงมาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และคัดเลือกคำพูด (Quotation) เฉพาะข้อมูลบางส่วนที่สำคัญและตรงกับประเด็นเรื่องต่างๆ เพื่อเป็นการอ้างอิงประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นลักษณะการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ที่ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์และการสังเกตควบคู่กันระหว่างการสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มากำหนดเป็นข้อสรุปย่อยๆ ที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหา หรือใช้เป็นสมมติฐานชั่วคราวของผู้วิจัย (Working Hypothesis) ตัวอย่างเช่น การค้นหาลักษณะประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ผู้วิจัยตรวจสอบสมมติฐานชั่วคราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการคิดกับเผชิญปัญหาที่นักเรียนวัยรุ่นที่คาดการณ์ว่า ถ้านักเรียนที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้นักเรียนเผชิญปัญหาเชิงได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากนำผลข้อสรุปที่พบในการวิจัยที่เด่นชัดมาช่วยในการกำหนดโครงเรื่องที่ให้การตอบคำถามสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 1

4. การตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า โดยค้นหาข้อมูลที่แตกต่างและไม่รับสรุปผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละครั้งโดยทันที โดยผู้วิจัยใช้การตั้งข้อสังเกตและใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) โดยการศึกษาจากการมุ่งทำความเข้าใจในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นสำคัญ ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการของนักเรียนวัยรุ่นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การเผชิญปัญหาของเผชิญบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีลักษณะแตกต่างกันไป ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีทางด้านพัฒนาการร่วมทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการนำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมจากทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้ระบุไว้ในกรอบแนวคิดของการวิจัยเบื้องต้นมาร่วมการตีความ นอกจากนี้ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลจากการนำกรณีศึกษาที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักช่วยยืนยันการวิเคราะห์ข้อมูลถึงความแตกต่างของชุดข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในการวิจัย ทำให้เชื่อมั่นได้ว่าข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มีความน่าเชื่อถือและผลที่ได้จากการศึกษาสามารถตอบคำถามการวิจัยได้อย่างเหมาะสม

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายเป็นโครงเรื่อง (Theme) เพื่อค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลักของสิ่งที่ปรากฏไปสู่สาระและแก่น (Essence) ของประสบการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นที่ทำให้รู้และเข้าใจความหมายแท้จริง โดยในการวิจัยครั้งนี้สามารถกำหนดโครงเรื่องได้ จำนวน 6 เรื่องซึ่งประกอบด้วย โครงเรื่องข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก สภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนวัยรุ่น การให้ความหมายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น องค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น กระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น และบทสรุปการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก

6. หลักจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนได้ตรวจสอบความถูกต้อง (Member Checking) ของเรื่องราวจากการตีความของผู้วิจัย ซึ่งผลจากการสอบถามกับผู้ให้ข้อมูลหลักมีความยินดีและเต็มใจในผลการวิจัยที่นำเสนอในครั้งนี้

ระยะที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 และสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 มีโรงเรียน 67 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 20,688 คน (สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1. 2557: ออนไลน์) และสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 2 (สำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษาเขต 2. 2557: 30) มีโรงเรียน 52 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 24,031 คน รวมทั้งสิ้น 119 โรงเรียน และมีนักเรียนทั้งหมด 44,719 คน ดังรายละเอียด ตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนประชากรนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 และสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำแนกตามเพศ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา	จำนวน โรงเรียน	จำนวน ห้องเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)		
			นักเรียนชาย	นักเรียนหญิง	รวม
เขต 1	67	512	10,412	10,276	20,688
เขต 2	52	553	11,517	12,281	23,798
รวม	119	1,065	21,929	22,557	43,886

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบเพื่อสร้างโมเดลการวัดของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ซึ่งจำนวนที่ตีพิมพ์สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5 - 10 เท่าของตัวแปรบ่งชี้ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,421 คน (ยุกท ใภยวรรณ. 2557: 73; อ้างอิงจาก Gorsuch. 1983: 179) โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. แบ่งกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตามเขตพื้นที่การศึกษาของกรุงเทพมหานคร

2. สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียนในโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา เนื่องจากในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษามีขนาดของโรงเรียนที่แตกต่างกัน คือ โรงเรียนขนาดกลาง โรงเรียนขนาดใหญ่ และขนาดใหญ่พิเศษ โดยให้กำหนดให้ขนาดของโรงเรียนเป็นชั้น (Strata) และโรงเรียนเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาของกรุงเทพมหานคร ได้จำนวนโรงเรียนทั้งหมด 12 โรงเรียนที่เป็นหน่วยตัวอย่างของประชากร

3. สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของแต่ละโรงเรียนที่สุ่มจากชั้นที่ 1 มาแล้วจำนวนโรงเรียนละ 2 ห้องเรียน

4. จากนั้นถึงดำเนินการสุ่มตัวอย่างครั้งที่ 3 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของแต่ละห้องเรียนที่สุ่มจากชั้นที่ 2 มาแล้วจำนวนห้องละ 30 คน ดังรายละเอียดตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 และเขต 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ

สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา	ขนาดของ โรงเรียน	โรงเรียน	ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน
เขต 1	ขนาดกลาง	ที่ปิงกรวิทยาพัฒนา (วัดน้อยใน)	3	120 คน
		มัธยมวัดนายโรง	3	120 คน
	ขนาดใหญ่	ราชวินิต มัธยม	3	120 คน
		สันติราษฎร์วิทยาลัย	3	120 คน
	ขนาดใหญ่ พิเศษ	ศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์	3	120 คน
		เทพศิรินทร์	3	120 คน

ตาราง 4 (ต่อ)

สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา	ขนาดของ โรงเรียน	โรงเรียน	ห้องเรียน	จำนวน นักเรียน
เขต 2	ขนาดกลาง	จันทร์หุ่นบำเพ็ญ	3	120 คน
	ขนาดใหญ่	มัธยมวัดธาตุทอง	3	120 คน
	ขนาดใหญ่ พิเศษ	ลาดปลาเค้าพิทยาคม	3	120 คน
		สตรีวิทยา๒	3	120 คน
		หอวัง	3	120 คน
		เตรียมอุดมพัฒนาการ	3	120 คน
		บดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒	3	120 คน
	รวม	13	39	1560 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง แบบวัดที่ได้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับของ Likert ซึ่งแบบวัดดังกล่าวมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ และเนื้อหาของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยแบบวัดจะแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด ซึ่งเป็นแบบวัดแบบเลือกตอบ (Check List) คือ เพศ และห้องเรียน และตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก
2. นำผลจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในการวิจัยระยะที่ 1 ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งทำให้ได้ความหมายและกระบวนการของการเผชิญปัญหาเชิงบวก มาพิจารณาประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อสรุปองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

3. เขียนกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก จากนั้นผู้วิจัยการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นให้ครอบคลุมกับตัวแปรที่ศึกษา

4. สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งเป็นแบบวัดลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย ด้วยข้อความที่มีความสอดคล้องกับความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้ข้อคำถามทั้งหมด 81 ข้อ

5. นำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผล จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข และอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้การเผชิญปัญหาเชิงบวก

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้การเผชิญปัญหาเชิงบวก

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้การเผชิญปัญหาเชิงบวก

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยข้อคำถามทั้งหมดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (สุวิมล ติกรานันท์. 2553: 148) ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 67 ข้อ (ค่า IOC อยู่ในภาคผนวก จ) ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่าเกณฑ์มีจำนวน 14 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำมาข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์มาปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำ หรือข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปี 2 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-total Correlation) ใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) มีพิสัยค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ -.230 - .792 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีพิสัยค่าสัมประสิทธิ์ตั้งแต่ .94 - .95 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดทั้งฉบับพบว่ามีค่าเท่ากับ .95

8. จากนั้นพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพรายข้อเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2543: 185) เหลือข้อคำถามที่นำไปใช้ในการเก็บจริง จำนวน 56 ข้อ และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดทั้งหมดพบว่ามีความเท่ากับ .97

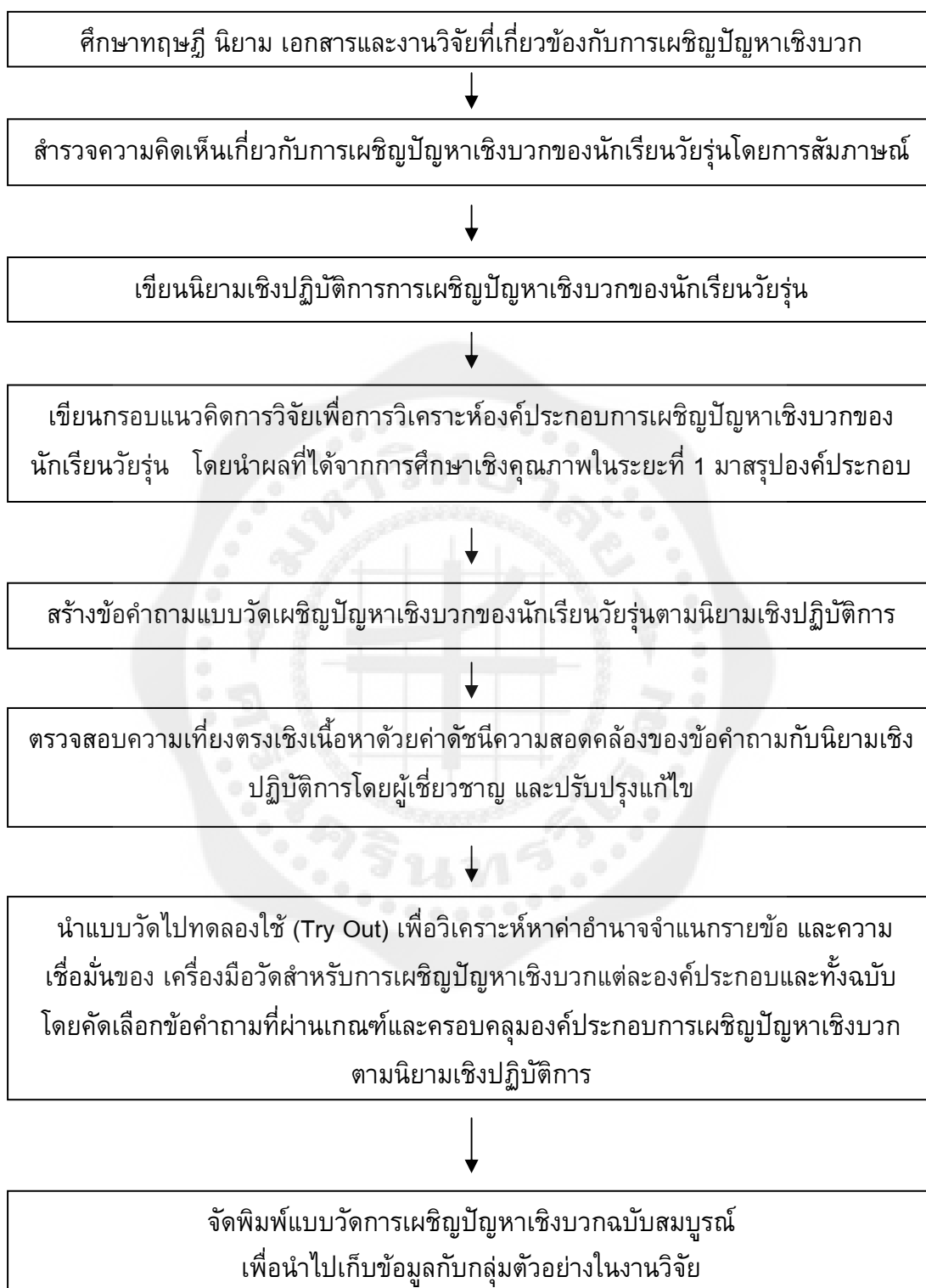
9. นำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นไปให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้ตอบแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยมีรายละเอียดผังความคิดในการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น และขั้นตอนในการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นสามารถสรุปได้ แสดงดังภาพประกอบ 5 และ 6





ภาพประกอบ 5 กรอบผังความคิดโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น



ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ตัวอย่างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ให้ตรงกับถูกต้องและตรงความเป็นจริง
ของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. โรงเรียน
3. ห้องเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อเปรียบเทียบกับข้อความแต่ละ โดยทำเครื่องหมาย
✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกที่แท้จริงของนักเรียน โดย
ลักษณะของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า
(Rating Scale) 5 ระดับตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) โดยในแต่ละข้อคำถามได้กำหนดค่าระดับของ
การเผชิญปัญหาเชิงบวก ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ในระดับมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ในระดับมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ในระดับบางครั้งก็จริงบางครั้งก็ไม่จริง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ในระดับน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ในระดับน้อยที่สุด หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อคำถามการเผชิญปัญหาเชิงบวก	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
0	ฉันวางแผนในการเรียนหนังสือให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตน					
00	ฉันบอกตนเองได้ว่าเป้าหมายที่ต้องการในอนาคตของฉันคืออะไร					
00	เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะใช้ความพยายามในการคิดหาทางจัดการกับปัญหานั้นให้สำเร็จ					
00	ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาเพิ่มมากขึ้น					
00	ฉันเตรียมความพร้อมและวางแผนการดำเนินการทุกครั้ง ก่อนจะลงมือปฏิบัติจริง					

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน
วัยรุ่น ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: 9)

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ

การแปลความหมาย

4.50 – 5.00

มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระดับมากที่สุด

3.50 – 4.49

มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระดับมาก

2.50 – 3.49

มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระดับปานกลาง

1.50 – 2.49

มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระดับน้อย

1.00 – 1.49

มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระดับน้อยที่สุด

การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการศึกษาด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน
วัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและผลที่ได้จากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของ
นักเรียนวัยรุ่น วิเคราะห์ร่วมกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อสร้าง
แบบวัดสำหรับศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก

2. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อโรงเรียนต่างๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อขอความอนุเคราะห์ทางโรงเรียน และขออนุญาตในการเข้าเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้น ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในข้อ 1 มาแบ่งออกเป็น 2 ชุด เพื่อใช้ในการแยกวิเคราะห์ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

5. นำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ที่เก็บข้อมูลมาได้ มาตรวจให้คะแนนแล้วข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

6. สรุปผลองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้จากการวิเคราะห์ไปเป็นองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับการกำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระยะต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นผู้วิจัยได้ดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงผู้บริหารโรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเลือกจากการสุ่มหลายขั้นตอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ จากนั้นผู้วิจัยแบ่งจำนวนแบบวัดที่มีความสมบูรณ์ออกเป็น 2 ส่วน เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) แล้วจึงนำแบบวัดที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการแจกแจงข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด นอกจากนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : rxy)

3. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient)

4. วิเคราะห์เพื่อหาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญ (Principal Component Analysis: PC)

5. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์กับค่าองศาอิสระที่ไม่เกิน 2.00 (Bollen. 1989: 278; citing Carmine; & McIver. 1981) มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป (Joreskog; & Sorbom. 1999: 21) มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05 (Hair; et al. 1995: 662)

ระยะที่ 3 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดย การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

การกำหนดและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนที่ปึงกรวิทยาพัฒนา (วัดน้อยใน) ในพระราชูปถัมภ์ ฯ โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเบื้องต้น จากคะแนนเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ได้จากการเก็บข้อมูลในระยะที่ 2 โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สำหรับเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาปรึกษากลุ่มเชิงรุก มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลองโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposeful Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา พบว่ามีนักเรียนที่มีคะแนนต่ำเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 36 คน จากนั้นผู้วิจัยติดต่อสอบถามกับนักเรียนโดยตรง เพื่อสอบถามความสนใจของนักเรียนวัยรุ่นในการเข้าร่วมการทดลอง ตลอดจนนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองจะต้องได้รับการยินยอมจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยเกณฑ์ที่ใช้การคัดเลือก คือ ความสมัครใจ ความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการได้รับการยินยอมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

2. ผู้วิจัยสอบถามถึงความสมัครใจในของผู้เข้าร่วมการทดลองอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยแบ่งนักเรียนทั้ง 16 คน ออกเป็นสองกลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อแบ่งเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 8 คน โดยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์และคณะ (Corey; et al. 2014: 154) ที่ระบุไว้ว่า ขนาดของกลุ่มที่มีประสิทธิผลมากที่สุดควรมีจำนวนสมาชิกจำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่มจำนวน 1 คน ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสมากเพียงพอในการมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันและก่อให้เกิดความรู้สึกกลมเกลียวภายในกลุ่มได้

3. ผู้วิจัยนัดหมายนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกต่อไป

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ตามองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการศึกษาวิจัยระยะที่ 2 ทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น การให้ความหมายที่มีคุณค่า การกำหนดเป้าหมาย การมุ่งแก้ไข และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อกำหนดเป็นหัวข้อในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นในแต่ละครั้ง

2. ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกโดยพิจารณาจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อมาเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง ประกอบกับการพิจารณาทฤษฎีที่จะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

3. ผู้วิจัยทบทวนการพิจารณาและตัดสินใจเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยอาศัยความสอดคล้องขององค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับแนวคิดหลักในแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาสำหรับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยแนวคิดที่สำคัญในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 2009: 67) ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดปรัชญาภวนิยม แนวคิดการสร้างสรรคินิยม พฤติกรรมผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเชิงรุก ประกอบกับทักษะและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ และผู้วิจัยใช้ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรีย (Corey. 2012: 145-146) ที่ระบุขั้นตอนไว้ 3 คือ

3.1 ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจ ซึ่งเป็นขั้นการกำหนดโครงสร้างกลุ่มและร่วมกันสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีแนวทางปฏิบัติตนที่ดี ตลอดระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และการสร้างความคุ้นเคย การสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่มสำหรับการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในการวิจัยครั้งนี้

3.2 ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นการสร้างพลวัตกลุ่มให้เกิดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน โดยการแลกเปลี่ยน มุมมองความคิด ความเชื่อและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในแต่ละหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ และการนำเทคนิคหรือสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองให้มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกต่อไป

3.3 ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นสรุปที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้จากการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยสามารถบอกและอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากกลุ่ม หรือสิ่งที่ตนเองได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน หลังจากที่ตนได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่วินาทีแรกจนครั้งสุดท้าย นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงออกเพื่อให้กำลังใจซึ่งกัน ตลอดจนบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้ร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ท่านที่ 1 รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ท่านที่ 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล ท่านที่ 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พาณิช ท่านที่ 4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ การเลือกใช้แนวคิดและทฤษฎี เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก จากนั้นผู้วิจัยจะคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 – 1.00

5. ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเสนอผลการปรับแก้ไขให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทช่วยตรวจสอบอีกครั้ง

6. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ผ่านการหาคุณภาพ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช้กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทองจำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 2 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 6 คน จากนั้นดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจำนวน 8 ครั้ง โดยผู้วิจัยเลือกหัวข้อที่นำไปทดลองใช้จากหัวข้อที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสม

ของโปรแกรม รวมทั้งขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก วิธีการประเมินผล หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มาทำการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง โดยการปรับถ้อยคำพูดที่ใช้ในการคำปรึกษากลุ่มให้เพื่อความชัดเจนและเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกดังกล่าวไปใช้จริงกับกลุ่มทดลองต่อไป และเพื่อให้เห็นความชัดเจนของขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงนำเสนอโดยสรุปดังแสดงในภาพประกอบ 6



การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การดำเนินการวิจัย

ในขั้นการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดแบบแผนการทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบผสมผสานที่เป็นการทดลองแท้จริง แบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest-posttest Control Group Design) (องอาจ นัยพัฒน์. 2554: 132 - 133) และการวัดติดตามผล (Follow-up) ที่มีแบบแผนการทดลอง ดังในตาราง 5

ตาราง 5 แบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	สอบก่อน	สิ่งทดลอง	สอบหลัง	ความคงทน
E R	O ₁	X	O ₂	O ₃
C R	O ₁	-	O ₂	O ₃

โดยความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E	คือ	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	คือ	กลุ่มควบคุม (Control group)
R	คือ	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)
O ₁	คือ	การวัดก่อนที่จะจัดกระทำทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุม (Pretest)
O ₂	คือ	การวัดหลังที่จัดกระทำทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุม (Posttest)
O ₃	คือ	การวัดติดตามผลในกลุ่มทดลองและควบคุม (Follow-up)
X1	คือ	การจัดกระทำ (Treatment) คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

แบบแผนการทดลองดังกล่าวข้างต้นเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดสอบเพียง 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) และการวัดหลังการทดลอง (Posttest) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการทดสอบความคงทนทางพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มเติม จึงเพิ่มการวัดหรือการทดสอบภายหลังการทดลองในครั้งสุดท้าย เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกโดยเว้นระยะเวลา 1 เดือน เป็นในการติดตามผล (Follow-up) แบบแผนการทดลองดังกล่าวจัดเป็นแบบแผนที่ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการวัดในติดตามผล

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ช่วงที่สำคัญของการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองจำนวนทั้งหมด 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน หลังจากนั้นจึงทำการนัดหมายสมาชิกกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

2.2 ระหว่างการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาใดๆ โดยโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงรุกในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตาราง 6 กำหนดการของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
1	1	17 พฤษภาคม 60	การปฐมนิเทศ
2	1	19 พฤษภาคม 60	การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง
3	2	22 พฤษภาคม 60	การให้ความหมายที่มีคุณค่า
4	2	24 พฤษภาคม 60	ความหยุนตัว
5	2	26 พฤษภาคม 60	การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น
6	3	29 พฤษภาคม 60	การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา
7	3	31 พฤษภาคม 60	การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา
8	3	2 มิถุนายน 60	การมองโลกในแง่ดี
9	4	5 มิถุนายน 60	การกำหนดเป้าหมาย
10	4	7 มิถุนายน 60	การเผชิญปัญหาเชิงรุก
11	4	9 มิถุนายน 60	การเผชิญปัญหาเชิงรุก (ต่อ)
12	5	12 มิถุนายน 60	การปัจฉิมนิเทศ

2.3 หลังการทดลอง หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นคะแนนสำหรับระยะหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 การติดตามผลการทดลอง หลังจากการทดลองผ่านไปเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยนัดพบนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้ง เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลสำหรับระยะหลังการติดตามผล (Follow-up)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนที่ปึงกรวิทยาพัฒนาในพระราชูปถัมภ์ ฯ (วัดน้อยใน) เพื่อขออนุญาตการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

2. ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจจากชั้นการศึกษาคู่ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงบวกจำนวน 16 คน และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 8 คน

3. วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

4. ภายหลังจากการยุติการทดลองผู้วิจัยไม่มีการให้การให้คำปรึกษาใดๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งเพื่อทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อเป็นข้อมูลหลังติดตามผล

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ตลอดระยะเวลาในช่วงการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อนำผลที่ได้ใช้การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยต่อไป

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทั้งก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น และการติดตามผลมาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 3 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับความคิดเห็นของโดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยพิจารณาจาก ค่า F - test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA Repeated Measurement)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนข้อ
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	แทน	ค่าต่ำสุด
Max	แทน	ค่าสูงสุด
Sk	แทน	ค่าความเบ้
Ku	แทน	ค่าความโด่ง
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
df	แทน	องศาอิสระ
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง (Squared Multiple Correlation)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที
FS	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
SC	แทน	ค่าคะแนนมาตรฐาน
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง

PCI	แทน	การเผชิญปัญหาเชิงบวก
PRO	แทน	การเผชิญปัญหาเชิงรุก
SEF	แทน	การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา
REA	แทน	การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง
OPT	แทน	การมองโลกในแง่ดี
RES	แทน	ความยืดหยุ่น
MEA	แทน	การให้ความหมายที่มีคุณค่า
GOA	แทน	การกำหนดเป้าหมาย
PRF	แทน	การมุ่งแก้ไขปัญห
ANT	แทน	การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและพัฒนากลุ่มเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก” ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของระยะการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

- 1.1 รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก
- 1.2 สภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนวัยรุ่น
- 1.3 การให้ความหมายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 1.4 องค์ประกอบที่สำคัญในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 1.5 กระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 1.6 บทสรุป

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

- 2.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 2.2 ค่าสถิติพื้นฐานขององค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทั้งใน ภาพรวมและรายด้าน
- 2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 2.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 3 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

4.1 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

4.2 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

4.3 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นจำแนกตามรายด้านของทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

4.4 การสังเกตและผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายจำนวน 3 คน นักเรียนหญิงจำนวน 2 คน มีช่วงอายุ 14 – 15 ปี ซึ่งแต่ละจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่า มีคุณลักษณะของการเผชิญปัญหาที่ดีตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากกรอบแนวคิดเบื้องต้น โดยมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 : นามสมมติชื่อ กล้า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อายุ 15 ปี มีผลการเรียนและความประพฤติที่ดี เป็นที่รักของคุณครูและเพื่อนๆ ในชั้นเรียน ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับแม่และพี่ชาย พ่อกับแม่ได้แยกทางกันตอนกล้าอายุ 6 ขวบ เนื่องจากพ่อของกล้าถูกจับดำเนินคดีเกี่ยวกับยาเสพติด แม่จึงตัดสินใจเลิกกับพ่อ ส่งผลให้แม่ต้องทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว แม่ของกล้าประกอบอาชีพรับจ้างในโรงงานแถวใกล้บ้าน ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวกล้าค่อนข้างขัดสน เพราะภาระค่าใช้จ่ายในบ้าน และค่าใช้จ่ายของของคน 3 คน จึงไม่เพียงพอกับรายได้ของแม่ในบางครั้ง กล้าจึงช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวด้วยการรับจ้างทำความสะอาดที่บ้านของคุณครูในโรงเรียน และรับสอนการบ้านให้กับเด็กชั้นประถมศึกษาแถวบ้าน

แม่ครอบครัวของกล้าจะมีความยากลำบากต่าง ๆ แต่กล้ากลับก็มีมุมมองต่อครอบครัวของตนเองว่า ครอบครัวของตนไม่ใช่ครอบครัวที่มีปัญหา แม้จะไม่มีพ่อแม่อยู่พร้อมหน้า เพราะสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวของกล้าที่เต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะความรักจากแม่ที่กล้าได้รับนั้นทำให้ชีวิตของกล้ามีความสุขและมีเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการอยากเรียนจบปริญญาตรีและได้งานที่ดีทำเพื่อหารายได้กลับมาเลี้ยงดูครอบครัว

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 : นามสมมติชื่อ เก่ง นักเรียนชายชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุ 14 ปี มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เก่งเป็นนักเรียนกิจกรรมชั้นชอบและสนใจเกี่ยวกับการแสดงโขน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เก่งพักอาศัยอยู่กับพ่อและแม่ สัมพันธภาพในครอบครัวมีความรักและอบอุ่น ครอบครัวของเก่งประกอบอาชีพค้าขายอาหารแกวบ้าน ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวค่อนข้างขัดสน เพราะรายได้หลักของครอบครัวมาจากการการค้าขาย ถ้าวันใดที่ฝนตกหรือไม่มีลูกค้า ก็จะทำให้ขาดรายได้ ประกอบกับหนี้สินที่พ่อแม่จากการกู้เงินมาใช้จ่ายจึงส่งผลทำให้รายรับไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายและชำระหนี้รายวันได้ เก่งรับรู้ถึงความยากลำบากและความเหนื่อยจากพ่อแม่จากการทำงาน เก่งจึงปรับเปลี่ยนตนเองให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่เป็นนักเรียนที่ดีของครู ไม่อยากทำตนให้พ่อแม่เดือดร้อนและเสียใจอีก เก่งจึงตัดสินใจเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนที่ตนเองอยู่ จากเพื่อนที่มีนิสัยเกเรเปลี่ยนมาเลือกคบเพื่อนที่ไม่เกเร มีความสนใจในการทำกิจกรรมและเล่นโขนเหมือนกันแทน ในช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงกลุ่มของเก่งนั้น เก่งต้องใช้ความพยายามและอดทนเป็นอย่างมากในการปรับตัว แต่เมื่อผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นมาได้ ก็ทำให้เก่งก็รู้สึกภูมิใจกับการกระทำของตนเอง ปัจจุบันเป้าหมายของเก่ง คือ ความต้องการที่จะพัฒนาผลการเรียนของตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองจากไม่สนใจเรียน มีพฤติกรรมเกเรในโรงเรียนมาเป็นนักเรียนที่ความประพฤติที่ดี

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 : นามสมมติชื่อ แก้ว นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุ 14 ปี มีผลการเรียนที่ดี และเป็นนักเรียนวิชาการของโรงเรียนและเป็นตัวแทนให้กับโรงเรียนในการเข้าร่วมการแข่งขันต่าง ๆ ครอบครัวของแก้วพ่อและแม่ได้แยกทางกันตั้งแต่แก้วเป็นเด็กอายุ 4 ขวบ สาเหตุมาจากพ่อชอบใช้ความรุนแรงและดุด่าแม่ทุกครั้งที่พ่อแม่กลับมาบ้าน แม่ทนไม่ไหวจึงตัดสินใจเลิกกับพ่อแล้วให้พ่อออกจากบ้าน แก้วรู้สึกเสียใจและยังคงจดจำเหตุการณ์ครั้งนั้นได้จนทุกวันนี้ หลังจากนั้นแม่จึงเป็นหัวหน้าครอบครัว ทำงานเป็นลูกจ้างของสำนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร ต้องดูแลลูกสาว 3 คนด้วยตนเอง ซึ่งแก้วลูกคนสุดท้อง ซึ่งฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวค่อนข้างขัดสน และมีหนี้ หลักจากนั้น 5 ปีต่อมา แม่ก็ได้พบกับพ่อใหม่และลูกสาวคนใหม่อีกหนึ่งคน ประสบการณ์ในอดีตที่แก้วเคยมีก็ได้กลับมาอีกครั้ง เมื่อแก้วต้องเผชิญปัญหากับพ่อใหม่ ที่ชอบดื่มสุราและมีปากเสียงทะเลาะกับแม่ แก้วรู้สึกอึดอัดและไม่ชอบพฤติกรรมหลายอย่างของพ่อ รวมทั้งไม่ยอมรับว่าเขาเป็นพ่ออีกคนของแก้ว บรรยาอากาศภายในบ้านจึงทำให้แก้วอึดอัดและไม่มีความสุข แต่แก้วก็พยายามควบคุมตนเองและแยกปัญหาครอบครัวกับเรื่องเรียนและใช้ชีวิตของตนเองออกจากกัน มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะทำให้แก้วรู้สึกเข้มแข็งมากขึ้น และแก้วก็จะพยายาม

นึกถึงอนาคตที่ดี และเมื่อรู้สึกไม่สบายใจก็จะเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้กับยายของตนเองได้รับฟัง เป้าหมายในชีวิตอยากดูแลครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี เป้าหมายต้องการพัฒนาศักยภาพและความสามารถของตนเองให้ดียิ่งขึ้น และมีอาชีพที่ฝัน คือ อาชีพนักข่าว

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 : นามสมมติชื่อ กิ่ง นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อายุ 15 ปี ผลการเรียนที่ดี เป็นนักดนตรีและเป็นนักเรียนวิชาการของโรงเรียน ปัจจุบันกิ่งพักอาศัยอยู่กับพ่อ แม่ และพี่สาวซึ่งเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนเดียวกับ กิ่งเป็นลูกคนสุดท้อง ครอบครัวของกิ่งมีสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีมีความรักและความอบอุ่น พ่อแม่ทำอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง มีสถานภาพทางเศรษฐกิจในครอบครัวที่ดี ไม่มีปัญหาทางการเงิน กิ่งจึงได้รับความรักและห่วงใยจากพ่อแม่อย่างเต็มที่ โดยมีพ่อและแม่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจกับกิ่งทุกครั้งที่ประสบกับปัญหา กิ่งให้ความสำคัญกับผลการเรียนเป็นอย่าง โดยกิ่งจะคาดหวังกับผลการเรียนและกำหนดเป้าหมายในการเรียนแต่ละเทอมเสมอ และถ้าในเทอมใดที่ผลการเรียนตกลง แม้จะลดเพียงเล็กน้อย กิ่งก็จะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ซึ่งในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 กิ่งประสบกับปัญหาผลการเรียนลดน้อยลง จาก 3.80 เหลือ 3.60 เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้กิ่งเป็นทุกข์และเป็นปัญหาที่ใหญ่สำหรับตนเอง กิ่งจึงต้องเรียนรู้หาวิธีการเผชิญปัญหากับเรื่องที่เกิดขึ้น โดยกิ่งใช้การยอมรับและมีความยืดหยุ่นกับตนเอง ไม่ใช้การตำหนิตนเอง โดยมีครอบครัวและเพื่อนๆ คอยให้กำลังใจแก่ตนเอง เพื่อให้กิ่งสามารถกลับมาเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีความสุขได้อีกครั้ง และหลังจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้กิ่งเห็นว่าชีวิตของตนเองยังมีเรื่องอื่นๆ ที่ตนเองจะเผชิญปัญหาอีกมากมาย ถ้าตนเองไม่เข้มแข็งและไม่สามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็อาจจะทำให้มีปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย สุดท้ายเป้าหมายและความต้องการในชีวิตของกิ่ง คือ กิ่งต้องการเรียนจบสูงๆ อย่างน้อยปริญญาตรี และเมื่อเรียนจบหางานที่ดีทำได้แล้วก็จะแบ่งรายได้จากการทำงานของตนเองมาเลี้ยงดูพ่อแม่ในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 : นามสมมติชื่อ แก้ว นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อายุ 15 ปี มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แก้วมีความชื่นชอบและสนใจในกิจกรรมของโรงเรียนไม่ว่าโรงเรียนจะจัดกิจกรรมอะไร แก้วมักจะเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอ โดยเฉพาะกิจกรรมที่แก้วชอบเป็นพิเศษ การร้อง เต้น และรำ แก้วอยู่ชมรมนาฏศิลป์ของโรงเรียน ครอบครัวของแก้วแตกแยกตั้งแต่แกวยังเป็นเด็ก ในครอบครัวของแก้วมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน โดยแก้วพักอาศัยอยู่กับแม่ พี่ชายโต และพี่ชายครองที่ป่วยเป็นอัมพาต เนื่องจากประสบอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ฐานะสภาพเศรษฐกิจในครอบครัวของแก้วค่อนข้างจะขัดสนและเป็นหนี้สินจำนวนมาก รายได้หลักจากครอบครัวมาจากแม่และพี่ชายคนโต โดยแม่ประกอบอาชีพเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์การแพทย์แห่งหนึ่ง และพี่ชายประกอบอาชีพรับจ้าง แต่เมื่อพี่ชายครองประสบอุบัติเหตุนั้น ทำให้แม่ต้องออกจากงานเพื่อมาดูแลและทำกายภาพบำบัดให้กับพี่ชายครอง โดยรายได้และค่าใช้จ่ายในครอบครัวจึงตกเป็นภาระหน้าที่ของพี่ชายโตเพียงคนเดียว เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของตนเองในบางส่วน แก้วจึงตัดสินใจทำงานพิเศษในวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ เพื่อหารายได้

ช่วยเหลือครอบครัวอีกแรง โดยทำงานที่ร้านซ่อมรถยนต์แถวบ้าน โดยช่วยเหลืองานทั่วไปและทำความสะอาด ความทุกข์ของเค้ามาจากสภาพปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัวที่มีรายได้ไม่เพียงพอ ปัจจุบันเค้ายังไม่ได้ชำระค่าเทอมในปีที่ผ่านมา และยิ่งกว่านั้นเช้าบางวัน เค้าไม่มีเงินมาโรงเรียน หรือถ้าวันไหนมาโรงเรียนก็จะยืมเงินเพื่อนซื้อข้าวทาน แต่เพื่อนที่สนิทจะรับรู้เรื่องราวที่เป็นปัญหาก็จะช่วยเหลือในบางครั้ง เคยรู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิตครอบครัวของตนเอง แต่ความสุขและกำลังใจที่ได้ก็มาจากคนในครอบครัวของตนเองเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะกับแม่ เค้ารับรู้ถึงความห่วงใยที่แม่มีต่อตนเอง แม้บางครั้งอาจจะถูกบ่นตำหนิและถูกเปรียบเทียบกับผู้ชายคนอื่น ๆ ในบางครั้ง แต่เค้าเห็นสิ่งที่แม่อดทนและตั้งใจดูแลพี่ชาย ทำให้เค้าเชื่อว่าแม่รักลูก ๆ ทุกคน แม้ชีวิตในแต่ละวันอาจจะประสบกับความลำบากแต่เค้าก็ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด โดยการเป็นนักเรียนที่ดี เป็นลูกที่ดีของแม่ และเป็นน้องที่ดีของพี่ ๆ เป้าหมายที่เค้าต้องการคือ เรียนจบการศึกษาสูง ๆ ในระดับปริญญาโท และอยากดูแลแม่ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีในอนาคต

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเป็นนักเรียนวัยรุ่นต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากที่ต้องปรับปรองตนเองให้ก้าวพ้นปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตของตนเอง แม้ว่าตนเองจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการหลายๆ ด้าน แต่ด้วยความมุ่งมั่นที่ต้องการเป็นนักเรียนที่ดีและเป็นลูกที่ดี จึงทำให้วัยรุ่นอดทนและพยายามคิดหาทางออกกับปัญหาที่เกิดขึ้นในทิศทางที่ดี มากกว่าการตำหนิหรือตำหนิตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างเป็นสำคัญ ซึ่งสะท้อนได้จากข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนที่กล่าวมาแล้ว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจเลือกสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักดังกล่าวข้างต้น เพื่อค้นหาความหมายและองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่สะท้อนจากความคิดและความรู้สึกของประสบการณ์นักเรียนวัยรุ่นโดยแท้จริง ทำให้ทราบว่านักเรียนวัยรุ่นมีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นว่ามีแนวทางในการตัดสินใจ หรือเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีให้กับตนเองได้อย่างไร ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่นอย่างชัดเจนและจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นสำหรับการวิจัยระยะที่ 2 ได้เป็นอย่างดี

1.2 สภาพปัญหา ความต้องการของนักเรียนวัยรุ่น และแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวก

การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาและความเครียดต่างๆ มากมาย อีกทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนวัยรุ่นในการดำเนินชีวิตนั้นมีไม่เพียงแต่การเป็นผู้เรียนอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทและหน้าที่อื่นๆ รวมอยู่ด้วย ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นต้องสามารถรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองทั้งที่บ้านและโรงเรียนควบคู่กันไป ความคาดหวังของครอบครัวและสังคมที่มีต่อวัยรุ่น ล้วนคาดหวังว่านักเรียนวัยรุ่นจะเป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน เป็นสมาชิกที่ดี

ของครอบครัวและสังคม ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นต้องปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังที่เกิดขึ้นในสังคม แต่ด้วยลักษณะธรรมชาติของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการหลากหลายด้าน รวมทั้งวุฒิภาวะทางความคิด และการควบคุมอารมณ์ จึงส่งผลให้บางครั้งนักเรียนวัยรุ่นก็มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ นักเรียนวัยรุ่นต้องใช้ความพยายามอย่างสูงในการปรับตัวและจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงด้วยดี เพราะหากนักเรียนวัยรุ่นคนใดมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือกระทำให้ตนเป็นที่เดือดร้อนต่อโรงเรียนและครอบครัว นักเรียนวัยรุ่นคนนั้นก็จะถูกตำหนิและถูกมองว่าเป็นนักเรียนที่ไม่ดี ควรได้รับการลงโทษ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกเป็นทุกข์และเครียดมากยิ่งขึ้น แต่สิ่งที่นักเรียนวัยรุ่นสะท้อนถึงความต้องการที่ตนเองควรจะได้รับหลังจากที่ได้เผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น คือ การได้รับความช่วยเหลือและกำลังใจจากบุคคลรอบข้างจากเพื่อนๆ คุณครู และครอบครัวเป็นสำคัญ มากกว่าการถูกตำหนิซ้ำเติม หรือถูกนำตนเองไปเปรียบเทียบกับนักเรียนวัยรุ่นคนอื่น ๆ และจากการสัมภาษณ์กับนักเรียนวัยรุ่นทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจในปัญหาและความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นที่ค้นพบในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกในการวิจัยครั้งนี้โดยพบว่า แหล่งที่มาของปัญหาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวและโรงเรียน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 ความเปราะบางของครอบครัว

ครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญต่อพื้นฐานชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งจากการสัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นพบว่า ครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ มีการหย่าร้าง และมีปัญหาสัมพันธภาพภายในครอบครัว จากลักษณะครอบครัวดังกล่าว ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นโดยตรง แม้บางเหตุการณ์จะเกิดขึ้นในช่วงวัยเด็กและผ่านระยะเวลายาวนานแล้วก็ตาม ประสบการณ์เหล่านั้นก็ยังคงมีผลโดยตรงกับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงกับการเผชิญปัญหาภายในครอบครัวของตนเองได้ บางเหตุการณ์ก็ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกเป็นทุกข์ เสียใจ และไม่รู้ว่าจะตนเองควรจะทำตนอย่างไรกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ตลอดจนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว บางครั้งก็พบว่า มีการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้นด้วย เมื่อสมาชิกในครอบครัวที่ตนเองรักและผูกพัน แต่กลับมีปัญหากัน ก็ยิ่งทำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกลำบากใจและไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์ที่ใช้ความรุนแรงขึ้นในครอบครัว นอกจากนี้บางครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น หลังจากที่พ่อแม่ได้แยกหย่าร้างกันไปแล้วก็ได้มีคู่ครองคนใหม่ และได้เข้ามาอาศัยอยู่ภายในบ้านหลังเดียวกับนักเรียนวัยรุ่น พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนใหม่ในครอบครัว ทำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกไม่มีความสุข และบรรยากาศของครอบครัวตนเองจึงต้องใช้ความพยายามใช้การจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ซึ่งสะท้อนได้จากเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“บางครั้งก็เคยมองครอบครัวคนอื่น ๆ ที่มีพ่อแม่ครอบครัวกันแบบมีความสุขก็รู้สึกอยากมีครอบครัวแบบนั้นบ้าง ทำไมพ่อแม่เราไม่รักกัน ไม่ต้องมาทะเลาะกันแบบครอบครัวคนอื่นบ้าง ...”

“การเผชิญหน้ากับความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัว “ตอนเด็กๆ สามสี่ขวบ ภาพติดตาจำได้ ไม่เคยลืม วันนั้นทุกคนในบ้านนั่งรอพ่อกลับบ้าน เพื่อรอกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตา แต่พ่อกับแม่มาถึงก็มาทะเลาะและตีแม่ หนูได้แต่นั่งร้องไห้และรู้สึกอึดอัดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก หลังจากเหตุการณ์ครั้งนั้นไม่นานนัก แม่ก็ตัดสินใจเลิกกับพ่อและให้พ่อกับแม่ไป หนูเสียใจและตกใจกับการจากไปของพ่อ”

“พ่อใหม่กินเหล้า ไม่ได้ทำตัวให้เรายอมรับ ชอบทะเลาะกับแม่ ทำข้าวของในบ้านพังเสียหาย หนูบอกตัวเองว่ามีพ่อแค่คนเดียว คนนี้ไม่ใช่พ่อหนู แม่แม่จะบอกให้ลูกๆ เรียกพ่อใหม่ว่าพ่อก็ตาม หนูรู้สึกอึดอัดไม่ชอบและรู้สึกว่าเขาไม่ใช่คนในครอบครัวของเรา ช่วงหลังแม่กับพ่อใหม่ทะเลาะกันบ่อยมาก บรรยากาศในบ้านไม่ดีเลยทำให้ไม่มีความสุข”

“ครั้งหนึ่งที่พี่สาวไม่พอใจกับพฤติกรรมกินเหล้าของพ่อใหม่ ก็เลยพูดและเถียง จนทำให้พี่สาวกับแม่ไม่เข้าใจกันเถียงกัน บ่อยครั้งที่หนูได้ยินพ่อใหม่ชอบพูดจาวาพี่สาวให้แม่ฟัง เหมือนคอยยุแหย่ให้แม่กับพี่ทะเลาะกัน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

จากปัญหาการหย่าร้างที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อนักเรียนวัยรุ่นแล้วยังค้นพบเพิ่มเติมว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวแม้จะไม่ใช่วิธีการของนักเรียนวัยรุ่นโดยตรง แต่ถ้าในครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น มีสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งกำลังประสบกับปัญหาอยู่ นักเรียนวัยรุ่นก็จะได้รับผลกระทบทางอ้อมร่วมด้วย ส่งผลให้นักเรียนรู้สึกเป็นทุกข์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง

“ตอนอยู่ชั้นม.1 พี่ชายคนโตไปมีเรื่องมาจนต้องขึ้นโรงขึ้นศาล ตอนนั้นแม่ต้องเอาเงินที่มีอยู่ไปใช้แก้ปัญหาของพี่ และยังคงไปขอยืมคนอื่นมาอีกด้วย ทำให้ในเทอมนั้นไม่มีเงินไปใช้ชำระค่าเทอม ตอนนั้นทำให้รู้สึกเครียดมาก ๆ ทั้งเรื่องพี่และเรื่องค่าเทอม” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

จากปัญหาข้างต้น แม้วัยรุ่นจะเผชิญหน้ากับปัญหาและความเครียดจากครอบครัว แต่ก็พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีแนวทางในการเผชิญปัญหาที่ดี พบว่า นักเรียนวัยรุ่นจะมีวิธีการเผชิญปัญหา เช่น การพูดคุยทำความเข้าใจด้วยถ้อยคำพูดที่ดี ไม่ใช้การโต้เถียงด้วยอารมณ์ รับฟังเหตุผลของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ยอมรับและค้นหาข้อดี เหตุการณ์ที่ช่วยให้ตนเองรู้สึกดี ปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองที่มีต่อครอบครัวในทางที่ดี และใช้ควบคุมอารมณ์ของตนเอง

“หนูพยายามอดทน ปลอบใจเขาบ้างไป แต่เรารู้ตัวว่าเราไม่ได้ทำผิดอะไร ก็จะไม่ไว้ ถ้ายังเถียงไปก็มีแต่จะทำให้เรื่องแย่ลง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“แม่เคยพูดกับหนูว่า แม่รู้ว่าลูกไม่ชอบพ่อใหม่ แม่ก็พูดเสมอว่ายังไงไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นแม่ก็รักลูกและอยู่ข้างลูกเสมอ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ผมรู้ว่าครอบครัวของผมไม่ใช่ครอบครัวที่มีปัญหา แม้จะไม่มีพ่อแม่อยู่พร้อมหน้ากัน แต่ผมก็มีความสุขได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“จริงๆ ก็รู้ว่าการที่พ่อแม่คอยบ่นคอยว่าอยู่นั้น ก็เพราะว่าเขาเป็นห่วงเรา” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

1.2.2 ปัญหาสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว

ปัญหาหนึ่งที่พบว่ามีส่วนสำคัญกับนักเรียนวัยรุ่นและส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกเครียดและกังวลใจเป็นอย่างมากก็คือ สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว จากการที่ครอบครัวมีรายได้ที่ไม่เพียงพอค่าใช้จ่ายของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งค่าอุปโภคและบริโภคที่จำเป็นในครอบครัวที่ขาดสน จนนำไปสู่การกู้หนี้ยืมสินเพื่อให้ครอบครัวสามารถดำเนินอยู่รอดได้ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวทำให้นักเรียนต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากในการดำเนินชีวิต และรู้สึกอึดอัดที่ไม่สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้ดีเท่าที่ควร ซึ่งบางครั้งปัญหาสภาพเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นก็ยังส่งผลกระทบทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ในครอบครัวตามมา เช่น ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น และยิ่งไปกว่านั้นปัญหาสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวยังส่งผลกระทบต่อการเรียนหนังสือของนักเรียนวัยรุ่นทำให้นักเรียนต้องขาดเรียนบางวัน เนื่องจากบางครอบครัวก็ไม่มีรายได้เพียงพอที่จะให้นักเรียนวัยรุ่นไปโรงเรียนได้ในวันนั้น ตลอดจนนักเรียนวัยรุ่นบางคนก็มีการค้างชำระค่าเล่าเรียนหลายๆ ปีการศึกษาก็ยังทำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อถึงช่วงการเรียกเก็บค่าเทอม

“บางครั้งจะมาโรงเรียนแต่มาไม่ได้ เพราะไม่มีเงินที่ตัวเอง แม่ไม่ได้ให้เงินไว้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“เคยน้อยใจแม่เหมือนกัน ผมเคยขอเงินแม่ไปจ่ายค่าเทอม แต่แม่ขอเอาเงินไปให้พี่ก่อน ผมรู้สึกว่าการให้ความสำคัญกับพี่มากกว่า” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“ทุกวันนี้หนี้สินทางบ้านที่มีอยู่ ก็ยังจ่ายให้เจ้าหนี้ไม่หมด วันหนึ่งต้องใช้จ่ายเงินหลายบาท เพราะเงินค่ามาโรงเรียนของลูกทั้ง 4 คนก็ 300 บาท และไหนจะค่าใช้จ่ายอื่นๆ ภายในบ้านอีก” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนวัยรุ่นในช่วงต้นก็พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความพยายามในการหาแนวทางการเผชิญปัญหาที่ดี เช่น การประหยัดค่าใช้จ่ายของตนเอง ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย รู้จักการออมเงิน วางแผนการใช้เงินจดบันทึกรายรับรายจ่ายของตนเองและแสวงหารายได้พิเศษด้วยการทำงานที่สุจริต ตลอดจนการขอความช่วยเหลือจากคุณครูและโรงเรียน เป็นต้น

“ค้างชำระค่าเล่าเรียนไม่รู้จะทำอย่างไรแล้วเลยไปปรึกษาอาจารย์ แต่อาจารย์ก็เข้าใจก็เลยยอมให้ผ่อนชำระค่าเทอมได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“หนูได้เงินมาโรงเรียนวันละ 80 บาท แบ่งเป็นค่ารถไปกลับ 34 บาท กินข้าวไม่เกิน 25 บาท ซึ่งขนมบางครั้ง ทุกวันหนูก็จะเหลือเงินวันละ 10 บาท บางวัน 20 บาท ที่ต้องเหลือเงินเอาไว้ทุกวัน หนูต้องการเก็บเงินไว้ใช้จ่ายในการเรียนและใช้จ่ายที่เป็นประโยชน์เพราะหนูรู้ว่าที่บ้านไม่ค่อยมีเงินจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ไปด้วย” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ถ้าเป็นวันเสาร์อาทิตย์ก็จะไปทำงานที่อยู่ เพื่อหารายได้พิเศษและเก็บไว้ใช้จ่าย” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“หนูเลยพยายามตั้งใจเรียน ขยันเรียน สอบชิงทุนและหาทุนให้กับตนเองให้ได้ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.2.3 ปัญหาการเรียน

การเรียนเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบหลักของนักเรียนวัยรุ่น อีกทั้งเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองและครูอาจารย์คาดหวังว่า นักเรียนวัยรุ่นควรมีพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียน แต่ด้วยความรู้ความสามารถ ความสนใจ และความถนัดของนักเรียนวัยรุ่นที่ต่างกัน ส่งผลให้ผลการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นแต่ละคนนั้นแตกต่างกันไป ประกอบกับลักษณะธรรมชาติของนักเรียนวัยรุ่นที่อยากรู้ อยากลอง และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนๆ เป็นสำคัญ จึงทำให้บางครั้ง นักเรียนวัยรุ่นก็แสดงพฤติกรรมไม่สนใจเรียนในบางครั้ง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเรียนหนังสือไม่เข้าใจ และมีผลการเรียนที่ไม่ดีตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตการเป็นนักเรียนวัยรุ่น ก็ยิ่งทำให้วัยรุ่นมีความยุ่งยากในการปรับตัวที่จะให้ตนเองมุ่งให้ความสนใจด้านการเรียนเป็นหลัก เพราะบางครั้งวัยรุ่นก็ให้ความสำคัญกับปัญหาของตนเองมากกว่าการกำหนดเป้าหมายทางการเรียน จึงทำให้วัยรุ่นไม่มีความพร้อมในการเรียนหนังสือ และยิ่งไปกว่านั้นหากผู้ปกครองและครูอาจารย์ใช้การตำหนิและลงโทษก็จะยิ่งทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความรู้สึกคับข้องใจ และในทางตรงกันข้ามสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีความมุ่งมั่นในการเรียนเป็นอย่างดี แต่เมื่อได้ผลการเรียนที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ก็จะเป็นทุกข์และเครียดเป็นอย่างมาก มองว่าตนเองไม่มีความสามารถทำให้นักเรียนต้องเรียนและหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาด้านการเรียน

“เรียนก็เครียดแล้ว ยิ่งมาเจอกับปัญหาที่บ้านเกิดขึ้นก็ยิ่งรู้สึกเครียดมากกว่าเดิมอีก”

“เวลาทำการบ้านบางทีทำไม่ได้ แต่เพื่อนคนอื่น ๆ เขาก็ทำได้ เลยท้อแท้บ้างบางครั้ง”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“เคยสอบได้ที่หนึ่งของโรงเรียน รู้ว่าตนเองทำได้ก็จะพยายามรักษาไว้ให้ได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ตอน ม. 1 เกรดลดลงจาก 3.8 เหลือ 3.6 พอเห็นผลการเรียนของตนเองก็เสียใจ และร้องไห้กลั้วว่าคนอื่น ๆ โดยเฉพาะที่บ้านจะคิดว่าไม่ตั้งใจเรียนผลการเรียน ไม่เคยต่ำกว่านี้ หนูเสียใจที่ผลการเรียนลดลงแต่คนอื่น ๆ ก็พยายามให้กำลังใจ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

“หนูเคยเข้าเรียนช้า เพราะต้องไปซ่อมดนตรีตอนเที่ยง เมื่อเข้าห้องเรียนครูก็จะต่อว่า ยิ่งบางคนไม่ฟังเหตุผลที่เราพยายามอธิบาย หนูก็รู้สึกเสียใจแต่ก็เถียงอะไรไม่ได้ เพราะถ้าเถียงครูก็มองว่าเราเป็นนักเรียนที่ไม่ดี แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม...” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

แม้การเรียนหนังสืออาจจะเป็นปัญหา หรือเป็นเรื่องที่ยากสำหรับนักเรียนวัยรุ่นบางคน แต่ก็ยังพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการกำหนดแนวทางเผชิญปัญหาการเรียนได้หลากหลายวิธี โดยแนวทางในการเผชิญปัญหาที่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้เลือกใช้ คือ การเปลี่ยนปัญหาทางการเรียนให้เป็นเป้าหมายของตนเอง วางแผนการเรียน การแบ่งเวลา และการหาวิธีการที่ช่วยให้ตนเรียนสามารถเรียนหนังสือได้ดียิ่งขึ้น เช่น การสอบถามจากเพื่อนและครู อาจารย์ ใช้ความตั้งใจที่จะพัฒนาผลการเรียนของตนเองได้ดีกว่าเดิม ตลอดจนหางานอดิเรกที่ชื่นชอบเพื่อผ่อนคลายเครียดในจากการเรียน

“เรียนไม่รู้เรื่องก็จะพยายามตั้งใจเรียนมากขึ้น หาเพื่อนเก่งๆ ดิวให้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“ต้องใช้เวลาแบ่งเวลากับตัวเอง ทั้งเวลาทำงาน เวลาเรียน การช่วยทำงานบ้าน แล้วจึงค่อยทำการบ้านต่อ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ตั้งแต่เข้ามาก็จะอ่านหนังสือ หกโมงกว่าๆ ก็จะมาถึงโรงเรียนแล้ว กลับบ้านมาก็อ่านหนังสือสองถึงสามชั่วโมง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“สิ่งที่เป็นบทเรียนจำได้แม่นยำ คือเรื่องผลการเรียนที่ไม่ได้ตามคาดหวัง ต้องมองโลกบวกขึ้น ไม่จมกับปัญหา พยายามอย่าคาดหวัง อย่าคิดมาก ทำวันนี้ให้มีความสุขดีกว่า” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

“เวลาเครียดก็อ่านหนังสือทั่วไป ฟังเพลง เล่นกีฬาแทน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“เวลาว่างหนูชอบอ่านหนังสือโดยเฉพาะเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ที่สำคัญของโลก บางครั้งเราได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตของนักวิทยาศาสตร์คนนั้นด้วย” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“หนูคิดว่าหนูก็เหมือนคนอื่นทั่วไปในโรงเรียนนี้ ในโลกนี้ ก็ย่อมมีคนที่เก่งกว่าหนูอย่างแน่นอน แต่ในตอนนั้นหนูคิดว่าหนูจะพัฒนาตนเองให้ไปไกลกว่านี้ ไม่ใช่หยุดอยู่แค่นี้ พัฒนาความคิด ความตั้งใจที่มีให้เพิ่มสูงขึ้น เลยพยายามจะทำในแต่ละวันให้ดีที่สุด”

“เวลาเรียนหนังสือ หนูไม่เอาเรื่องที่ไม่สบายมาคิด หนูแยกเรื่องที่บ้านกับเรื่องที่โรงเรียน เวลาอยู่โรงเรียนก็ตั้งใจเรียน ทำหน้าที่ของเรา อยู่บ้านก็ทำหน้าที่ของเราตามที่แบ่งกันกับพี่” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“...หลังจากไปเข้าค่ายดนตรี หนูทำการบ้าน ส่งงานไม่ทัน อีกเยอะแยะทำให้ต้องใช้ความอดทนในการทำความเข้าใจ ช่วงเวลาว่างก่อนการฝึกซ้อมหนูจะทำงานต่างๆ หรือช่วงไหนว่างก็จะไปพบอาจารย์ในวิชานั้นที่หนูไม่เข้าใจ เพื่อขอคำแนะนำ บางครั้งหนูก็ถามเพื่อนที่นั่งข้างข้างๆ เกี่ยวกับงานที่อาจารย์สั่ง เพราะหนูอยู่ห้องที่เรียนหนังสือมากถ้าขาดเรียนไป 1 วันก็แทบจะเรียนไม่ทันเพื่อนจะต้องตามงานอีกหลายๆ อย่าง...” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

1.2.4 ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น เพราะถือว่าเป็นสิ่งมีความหมายและมีอิทธิพลต่อตัวของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะนักเรียนวัยรุ่นจะเข้าใจความคิดและความรู้สึกของกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันได้เป็นอย่างดี การได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นทำให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของกลุ่ม ซึ่งในแต่ละโรงเรียนก็จะพบว่ากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นก็มีลักษณะต่างๆ อาทิ กลุ่มเด็กเรียน กลุ่มเด็กกิจกรรม กลุ่มนักเรียนกีฬา ฯลฯ โดยนักเรียนในแต่ละกลุ่ม ก็มักจะมีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกัน เช่น นิสัยใจคอ ความชื่นชอบ ความสนใจที่คล้ายๆ กัน จึงทำให้นักเรียนพาตนเองไปอยู่ในกลุ่มๆ นั้น และมีการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มของตนเอง มีความรู้สึกรักและห่วงใยในกลุ่มของตนเอง และถ้าวันใดที่พบว่า สมาชิกในกลุ่มมีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนเกิดขึ้น นักเรียนวัยรุ่นก็จะรู้สึกไม่สบายใจและเป็นทุกข์เป็นอย่างมาก และยิ่งนักเรียนวัยรุ่นคนใดไม่สามารถจัดการปัญหาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนที่เกิดขึ้นได้ ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาความขัดแย้งของตนเองกับเพื่อนๆ ได้

“ปัญหาเพื่อนในกลุ่มชอบทะเลาะกัน เพื่อนไม่ชอบเรียน สนใจเรื่องความรักและคนรัก ทำให้บางครั้งการทำงานด้วยกันมีปัญหาตามมาด้วย อยากให้เพื่อนเข้าใจความรู้สึกบ้าง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ถ้าวันไหนมาโรงเรียนและทะเลาะกับเพื่อน วันรุ่งขึ้น ก็ไม่อยากจะมาโรงเรียนเลย เพราะความรู้สึกมันไม่เหมือนเดิม เวลาเจอหน้ากันก็ไม่พูดคุยกัน รู้สึกอึดอัดใจ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“เคยทะเลาะกับเพื่อนมีปัญหากัน ไม่คุยกันเป็นเดือนๆ เลย สุดท้ายก็ให้เพื่อนช่วยไกล่เกลี่ยและก็เคลียกันได้ไม่มีปัญหากันอีก” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“เครียดกว่าเรื่องเรียนก็เรื่องเพื่อนนี่แหละ ชอบชวนไปโน้นไปนี้ ไม่ไปเป็นเพื่อนก็บอกว่าเราไม่จริงใจ ให้เพื่อนไม่เต็มร้อย” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

เมื่อปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นนักเรียนวัยรุ่นจะต้องใช้ความพยายามในปรับตัว และหาวิธีการที่แก้ปัญหาในทางที่ดี เพราะถ้าหากนักเรียนวัยรุ่นใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น การด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย การใช้กำลัง การกลั่นแกล้ง ก็อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยรับรู้ถึง การให้ความสำคัญของเพื่อนในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมาก และเมื่อสอบถามถึงปัญหาที่ทำให้ตนเองเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะตอบว่า กังวลเรื่องปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่เข้าใจตนเอง ไม่ยอมพูดคุยกับตนเอง หากมาโรงเรียนแล้วบรรยากาศที่เคยมีเพื่อนสนิทอยู่นั้น ได้เปลี่ยนไปนักเรียนวัยรุ่นก็จะรู้สึกเป็นทุกข์และไม่อยากมาโรงเรียนเลย แต่อย่างไรก็ตาม แม้ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่นเป็นสิ่งที่นักเรียนทุกคนไม่ต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นที่ต้องการได้รับการยอมรับและให้ความสำคัญกับตนเองเป็นสำคัญ จึงทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพได้โดยง่าย และบางครั้งจากปัญหาสัมพันธภาพของนักเรียนวัยรุ่นเพียงเล็กน้อยในโรงเรียน ก็อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมด้วย

“เมื่อก่อนตอนม. 1 ผมเกรงใครหาเรื่อง ทำต่อผมก็จัดเลย ที่ทำไปบางครั้งก็มีเพื่อนยุบ้าง เซียร์ บ้าง แต่ตอนหลังได้คุยกับคุณครูและรู้ว่าสิ่งที่ทำไปไม่ดี ถ้ามีเรื่องอีกก็อาจจะต้องออกจากโรงเรียน ผมกลัวพ่อแม่เสียใจ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

แต่อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์กับนักเรียนวัยรุ่นก็พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้วิธีการเผชิญปัญหากับปัญหาสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นกับเพื่อน เช่น การเลือกคบเพื่อนที่ดี การปรึกษาคูรอาจารย์และพ่อแม่ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น การกล่าวปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนทำในสิ่งที่ไม่ได้ การพูดจาด้วยเหตุผลให้เพื่อนได้รับรู้ และการเรียนรู้จากตัวแบบ

“หนูเดินผ่านเพื่อนหญิงห้องข้างๆ กลุ่มหนึ่ง ก่อนเข้าห้องน้ำ หนูเดินและก็มองรอบๆ ตามปกติ แต่เพื่อนเขาเข้าผลักเรา และเดินตามเข้ามาที่ห้องน้ำกันหลายคน บอกว่าเรามองหน้าหาเรื่องเขา มองด้วยหางตา แล้วเขาก็ผลักหนูไปมากระแทกกับประตู หนูพยายามหาทางหนีออกจากห้องน้ำให้ไว แล้วรีบไปบอกครูเลย และกลับบ้านไปหนูก็กลับเล่าให้แม่ฟัง แม่จึงมาพบครูปกครองที่โรงเรียน เพื่อนกลุ่มนี้ก็ไม่ได้ทำอะไรหนูอีก หนูคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหนูไม่ปล่อยผ่านไป เพราะถ้าปล่อยผ่านไปก็อาจจะมีการทะเลาะวิวาทที่รุนแรงมากกว่านี้ และหนูมองว่าการไม่ตอบโต้ในเหตุการณ์วันนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยให้เราไม่ผิดด้วย”

“สภาพแวดล้อมก็มีส่วนในการใช้ชีวิตของคนเรา แต่ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อมอย่างไร ถ้าเราตั้งใจและเลือกที่จะทำสิ่งใดผลที่ได้ก็จะเป็นอย่างนั้น เหมือนเพื่อนในโรงเรียนก็ต้องมีทั้งที่ดีและไม่ดี แต่เราเลือกที่อยู่กับเพื่อนแบบไหนและเป็นคนกลุ่มไหน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“การเรียนรู้ที่ต้องปรับตัวในโรงเรียน โลกความเป็นจริงไม่ใช่มีแค่ขาวกับดำเท่านั้น ตรงกลางสีเทาๆ ก็มี เหมือนนักเรียนในโรงเรียนมีทั้งเก่งดี และไม่สนใจเรียน เกเรปะปนกันอยู่ เราต้องระวังตนเองไม่ไปมีเรื่องกับใคร” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“หนูก็เตือนเพื่อนเสมอ พูดดีๆ กับเพื่อน เพราะหนูกับแม่เพื่อนรู้จักกัน แม่เขาก็ชอบถามถึงว่าอยู่โรงเรียนเป็นอย่างไรกันบ้าง หนูเลยอยากช่วยเพื่อนให้กลับมาตั้งใจเรียน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“เรารู้เพราะตัวเองว่าเกเรครูคอยจ้องไม่อยากให้โดนเรียกผู้ปกครอง ผมเลยเริ่มเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนเป็นเด็กดี” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“สารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหา หนูรู้ว่าเมื่อเสพเข้าไปจะมีผลเสียอย่างไรบ้างกับร่างกาย หนูขอไม่ยุ่งเกี่ยวจะปลอดภัยกว่า หรือถ้าเพื่อนชวนหนูทำสิ่งไม่ดีหนูก็จะปฏิเสธ ครูเคยสอนว่าถ้าเพื่อนชวนทำในสิ่งที่ไม่ดีเราไม่ต้องทำตามเพื่อนเพราะรักเพื่อน เราต้องรู้จักคิดและปฏิเสธให้เป็น เช่น เพื่อนชวนโดดเรียน หนูจะบอกว่าหนูอยากเรียน เพราะแม่ส่งให้เรามาเรียน เราเป็นเพื่อนกันก็ควรตั้งใจเรียนเหมือนกัน เราเป็นเพื่อนกันเราหวังดี” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.2.5 การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นกับการค้นหาอัตลักษณ์และการเข้าใจ

ตนเอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาตัวตนและการยอมรับ นักเรียนวัยรุ่นจึงต้องการเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยเฉพาะกับกลุ่มเพื่อนของนักเรียนวัยรุ่น บางครั้งจะพบว่านักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมเลียนแบบจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ และมักจะคล้อยตามกลุ่มเพื่อนของตนเองได้ง่าย เมื่อถูกชักชวนให้ลองทำสิ่งต่างๆ การตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองบางครั้งก็อาจจะเป็นเรื่องที่ดีที่ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และรู้จักรับผิดชอบจากการกระทำของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันบางพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นก็อาจจะไม่เหมาะสม และอาจจะส่งผลเสียต่อตัวของนักเรียนวัยรุ่นได้ การให้ความรู้ การคอยกำกับดูแลในพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนวัยรุ่นอย่างเอาใจใส่จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดูแลวัยรุ่น การดูแลวัยรุ่นจำเป็นต้องเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ใช้ความคิดของตนเอง คิดทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างเป็นเหตุและผลจะช่วยให้วัยรุ่นเปิดใจยอมรับเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง มากกว่าคอยจับผิดและลงโทษ เพราะบางครั้งนักเรียนวัยรุ่นก็อาจจะเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง ว่าสิ่งใดที่ตนเองทำได้และทำไม่ได้ เพราะการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่นในมุมมองของผู้ใหญ่ก็คือ เด็กที่ยังไม่พร้อมจะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง แต่ในขณะที่นักเรียนวัยรุ่นกลับมีมุมมองต่อตนเองว่า ตนได้ผ่านพ้นช่วงวัยเด็กมาแล้ว จึงต้องการความป็นอิสระในการคิดและตัดสินใจบางเรื่อง

“เป็นพี่คนแล้วต้องเป็นแบบอย่างให้น้องได้แล้ว” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“บางครั้งก็ไม่ว่าควรจะทำตัวอย่างไร บางครั้งที่หนูตัดสินใจด้วยตนเองก็จะถูกพ่อแม่ว่า ไม่เอา เรื่องที่เกิดขึ้นมาปรึกษาเขาก่อน บอกว่าหนูเป็นเด็กไม่ควรทำอะไรตามใจตนเอง แต่บางครั้งก็ถูกต่อว่าว่าโตๆ แล้วทำตัวเป็นเด็กๆ ไปได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ครูเข้าใจหนู เข้าใจชีวิตและสถานะในบ้านของหนู ครูจึงคอยให้กำลังใจและให้คำแนะนำที่ดีให้หนู หนูเลยอยากพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตัวเอง การพัฒนาตนต้องเริ่มตั้งแต่ตอนนี้ จะทำให้เราสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่า การไปเริ่มพัฒนาตนในตอนโตอาจจะสายเกินไป” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

การค้นหาตัวตนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจากการสัมภาษณ์กับนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นบางคนมีการเข้าใจตนเองมากขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม หรือชมรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น ซึ่งกิจกรรมและชมรมต่างๆ เปิดโอกาสให้นักเรียนวัยรุ่นได้สมัครและเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง เช่น ชมรมนาฏศิลป์ ชมรมดนตรีไทย ดนตรีสากล ชมรมกีฬา หรือชมรมทางด้านวิชาการ เช่น คณิตศาสตร์วิทยาศาสตร์ และภาษา นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนวัยรุ่นบางคนได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากเป็นนักเรียนที่ไม่ตั้งใจเรียนหนังสือมาเป็นนักเรียนที่รู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองมากยิ่งขึ้น

“เมื่อผมเข้ามาอยู่ในชมรมโซน ก็ได้รู้จักคุณครูและรุ่นพี่มากยิ่งขึ้น ทำให้รู้ว่าตัวเองควรจะปฏิบัติตนอย่างไรกับการเป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“จากการที่ออกไปแข่งขันที่นอกโรงเรียนเป็นเสมือนการทดสอบความสามารถของตัวเราทั้งความรู้และความจำจากสิ่งที่เราได้เรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ ในการที่ได้รับคัดเลือกหนูก็จะมีวิธีการเตรียมตัวเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขันด้วยอ่านหนังสือเพิ่มยิ่งขึ้นทบทวนความรู้บ่อยขึ้น สิ่งนี้ทำให้รู้สึกสนุกและตื่นเต้นในการได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน และภูมิใจที่ครูเลือกเป็นตัวแทน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

นอกจากนี้ยังพบว่า หากนักเรียนวัยรุ่นที่รู้ว่าตนเองมีความสนใจอะไร อยากจะประกอบอาชีพอะไรก็จะสามารถเตรียมตัวเองให้มีความพร้อม และวางแผนกับสิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็นในอนาคตได้เป็นอย่างดี ซึ่งถือว่าเป็นแนวทางในการกำหนดเป้าหมายให้กับนักเรียนวัยรุ่นด้วย

“วิชาที่ชื่นชอบคือวิทยาศาสตร์และอังกฤษ เพราะวิทยาศาสตร์เป็นข้อมูลที่นำเชื่อถือ มีการคิดอย่างเป็นเหตุและผล ส่วนภาษาก็น่าสนใจที่เราสื่อสารได้ดีกับคนอื่น ๆ โตขึ้นอยากเป็นนักพยากรณ์อากาศ นักข่าว นักอุตุนิยมวิทยา ถ้าจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก็จะเรียนต่อสายสามัญสายวิทยาศาสตร์เลย เพราะพี่สาวคนโตเรียนจบม. 3 แล้วไปต่อสายอาชีพ แต่พอไปเรียนแล้วไม่ชอบเลยเปลี่ยนมาเรียนต่อ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ใหม่ทำให้ต้องเสียเวลา หนูเลยคิดว่าเราต้องเริ่มคิดถึงอนาคตของตัวเองแล้ว ถ้าไม่คิดตอนนี้จะคิดตอนไหน ถ้าคิดช้าอาจจะสายไป หนูเลยวางแผนไว้ก่อน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

การประสบความสำเร็จจากสิ่งที่ตนเองได้ลงมือกระทำ แม้จะเป็นความสำเร็จที่ไม่ยิ่งใหญ่ แต่ก็มีส่วนสำคัญกับการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อนักเรียนวัยรุ่นรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง สิ่งนี้ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ดีและสร้างสรรค์ตลอดจนสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ยังส่งผลดีต่อครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่นด้วย ที่พ่อแม่ได้ชื่นชมความสามารถของลูก ผ่านการชมเชยจากพ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัว ล้วนส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความมุ่งมั่นอยากที่เป็นนักเรียนดี เป็นลูกที่ดีต่อไป เมื่อนักเรียนมีความเข้าใจในตนเองรู้ว่าตนเองเป็นใครชื่นชอบอะไร และมีความสามารถอะไรได้บ้าง ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดี และเมื่อมีสิ่งยั่วยวนใจ หรือการถูกเพื่อนชักชวนให้ลองทำในสิ่งที่ไม่ได้ นักเรียนก็สามารถเลือกปฏิเสธสิ่งเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง เพราะรู้ว่าสิ่งใดที่กระทำแล้วจะได้รับการยอมรับและได้รับการสนับสนุนจากคุณครูและพ่อแม่

“ผมได้แสดงโชว์ได้เงินรางวัล 500 บาท ผมเลยเอาไปให้พ่อ 300 บาทเก็บไว้ 200 บาท พ่อก็ชื่นชมในความสามารถในตัวผม ปกติพ่อไม่ค่อยชมอะไรแต่ครั้งนี้ผมรู้สึกดีใจ และบอกให้ผมเก็บเงินไว้ใช้ซื้ออุปกรณ์การเรียน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“ประสบการณ์มีส่วนสำคัญในชีวิตของคนเรา หนูเริ่มมีความกล้ามากขึ้นตอนขึ้นมากเพราะได้รับกำลังใจจากครูที่ปรึกษาทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับอาจารย์ได้ดี อาจารย์ได้พาไปแข่งขันวิชาการทางวิทยาศาสตร์ทำให้หนูได้มีประสบการณ์มากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีความกล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“เห็นเพื่อนสูบบุหรี่ โดนจับเลยได้และโดนทำโทษและเสียค่าปรับ เคยอยากลองทำ แต่เลือกเดินหนีและไปเล่นบอลลูกกับเพื่อนแทน เพราะไม่อยากเสียนาคต กลัวครูจะเสีย และถ้าที่บ้านรู้พ่อแม่ก็จะเสียใจ หากเราทำตัวไม่ดี” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

จะเห็นได้ว่า การที่นักเรียนวัยรุ่นรู้จักและเข้าใจตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวและรู้ตัวตนเองควรจะปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ตลอดจนการเรียนรู้จากตัวแบบเพื่อนที่ดี และครูอาจารย์ที่นักเรียนวัยรุ่นใกล้ชิด ล้วนช่วยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีการพัฒนาตนเองในทางที่ดี เพราะนักเรียนจะได้รับข้อมูลจากบุคคลรอบข้างหากมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นหากนักเรียนสามารถยอมรับว่าความคิดเห็นของผู้อื่น ก็จะเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้นักเรียนรู้จักข้อดีข้อเสียของตนเอง รวมทั้งช่วยให้ตัดสินใจเลือกวิธีการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่ดีได้

“เราเข้าใจตนเองมีประโยชน์ในการใช้ชีวิตที่โรงเรียน เช่น เรารู้ว่านิสัยเราเป็นอย่างไร นิสัยไม่ดีของตัวเรามีอะไรบ้าง เราก็จะได้ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับเพื่อนรอบข้างได้ นิสัยเอาแต่ใจตนเอง เวลาโกรธก็เถียงต่อกันเลย แต่เดี๋ยวนี้ก็มีสติใจเย็นลงใช้นั่งเงียบมากกว่า ยิ่งเราแสดงออกที่ไม่ได้คนรอบข้างก็จะไม่ชอบเราทั้งเพื่อนและครู ครูก็จะไม่สนใจและเมินเฉยนักเรียนที่พฤติกรรมที่ไม่ดีแบบนี้หนูก็เคยทำสิ่งไม่ดีในห้องเรียนครูก็ตำหนิ ตอนนั้นหนูรู้สึกเสียใจกับพฤติกรรมตนเอง และอะไรที่นิสัยไม่ดีหนูก็จะปรับเปลี่ยน เวลาทำกิจกรรมอะไรคุณครูก็จะให้นักเรียนที่มีนิสัยที่ดีเข้าร่วมกิจกรรม หนูเลยเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.3 วัยรุ่นกับการนิยามเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นในการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มองว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการจัดการปัญหาเพื่อลดความเครียด หรือจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองให้ลดน้อยลง ด้วยการใช้กลวิธีสำหรับการจัดการปัญหาที่ดี โดยคำนึงถึงส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญ นอกจากนี้ นักเรียนวัยรุ่นบางคนยังนึกถึงผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบดูว่าวิธีการที่จะใช้ในการเผชิญปัญหาเหมาะสมหรือไม่ โดยสังเกตจากสิ่งที่ทำว่าจะต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและบุคคลรอบข้างเป็นหลัก ตลอดจนนักเรียนวัยรุ่นก็ยังมุ่งมองว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการใช้มุมมองเชิงบวกในการรับรู้ปัญหาที่จะช่วยให้พัฒนาความสามารถของตนเอง ที่นำไปสู่การทำเป้าหมายให้สำเร็จตามที่ต้องการได้

“คนที่เผชิญปัญหาเชิงบวกก็คือ คนที่สามารถจัดการชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี แสงหาเรียนรู้อะไรดีๆ ให้กับชีวิต” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“สิ่งแรกที่เราต้องดูก่อนว่าปัญหานี้ มีผลกระทบอะไรบ้าง สรรวจก่อนว่าส่งผลดีหรือผลเสียอย่างไรกับตัวเราบ้าง พอเริ่มคิดและทบทวนปัญหาแล้ว ก็จะรับหาคำตอบลงมือแก้ไขปัญหาลงไป ปล่อยให้ผ่านไป หนูเป็นแบบนี้ทุกครั้งที่เกิดปัญหา เช่น ปัญหาการเรียนทำงานที่คลุมเครือไม่ได้ไม่เข้าใจหนูก็จะลองคิดด้วยตนเองก่อน ถ้าไม่ได้ก็จะถามเพื่อนและถามคุณครู” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ผมจะไม่ใช้การกินเหล้า สูบยาเพื่อระบายอารมณ์ เพราะวิธีการนี้ไม่ได้ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเลย” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

“การเรียนรู้อะไรๆ ใช้ประโยชน์จากปัญหาในอดีตช่วยเตือนไม่ให้ทำผิดซ้ำ มองโลกแง่ดีว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตช่วยให้เข้มแข็งและอดทน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“ถ้าเครียดมากๆ ก็คิดไม่ออก ก็ต้องผ่อนคลายลดความเครียด หนูใช้วิธีการฟังเพลง อ่านหนังสือวิทยาศาสตร์เล่น บางครั้งหนูได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากตัวอย่างในหนังสือที่อ่าน และพอเราสบายใจขึ้นก็ค่อยมองและคิดว่าตอนนั้นที่เครียดๆ เป็นผลมาจากอะไร สาเหตุอะไร” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

จากความหมายข้างต้นของผู้เข้าร่วมวิจัย สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นมีการรับรู้การเผชิญปัญหาเชิงบวกกว่าเป็นลักษณะที่มุ่งแก้ไขปัญหามาโดยให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในการเผชิญปัญหา รวมทั้งการใช้การประสบการณ์ตรงในอดีตมาเป็นแนวทางในการตัดสินใจแก้ไขปัญหให้กับตนเอง รวมทั้งเป้าหมายเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตน

1.4 องค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นทั้ง 5 คน ซึ่งเมื่อได้สอบถามถึงประสบการณ์การเผชิญปัญหาในอดีตที่ผ่านมาของผู้เข้าร่วมวิจัย มีส่วนสำคัญอย่างไรกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน คำตอบที่ได้รับ พบว่า มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีหลายประการ ดังนี้

1.4.1 การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

“อยากตั้งใจเรียนให้ดี เป็นลูกที่ดี โตขึ้นอยากเป็นนักข่าว โตขึ้นอยากจะเป็นเภสัชกร อยากให้ชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัวสบายมากขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 จากคำพูดเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นได้มีการกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง เป้าหมายอาจมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งเมื่อนักเรียนเข้าใจเป้าหมายของตนเองเป็นอย่างดีก็จะเป็นแนวทางในการแสดงออกตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ตรงกันข้ามกับนักเรียนที่ขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตก็จะใช้ชีวิตตามความพึงพอใจของตนเองและขาดการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ ยังมีข้อสังเกตพบว่าเป้าหมายของนักเรียน ส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวมากกว่าตนเอง เพราะจากสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นอยากที่จะดูแลครอบครัว และอยากช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่ในครอบครัว

1.4.2 การค้นหาความหมายจากการเผชิญปัญหา

ประสบการณ์เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปในอดีตซึ่งอาจเป็นประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี แต่เมื่อนักเรียนวัยรุ่นได้นำมาทบทวนและค้นหาว่าตนเองได้เรียนรู้อะไรบางสิ่งที่เกิดขึ้นบ้าง คำตอบที่ได้ก็จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้เด็กนักเรียนได้ตัดสินใจได้ว่า หากต้องเผชิญปัญหาอีกในอนาคตนักเรียนจะมีวิธีการรับมือได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นหากนักเรียนวัยรุ่นใช้การทบทวนทำความเข้าใจเรื่องราวด้วยตนเองของนักเรียนวัยรุ่นจะช่วยให้วัยรุ่นได้ปรับเปลี่ยนแนวคิดและหาข้อสรุปด้านความคิดบางประการให้กับตนเองได้

“...ความผิดพลาดหนูก็มี เมื่อก่อนที่ไม่ตั้งใจเรียน ไม่สนใจเรียนเวลาเลิกเรียนก็จะไปบ้านเพื่อนกลับบ้านเย็นๆ ค่ำๆ ที่บ้านโทรมาหนูก็จะไม่รับ และมีวันหนึ่งที่หนูทะเลาะกับเพื่อนคนหนึ่ง หนูขอยืมเงินเพื่อนมา 200 บาท พอทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนก็โทรศัพท์ไปฟ้องแม่ว่าเราติดหนี้เขาอยู่ พอกลับถึงบ้านวันนั้น แม่ก็ถามว่าเงินที่ให้ไปโรงเรียนไม่พอหรือ ทำไมต้องไปยืมคนอื่นฯ แล้วแม่อีกหนึ่งร้องไห้ ตอนนั้นหนูเห็นแม่อึ้งร้องไห้ หนูรู้สึกเสียใจมากที่ตัวเองทำตัวไม่ดีที่เป็นต้นเหตุให้แม่เสียใจ ทำให้หนูรู้ว่าตัวเองไม่น่าที่ทำแบบนั้นลงไปเลย พอวันรุ่งขึ้นแม่อีกเอาเงินไปคืนให้เพื่อนคนนั้น จากเหตุการณ์ครั้งนี้ หนูได้เรียนรู้ว่า หนูต้องพึ่งตนเอง ดูแลตนเองไม่เป็นภาระให้แม่ และหนูต้องใช้จ่ายให้ประหยัดไม่ไปยืมเงินคนอื่น...” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ไม่เชื่อฟังคำเตือนที่ผู้ใหญ่พูด แต่พอเจอกับตัวเองจริงๆ ก็นึกถึงคำพูดนั้น และถ้าหากย้อนเวลากลับไปได้ก็จะไม่ทำแบบนั้นอีก” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

1.4.3 การมุ่งเผชิญปัญหาเชิงรุก

เมื่อเป้าหมายที่ถูกกำหนดได้เปลี่ยนเป็นแรงผลักดันในนักเรียนใช้ความสามารถของตนเองในการเผชิญหน้าเพื่อให้ตนเองได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ทั้งกำหนดเป้าหมายในการเรียนที่ดี การเตรียมความพร้อมในการหาแหล่งศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบให้ประสบความสำเร็จ สิ่งนี้คือเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่กำหนดไว้เพื่อใช้เป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้นักเรียนมีแนวทางในการลงมือกระทำตามเป้าหมายนั้นได้ง่ายขึ้น

“อยากจะสอบเข้าในมหาวิทยาลัยที่ดี ก็ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้จะได้วางแผนว่าต้องทำอะไรบ้าง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เพราะการที่เราตั้งใจจะทำอะไรก็ตามจะสำเร็จได้ก็ด้วยตัวของเราเอง เราต้องพึ่งพาตนเองให้ได้ก่อน อย่าเอาความคิดเห็นของคนอื่นมาใส่หัวของเรา แต่ให้คิดทบทวนเป้าหมายและตัดสินใจด้วยตัวเองในสิ่งที่ถูกต้อง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.4.4 การเผชิญปัญหาเชิงการป้องกัน

เมื่อพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียน นักเรียนก็สามารถเรียนรู้ที่จะป้องกันเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าและเป็นวิธีการในการเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในการเผชิญปัญหาต่อไปในอนาคต โดยการรับรู้ถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น ส่วนใหญ่แล้วผู้ให้ข้อมูลจะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการชักชวนจากเพื่อนให้ลองสิ่งที่ไม่ดี การถูกล่อลวงออกจากโรงเรียน จัดว่าเป็นประเด็นที่นักเรียนให้ความสำคัญเป็นที่สุด แต่เมื่อสอบถามเพิ่มเติมก็จะพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ใช้ทักษะการปฏิเสธในการป้องกันตนเองเป็นเบื้องต้นเท่านั้น ส่วนใหญ่ยังต้องการได้รับข้อมูลที่สำคัญในการป้องกันสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้นด้วย

“เรื่องบางอย่างก็ไม่ต้องรู้ข้อมูลเลย ถ้าหากว่ามีเทคนิคหรือแนวทางปฏิบัติอะไรบ้างก็นำช่วยให้แก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

“ตอนนี้อยู่แล้วจะต้องรับมือและปฏิเสธเพื่อนอย่างไร หากเพื่อนชวนให้ลองและทำเรื่องต่างๆ ที่ไม่ดี ก็กล้าที่บอกและยืนยันว่าเราเป็นเพื่อนกันอยู่แต่เรื่องนี้เราไม่ยอมทำจริงๆ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ถ้าเรื่องใกล้ตัวมากๆ ก็ยังไม่รู้จะต้องเตรียมตัวอย่างไร ถ้าหากสมมติว่าพ่อแม่ไม่อยู่แล้วก็ต้องลำบากและต้องอยู่ให้ได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

1.4.5 ความภาคภูมิใจในตนเอง

สิ่งหนึ่งที่สะท้อนได้อย่างชัดเจนของผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนพบว่า ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนล้วนมีความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีการตระหนักถึงการเห็นคุณค่า และความสำคัญภายในตน เช่น การมีผลการเรียนที่ดี การเป็นตัวแทนของโรงเรียน การร่วมกิจกรรมของโรงเรียน เป็นต้น เมื่อนักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้วก็จะอยากที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังมากยิ่งขึ้น ความภาคภูมิใจของนักเรียนเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนมีการเป้าหมายต่างๆ เพิ่มขึ้นหลังจากที่ตรวจสอบและพบว่าสิ่งที่ตนเองต้องการนั้นได้ประสบความสำเร็จด้วยการลงมือกระทำด้วยตนเอง นอกจากความภาคภูมิใจที่เกิดจากการรับรู้ของตัวนักเรียนแล้ว ยังพบว่าบุคคลรอบข้างของนักเรียนก็เป็นอีกหนึ่งบุคคลที่สำคัญต่อการพัฒนาความสามารถของนักเรียน โดยเฉพาะผู้ปกครอง ครูอาจารย์และเพื่อนนักเรียน ที่สามารถส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้

“ตอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตั้งใจอยากเรียนให้ดีเลยเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผลการเรียนที่ได้ก็ดีขึ้นมาก หนูดีใจที่ตนเองก็ทำเหมือนคนอื่นได้” ความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นนี้เป็นความภาคภูมิใจที่เกิดจากตนเอง “ยิ่งรู้สึกดีใจที่เป็นตัวแทนเพชรยอดมงกุฎของโรงเรียนในการแข่งขันวิชาการวิทยาศาสตร์” และความภาคภูมิใจที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคลรอบข้าง “อาจารย์ชื่นชมว่ามีความคิดที่ดีและมีความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ตั้งใจเรียนเป็นเด็กดีของพ่อแม่ เลยนเปลี่ยนแปลงตนเอง และยิ่งการเปลี่ยนแปลงตัวเราได้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งทำให้รู้สึกดีกับตนเอง รวมทั้งครูก็ชื่นชมผมก็จะพยายามพัฒนาเองต่อไปเรื่อย ๆ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

1.4.6 การรับรู้ศักยภาพแห่งตน

จากสัมภาษณ์ทำให้ได้ข้อมูลที่สำคัญที่พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไป บางปัญหานักเรียนวัยรุ่นก็สามารถจัดการแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว แต่บางปัญหาก็เรื่องยุ่งยากและซับซ้อน นักเรียนวัยรุ่นจึงต้องมีการประเมินความสามารถของตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะดำเนินการแก้ไขได้อย่างไร หากพบว่าไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง นักเรียนก็ยังสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่มองว่าไม่ใช่ปัญหาของนักเรียน ในเบื้องต้นนี้ก็สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนมีการรู้ว่าตนเองควรจะมีปฏิบัติอย่างไรในการเผชิญปัญหาเชิงบวก

“เป็นคนเชื่อมั่นในตนเองยังงี้ก็ต้องแก้ปัญหาให้ได้” และ “เมื่อเกิดปัญหาใดๆ จะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง ถ้าไม่สำเร็จก็จะคำแนะนำ” “ไม่ขอข้ามอุปสรรคแต่ขอแก้ไขอุปสรรคด้วยตนเอง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“ถ้ามีปัญหาที่ดูก่อนว่าปัญหานั้นแก้ไขได้ด้วยตนเองหรือไม่ ถ้าทำได้ก็จะรีบทำให้เสร็จ แต่ถ้าทำไม่ได้แสดงว่าเรายังไม่รู้เรื่องนั้นๆ ดีพอ ต้องพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อย ๆ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

1.4.7 การมองโลกในแง่ดี

การปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดต่อสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆ ในทิศทางสร้างสรรค์ โดยสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นแรงผลักดัน กำลังใจที่ดีกับตนเองได้ รวมทั้งค้นหาว่าเรื่องที่เกิดขึ้นจะมีประโยชน์อย่างไรกับตนเองทั้งหมดนี้เป็นลักษณะที่สำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นได้มีวิธีการมองโลกในแง่ดีมาใช้กับตนเองเมื่อต้องเผชิญปัญหา ทำให้มองปัญหาและเป้าหมายในทางบวกมากกว่ามองว่าเป็นอุปสรรค

“ปัญหาเป็นสิ่งที่ทำลายที่ช่วยให้เราได้เรียนรู้และพัฒนาให้เราเป็นคนเข้มแข็ง” และ “มีการมองมุมกลับจากมองว่าคนอื่นไม่ดีก็เป็นคนอื่นดี” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“การคิดเชิงบวกย่อมดีกว่าการคิดแง่ร้ายแน่นอน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“แม้ครอบครัวของเราจะไม่ใช้ครอบครัวสมบูรณ์แบบที่มีทั้งพ่อแม่ แต่เราก็เป็นครอบครัวที่รักกันได้ แม้จะมีแม่เพียงคนเดียวก็ตาม” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“มองโลกบวกขึ้นไม่จมอยู่กับปัญหา คิดมากไปก็เสียใจเปล่าๆ ” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

1.4.8 ความหยุนตัว

การยอมรับข้อจำกัดหรือยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีของนักเรียนช่วยทำให้เกิดการเข้าใจชีวิตของตนเองมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้รวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งความคิด ความรู้สึกของตนเอง สำหรับจัดการ แกไขสิ่งต่างๆให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีแนวทางที่ช่วยให้ตนเองก้าวข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นได้รวดเร็ว

“รู้จักยืดหยุ่นกับตนเอง รับรู้ว่าคุณสิ่งทุกอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้” ผู้ให้ข้อมูลหลัก

คนที่ 1

“ทำวันนี้ให้มีความสุขดีกว่า มานั่งโกรธตัวเองและคอยโทษคนอื่น” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5

“ปัญหาในชีวิตมันก็ยังมียู่ แต่เพียงแค่เลือกที่จะทำตามเป้าหมายมากกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4

“ปัญหาบางเรื่องเราก็แก้ไม่ได้ ขอให้เพียงแค่แก้ไขบางอย่างเราก็จะข้ามผ่านความรู้สึกนั้นไปได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.4.9 ความเข้มแข็งอดทน

การไม่ยอมแพ้และพยายามเอาชนะอุปสรรค ส่วนสำคัญมาจากจิตใจที่เข้มแข็งที่นักเรียนวัยรุ่นใช้เป็นพื้นฐานสำหรับเผชิญปัญหา ซึ่งลักษณะข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ที่นักเรียนได้สะท้อนได้อย่างชัดเจนถึงการเผชิญปัญหาได้เป็นอย่างดีนั้น ควรจะต้องเริ่มต้นจากความอดทนกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และค่อยใช้ความพยายามมากขึ้น เพื่อให้สิ่งที่ตนเองต้องการนั้นสำเร็จได้จริง

“บางเรื่องก็แก้ไขปัญหาก็ยากแต่เราต้องสู้และต้องผ่านไปให้ได้” “สิ่งแรกที่ช่วยให้เราผ่านพ้นเรื่องราวต้องได้นั้นเราต้องอดทน อดทนกับการคิดแก้ปัญหา สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญแรกๆ” นอกจากนี้จากการให้ข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักสะท้อนถึงความอดทนได้ชัดเจนที่ต้องใช้ชีวิตในการพึ่งพาตนเองตั้งแต่วัยเด็ก “ผมต้องสู้ตั้งแต่ผมยังเด็กและช่วยแม่ทำงาน” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“บางสิ่งถ้าเราไม่มีพรสวรรค์ เราก็ต้องใช้ความพยายามในการแสวงหาสิ่งเหล่านั้นด้วยตนเอง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.4.10 การจัดการอารมณ์

การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการมุ่งกระทำที่ให้ผลลัพธ์ที่ดี เช่นเดียวกับการรับรู้ของตนเองจัดการเป้าหมายด้วยความสามารถของตนเองได้นั้นย่อมส่งผลให้เกิดอารมณ์เชิงบวกที่ดี แต่สิ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในที่นี้ คือ การจัดการอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์เชิงลบที่เป็นสิ่งรบกวนจิตใจของนักเรียนการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน โดยมีแนวทางเบื้องต้นด้วยการรู้จักอารมณ์ต่างๆ สามารถรับรู้ได้ว่าเราเป็นคนที่มามีอารมณ์อย่างไร จะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

“รู้ว่าเรามีนิสัยไม่ดีโกรธง่าย เอาแต่ใจก็ต้องปรับปรุงตนเองให้เข้ากับคนอื่นให้ได้” และเรียนรู้ที่จะควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม “เวลาเครียดจะใช้เวลาหายใจเข้าลึกๆ หลายๆ ครั้ง” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“มีสติไม่รีบโต้ตอบ” สิ่งเหล่านี้นักเรียนวัยรุ่นต่างได้เรียนรู้และนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเอง “เพื่อนมาแหย่มาพูดไม่ดีก็โต้ตอบกลับทันที แต่ถ้าย้อนไปได้ก็จะไม่ทำ ตอนนี้อาจเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีก็จะเตือนตนเองไว้อีก” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2

1.4.11 การมีวินัยในตน

การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นต้องมีการควบคุมและกำกับตนเอง เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมนำไปสู่เป้าหมายที่ตนคาดหวังไว้นั้น นักเรียนวัยรุ่นจะมีการสร้างเงื่อนไขต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติหรือใช้สำหรับดำเนินชีวิต ที่สะท้อนถึงการมีวินัยในตนเองได้อย่างชัดเจน

“วินัยเป็นส่วนหนึ่งในการใช้ชีวิตที่เราต้องรับผิดชอบและรู้จักหน้าที่ของตนเอง ถ้าขาดวินัย การทำอะไรก็ยากที่จะสำเร็จ” นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลอื่นๆ ได้ให้ข้อมูลที่คล้ายคลึงกันถึงในลักษณะของการรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งที่บ้านและโรงเรียนได้เป็นอย่างดี “อยู่ที่บ้านก็ทำงานบ้านที่แบ่งกับพี่ให้เสร็จแล้วก็ทบทวนบทเรียนก่อนนอน เมื่ออยู่โรงเรียนก็ต้องตั้งใจเรียนให้ได้”

1.4.12 การสนับสนุนทางสังคม

การได้รับคำพูดชมเชย แสดงออกถึงความห่วงใย และกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะครูอาจารย์ พ่อแม่หรือผู้ดูแลนักเรียน เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายของตนเอง แม้บางครั้งอาจต้องพบกับอุปสรรคต่างๆ แต่เมื่อนักเรียนรับรู้ถึงความรักและความห่วงใยจากคนรอบข้างก็ช่วยให้นักเรียนตั้งใจที่จะทำตามเป้าหมาย

“แม่เป็นคนแรก กำลังใจเป็นส่วนหนึ่งที่ให้อาชนะอุปสรรคได้ สิ่งนี้เหมือนมีคนคอยผลักดันเรา” ในทางตรงกันข้าม บางครั้งก็ให้นักเรียนไม่สมหวังหรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมายบุคคลรอบข้างเหล่านี้ก็ให้กำลังใจแก่นักเรียนทำให้นักเรียนสามารถยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตได้ดีขึ้น “ได้ยินแม่พูดอย่างนี้หนูก็รู้สึกคลายเครียดลง” และ “กำลังใจจากครูที่ปรึกษา” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

“เพื่อนที่ย้ายมาใหม่ ตอนม. 1 เป็นคนเรียนเก่ง เราสนิทกับเขาก็ได้เรียนรู้ตัวอย่างที่ดีในการเรียนของเขาด้วย เพื่อนก็บอกและให้กำลังใจเราเช่นกัน ถ้าตอนนั้นหนูไม่ได้เขาหนูก็อาจจะเรียนได้ไม่ดีอย่างตอนนี้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การค้นหาความหมายจากการเผชิญปัญหา การมุ่งเผชิญปัญหาเชิงรุก การเผชิญปัญหาเชิงการป้องกัน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ศักยภาพแห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความมุ่งมั่น ความเข้มแข็งอดทน การจัดการอารมณ์ การมีวินัยในตน และการสนับสนุนทางสังคม

1.5 กระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่านักเรียนวัยรุ่นมีการรับรู้ปัญหาและเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นเป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นที่นักเรียนจะได้ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทางจิต โดยการสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาและเป้าหมายส่วนตน นักเรียนก็สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ว่าจะมีวิธีการดำเนินการอย่างไร เพื่อให้สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ตลอดระยะเวลาในการเผชิญปัญหานักเรียนวัยรุ่นจะมีการใช้การมองโลกแง่ดีในการประเมินและให้ความหมายเชิงบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและสร้างกำลังใจให้ตนเองในการเผชิญหน้าปัญหา มีการใช้การควบคุมตนเองให้สามารถปฏิบัติบทบาทหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเอง โดยในกระบวนการเผชิญปัญหาของนักเรียนจะพบว่า นักเรียนวัยรุ่นก็อาจจะมีการใช้วิธีการจัดการปัญหาที่ไม่เหมาะสมบางครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการและด้วยธรรมชาติของนักเรียนวัยรุ่นที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนจึงมีโอกาสนในการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ถูกต้อง แต่ทั้งหมดนี้ก็จะกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงผลของการกระทำของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นการให้ความหมายที่มีค่ากับประสบการณ์ของตนเอง นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา หรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่เขาต้องการ คือ บุคคลรอบข้างทั้งพ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อนนักเรียน ส่วนสำคัญในการให้ข้อมูลและการเสริมแรงที่ดีแก่นักเรียนวัยรุ่น ยิ่งนักเรียนวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนก็จะช่วยให้ให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

“ปัญหาและเป้าหมายเป็นสิ่งที่เราต้องรู้จักทำความเข้าใจก่อนลงมือทำอะไรก็ตาม ถ้าเป็นปัญหาก็คงต้องดูว่าเรามีความพร้อมและจะทำให้ปัญหานั้นหมดไปได้เลยไหม ถ้าทำได้และไม่เกินความสามารถของตัวเราก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ลองคิดหาวิธีการอื่นๆ อาจจะสอบถามคนอื่นหรือปรึกษาครูก็น่าจะช่วยเหลือเราได้” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1

“บางครั้งก็รู้สึกท้อไม่อยากจะรับรู้ปัญหาอื่นๆ เลยปล่อยผ่านไปก็ได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปอารมณ์คงที่ก็รู้เลยว่าถ้าไม่ลงมือทำปัญหาก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม จะทำอะไรก็ต้องลงมือทำเลยไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปเฉยๆ เพราะยังไงถ้าทำไม่ได้ก็ยังมีคนอื่นที่พอช่วยเหลือเราได้ โดยเฉพาะแม่และคนในครอบครัว” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3

1.6 บทสรุป

จากเรื่องราวและปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้ง ทำให้รับรู้ว่ปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตจริงของนักเรียนวัยรุ่น โดยพบว่าบ้านและโรงเรียนเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ และเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ ของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบัน ไม่ได้มีเพียงแค่ปัญหาเรื่องเดียวเท่านั้น แต่กลับพบว่านักเรียนวัยรุ่นคนหนึ่งอาจจะประสบกับปัญหามากกว่า 1 ปัญหาในชีวิต ซึ่งบางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้น

อาจจะทับซ้อนและเกี่ยวข้องกับปัญหาอื่นๆ ในชีวิตของนักเรียนด้วย จึงส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นจะต้องพยายามหาหนทางเพื่อแก้ไขในแต่ละปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาอื่นๆ เกิดเพิ่มขึ้น ด้วยการใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ดีและไม่ส่งผลเสียต่อตัวเอง แต่ด้วยข้อจำกัดบางประการของนักเรียนวัยรุ่นจึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้าใจลักษณะธรรมชาติของช่วงวัยรุ่น รู้ว่ามีตนเองมีความสามารถจุดเด่นด้านใด หรือรู้ว่าข้อจำกัดของตนเองมีอะไรบ้าง ตลอดจนการรู้จักแหล่งทรัพยากรต่างๆ ที่จะสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือกับนักเรียนวัยรุ่นได้ ก็จะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองและสามารถใช้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น หากนักเรียนวัยรุ่นสามารถการนำคุณลักษณะเด่นของวัยรุ่น ความอยากรู้อยากลองมาเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมาใช้ในการแสวงหาอัตลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง โดยการไม่ยึดติดกับความเชื่อว่าตนเองเป็นวัยเด็กที่ไม่มีความพร้อม หรือยังไม่เติบโตไม่เพียงพอที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นความสับสนมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นจึงต้องใช้ความท้าทายและก้าวผ่านช่วงการเป็นวัยรุ่นให้เติบโตอย่างมีศักยภาพ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ใช่เป็นเพียงแค่ การรอคอยให้เกิดปัญหาขึ้นก่อนถึงจะแก้ไขได้ แต่การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนที่ค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่เป็นความท้าทาย และเป็นแรงจูงใจให้แก่ นักเรียนวัยรุ่น ได้เตรียมตัวและพัฒนาความสามารถ บุคลิกภาพของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเผชิญปัญหาเชิงรุก ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้มีคุณค่ามาเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดเป้าหมายให้กับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เช่น การมองโลกแง่ดี การรับรู้อำนาจภายในตน การรับรู้ศักยภาพแห่งตน และการจัดการอารมณ์มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวกเชิงบวก เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่าคุณลักษณะภายในตนมีส่วนสำคัญมากต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นแล้ว ยังพบว่ามีปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อการเผชิญปัญหาเช่นกัน โดยเฉพาะปัจจัยภายนอกทั้งการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ซึ่งการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งกับนักเรียนวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย เพราะการได้รับกำลังใจและการเสริมแรงจากบุคคลรอบข้างหรือบุคคลที่นักเรียนให้เคารพและยอมรับของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นแสดงออกถึงความพยายามในการพัฒนาตนเอง และพยายามที่จะเผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่ดีมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นตัดสินใจทำอะไรๆ นักเรียนวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างและบุคคลใกล้ชิดด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการค้นหาตัวตน หรือ ค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นผลดีต่อพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนวัยรุ่น โดยการมีมุมมองเชิงบวกกับตนเองจากการได้รับการยอมรับและรู้สึกภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งในสังคมของตัวนักเรียนวัยรุ่น

นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาได้ข้อสังเกตเพิ่มเติมถึงความแตกต่างในการกำหนดเป้าหมายและแรงจูงใจของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทสังคมไทยว่า เป้าหมายที่ถูกกำหนดของนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นเป้าหมายระยะสั้น หรือการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นมากกว่าการกำหนดเป้าหมายในชีวิตระยะยาว ถ้าหากเป็นเป้าหมายระยะยาวนักเรียนจะให้ความสำคัญที่ครอบครัว โดยความต้องการดูแลครอบครัวให้มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ตรงกับค่านิยมความกตัญญูของคนไทย ครอบครัวจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับนักเรียนวัยรุ่น สิ่งนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของความแตกต่างทางค่านิยมที่มีส่วนสำคัญต่อการเป้าหมายของชีวิตนักเรียนวัยรุ่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรมมีส่วนสำคัญต่อการกำหนดค่านิยมและเป้าหมายชีวิตส่วนบุคคล ซึ่งทุกๆ เป้าหมายของแต่ละบุคคลกำหนดล้วนมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

2.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและค่าร้อยละ โดยจำแนกตามเพศ ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	639	45.00
หญิง	782	55.00
รวม	1,421	100.00

จากตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่านักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 55.00 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 45.00

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบและโดยรวม

การวิเคราะห์ขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (Sk) ความโด่ง (Ku) และแปลผลระดับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยจำแนกตามรายด้านและโดยรวม ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และระดับพฤติกรรม

แบบวัด การเผชิญปัญหาเชิงบวก	k	Min	Max	M	SD	Sk	Ku	ระดับ พฤติกรรม
การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO)	6	1.00	5.00	3.88	.55	-.47	.56	มาก
การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (MEA)	6	1.00	5.00	3.95	.58	-.61	.56	มาก
การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA)	6	1.00	5.00	4.07	.57	-.67	.75	มาก
การมองโลกในแง่ดี (OPT)	7	1.00	5.00	3.49	.49	-.67	.75	ปานกลาง
ความหยิ่งตัว (RES)	5	1.00	4.00	4.03	.61	-.74	.69	มาก
การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA)	4	1.00	5.00	4.12	.62	-.88	1.51	มาก
การกำหนดเป้าหมาย (GOA)	7	1.00	5.00	3.82	.56	-.54	.49	มาก
การมุ่งแก้ไขปัญห (PRF)	5	1.00	5.00	3.79	.59	-.41	.27	มาก
การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT)	4	1.00	5.00	4.15	.58	-.75	.73	มาก
รวม (n = 1421 คน)	50	1.90	4.89	3.88	.55	-.57	.44	มาก

จากตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นทั้ง 9 ด้าน มีข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ เมื่อพิจารณาทั้งฉบับ พบว่า แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .55 ค่าความเบ้เท่ากับ (-.57) ค่าความโด่งเท่ากับ (.44) แสดงว่านักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง ผลคะแนนมีลักษณะการกระจายเบ้ซ้ายและมีความโด่งสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนค่าเฉลี่ยในรายด้านอยู่ระหว่าง 4.15 – 3.49 โดยด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 รองลงมา

ได้แก่ ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ด้านความหยุนตัว (RES) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (MEA) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 ด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ด้านการกำหนดเป้าหมาย (GOA) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 และด้านการมองโลกในแง่ดี (OPT) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาการกระจาย พบว่า แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นแต่ละด้านข้อมูลส่วนมากมีลักษณะเบ้ซ้ายและมีความความโด่งสูง และเมื่อแปลผลจากคะแนนในแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกในแต่ละด้าน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านการมองโลกในแง่ดีเท่านั้นที่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในขั้นนี้มีจุดหมายเพื่อให้ทราบองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่ามีจำนวนกี่องค์ประกอบและแต่ละองค์ประกอบมีตัวแปรสังเกตได้เท่าใด ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.3.1 การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเหมาะสมของข้อมูลก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ โดยพิจารณาค่าความเหมาะสมของข้อมูล คือ ค่าสถิติของ ไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy : KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	χ^2	df	p	KMO
Bartlett's test	12342.535	1540	.000	.952

จากตาราง 9 พบว่าผลการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 56 ตัวไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือ ตัวแปรทั้ง 56 ตัว มีความสัมพันธ์เพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett Test : $\chi^2 = 12342.535$, $df = 1540$, $p = .00$) ค่า KMO เท่ากับ .952 แสดงว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่นำมาศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กันหรือข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมมากกับการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป

2.3.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 56 ตัวแปร มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และการหาค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ศึกษาและค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

	PRO	SEF	REA	OPT	RES	MEA	GOA	PRF	ANT
PRO	0.941								
SEF	0.650**	0.939							
RES	0.599**	0.591**	0.934**						
OPT	0.554**	0.546**	0.596**	0.945					
RES	0.460**	0.494**	0.566**	0.530**	0.949				
MEA	0.537**	0.559**	0.613**	0.549**	0.463**	0.952			
GOA	0.619**	0.654**	0.607**	0.624**	0.524**	0.579**	0.937		
PRF	0.604**	0.595**	0.519**	0.476**	0.400**	0.499**	0.605**	0.942	
ANT	0.482**	0.488**	0.523**	0.477**	0.405**	0.459**	0.478**	0.409**	0.963

** p <.01, (n = 758)

หมายเหตุ ค่าในแนวทแยงของเมทริกซ์ คือ ค่าวัดระดับสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร Measure of Sampling Adequacy (MSA)

จากตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ พบว่า ตัวแปรสังเกตที่นำมาศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าเท่ากับ 0.400 ถึง 0.654 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน จำนวน 45 คู่ โดยตัวแปรสังเกตการกำหนดเป้าหมาย (GOA) และตัวแปรสังเกตการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.654 ส่วนตัวแปรสังเกตการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) และตัวแปรสังเกตความหุนหันตัว (RES) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.400

เมื่อพิจารณาโดยรวมแสดงให้เห็นว่าลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา เป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตไม่เกิน .85 จึงอาจกล่าวได้ว่าไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) นอกจากนี้ ค่า KMO พบว่า เท่ากับ .952 และเมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่า ค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ของตัวแปรทั้งหมด มีค่าตั้งแต่ .934 ถึง .963 ซึ่งมากกว่า .50 ทุกค่า (แสงหล้า ชัยมงคล, 2554: 8) แสดงว่าตัวแปรที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบได้

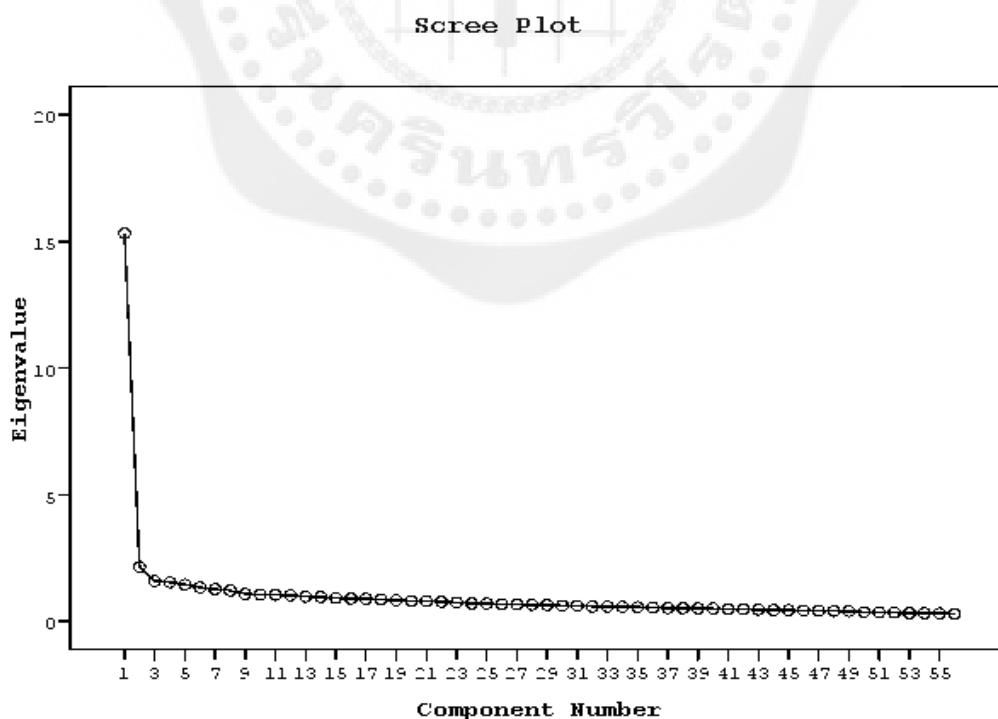
2.3.3 การสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบร่วม (Common Factor Analysis)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสกัดองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จากข้อคำถามที่เลือกไว้ โดยวิเคราะห์โครงสร้างคุณลักษณะรวมทุกด้าน โดยนำผลการตอบแบบวัดทุกข้อมาสกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (Principal Component Analysis : PC) โดยใช้วิธีการหมุนแกนตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 ค่าไอเกนค่าร้อยละของความแปรปรวน และค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมในแต่ละองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

องค์ประกอบ	ค่าไอเกน	ค่าร้อยละของความแปรปรวน	ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสม	ค่าพิสัยน้ำหนักขององค์ประกอบ
1	15.316	27.349	27.349	0.613 - 0.376
2	2.141	3.824	31.173	0.591 - 0.399
3	1.589	2.838	34.010	0.659 - 0.358
4	1.543	2.756	36.766	0.624 - 0.382
5	1.454	2.597	39.364	0.651 - 0.386
6	1.336	2.385	41.749	0.683 - 0.418
7	1.271	2.270	44.019	0.518 - 0.376
8	1.220	2.178	46.198	0.694 - 0.341
9	1.078	1.926	48.124	0.641 - 0.402

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมี 9 องค์ประกอบ ซึ่งข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบนั้นเข้าพอดีกับองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ โดยมีพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 15.316 ถึง 1.078 และมีค่าความแปรปรวนสะสมร้อยละ 48.124 เมื่อนำผลการตอบแบบวัดทุกข้อมาสกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (Principle Component Analysis) พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบก่อนการหมุนแกนองค์ประกอบ โดยเรียงลำดับตัวแปรตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อย พบว่า มีตัวแปรบางตัวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่แตกต่างกันชัดเจน ทำให้ไม่สามารถจัดตัวแปรได้ จึงทำการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal) โดยวิธีแวนแมกซ์ (Varimax) พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเปรียบเทียบกับค่าน้ำหนักเมื่อยังไม่หมุนแกน เมื่อพิจารณาคัดเลือกข้อที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่าหรือเท่ากับ .30 (ทั้งค่าบวกและลบ) แต่ละองค์ประกอบต้องมีจำนวนตัวแปรตั้งแต่ 3 ตัวขึ้นไป และตัวแปรใดมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่มากกว่า 1 องค์ประกอบ ให้พิจารณาผลต่างของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ถ้าต่างกันมากกว่า .10 จะตัดค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่น้อยกว่าออก แต่ถ้าผลต่างน้ำหนักองค์ประกอบน้อยกว่า .10 จะถือว่าตัวแปรนั้นมีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรซับซ้อนต้องตัดทิ้งไป จากการพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนด พบว่า ทั้ง 9 องค์ประกอบมีจำนวนตัวแปรสังเกตตั้งแต่ 3 ตัวขึ้นไป ส่งผลให้ข้อคำถามข้อที่ 6, 7, 15, 31, 32 และข้อ 34 ถูกตัดออกไปรวมทั้งสิ้น 6 ข้อ เหลือแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 50 ข้อ ผลปรากฏในภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 8 ค่าไอเกนกับจำนวนองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

จากภาพประกอบ 8 พบว่า ค่าไอเกนกับจำนวนองค์ประกอบของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อพิจารณาโดยใช้ Scree Plot พบว่า มีองค์ประกอบที่มีค่าไอเกนเกิน 1.00 จำนวน 9 องค์ประกอบที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบภายหลังจากการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method)

2.3.4 การหมุนแกนองค์ประกอบ และอธิบายความหมายขององค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการหมุนแกนองค์ประกอบ เพื่อให้ตัวแปรที่มีลักษณะที่ชัดเจนมากขึ้น โดยใช้วิธีการการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ภายหลังจากการหมุนแกนแบบมุมฉากด้วยวิธีแวนิแมกซ์

ข้อที่	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a4	.613	.090	-.109	.036	.244	.182	.144	.021	.026
a5	.570	.072	.067	.159	.045	.119	.165	.215	.081
a28	.530	.213	.310	.224	.096	.063	.024	.147	.211
a1	.496	.347	.314	-.026	.067	.040	.038	.081	.011
a56	.425	.023	.257	.098	.059	.082	.421	.080	.106
a20	.376	.253	.167	.285	.066	.234	-.031	.181	.154
a2	.031	.591	.082	.008	.167	.012	.195	.097	.113
a10	.064	.564	.103	.066	.131	.211	.209	.206	.054
a11	.167	.532	.128	.202	.108	.239	-.033	.175	.165
a3	.389	.531	.043	.023	.104	.052	.183	-.019	.041
a29	.243	.413	.174	.255	.078	.175	.157	.193	.218
a30	.324	.399	.177	.186	.149	.129	.082	.152	.225
a45	.041	.039	.659	.146	.165	.136	.002	.122	.245
a44	.100	.110	.609	.061	.159	.111	.108	.073	.147
a43	.192	.221	.509	.011	.221	.179	.215	.021	.224
a46	.237	.189	.498	.162	.172	.200	.188	.098	-.037
a47	-.016	-.057	.369	.253	.268	.324	.098	.235	.061
a42	.253	.270	.358	.201	.222	.091	.204	.135	.011
a38	.013	.063	.063	.624	.259	-.064	.131	.132	.137
a37	.261	.078	.066	.546	.131	.084	.170	.058	.219
a39	.073	-.049	.159	.526	.323	.155	.153	.017	.250
a41	.137	.061	.434	.521	.030	.261	.136	.018	-.089
a19	.155	.309	.010	.519	.179	.071	-.039	-.032	-.008
a40	.035	.231	.297	.425	.028	.342	.197	-.082	.147
a25	.189	.052	.054	.382	.048	.338	.140	.209	-.065

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a49	.204	.135	.259	.200	.651	.027	.040	.126	.007
a48	.072	.099	.131	.139	.640	.061	.174	.139	.145
a50	.191	.120	.162	.119	.639	.100	.077	-.005	-.039
a33	.008	.059	-.054	.177	.429	.205	.056	.073	.245
a18	.030	.298	.181	.111	.386	.271	.030	.028	.248
a23	.256	.092	.087	.013	.113	.682	-.003	.109	.132
a24	.096	.155	.187	.153	.021	.682	.073	.141	.197
a55	.084	.165	.263	.132	.187	.548	.391	.105	.079
a53	.104	.173	.259	.056	.206	.418	.360	.024	-.066
a54	.214	.134	.145	.095	.242	.070	.518	.107	.126
a17	.212	.364	-.055	.211	.037	.026	.507	.226	.051
a35	.068	.101	.079	.115	.091	.134	.454	.305	.334
a36	.033	.109	.066	.373	.050	.086	.427	.173	.111
a52	.248	.043	.264	.108	.191	.249	.402	-.004	-.017
a12	.161	.295	.067	.216	-.087	-.022	.387	.356	.028
a51	.091	.185	.194	.192	.369	.216	.376	-.047	.043
a8	.047	.043	.037	-.065	.177	.130	.108	.694	.090
a13	.265	.288	.152	.156	-.006	.075	.176	.532	-.022
a14	.368	.270	.180	.151	-.009	.032	.114	.470	.017
a9	.184	.173	.028	.139	.181	.239	-.049	.396	.033
a22	.330	-.080	.057	.071	.121	.307	.125	.341	.174
a27	-.025	.173	.226	.125	.045	.184	.074	.117	.641
a16	.144	.069	.032	.088	.031	.006	.081	-.040	.613
a26	.096	.135	.205	.098	.311	.152	.001	.220	.457
a21	.316	-.064	.208	.075	.027	.160	.066	.054	.402

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบภายหลังจากการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) สามารถอธิบายถึงองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้ทั้งหมด 9 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถอธิบายความหมายขององค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ โดยเรียงตามลำดับของน้ำหนักองค์ประกอบได้ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.613 ถึง 0.376 มีค่าไอเกน 15.316 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4 ,5 ,28 ,1 ,56 และข้อที่ 20 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 1 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อม การวางแผนในการเผชิญกับเป้าหมาย มีมุมมองเชิงบวกต่อเป้าหมาย และการทำเป้าหมายให้สำเร็จ จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO)

องค์ประกอบที่ 2 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.591 ถึง 0.399 มีค่าไอเกน 2.141 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 ,10 ,11 ,3 ,29 และข้อที่ 30 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 2 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหา มีความตั้งใจในการเผชิญปัญหาด้วยความพยายาม และมีการทบทวนเป้าหมายของตนเอง จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF)

องค์ประกอบที่ 3 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.659 ถึง 0.358 มีค่าไอเกน 1.589 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 45 ,44 ,43 ,46 ,46 และข้อที่ 42 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 3 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับ มุ่งจัดการกับปัญหาหรือภัยคุกคามที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีความมุ่งมั่นที่พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA)

องค์ประกอบที่ 4 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.624 ถึง 0.382 มีค่าไอเกน 1.543 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 38 ,37 ,39 ,41 ,19 ,40 และข้อที่ 25 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 4 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับ การรับรู้เชิงบวก การใช้ความคิดปรับเปลี่ยนมุมมองในทางที่ดีและการกำลังใจตนเอง จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การมองโลกในแง่ดี (OPT)

องค์ประกอบที่ 5 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.651 ถึง 0.386 มีค่าไอเกน 1.454 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 49, 48, 50, 33 และข้อที่ 18 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 5 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ดี การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ความหย่อนตัว (RES)

องค์ประกอบที่ 6 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.683 ถึง 0.418 มีค่าไอเกน 1.336 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 23 ,24 ,55 และข้อที่ 53 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 6 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าจากประสบการณ์ในอดีต การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา การมีสติและการให้ความหมายในชีวิต จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA)

องค์ประกอบที่ 7 มีพิสัยน้ำหนักร้อยประกอบตั้งแต่ 0.518 ถึง 0.376 มีค่าไอเกน 1.271 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 54, 17, 35, 36, 52, 12 และข้อที่ 51 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 7 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และกำหนดเป้าหมาย มีความตั้งใจที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนเอง จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การกำหนดเป้าหมาย (GOA)

องค์ประกอบที่ 8 มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.694 ถึง 0.341 มีค่าไอเกน 1.220 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 8, 13, 14, 9 และข้อที่ 22 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 8 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับ มุ่งแก้ไขปัญห การทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ การวางแผนและเลือกวิธีการในแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ดี จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF)

องค์ประกอบที่ 9 มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.641 ถึง 0.402 มีค่าไอเกน 1.078 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 27, 16, 26 และข้อที่ 21 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่ 9 มีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการมุ่งเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และการตัดสินใจเลือกทำในสิ่งที่ดี จึงตั้งชื่อองค์ประกอบนี้ว่า การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT)

2.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลเชิงโครงสร้างองค์ประกอบของการการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็นตอนย่อย ดังนี้

2.4.1 การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเหมาะสมของข้อมูลก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างเพียงพอต่อการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันหรือไม่ โดยพิจารณาค่าความเหมาะสมของข้อมูล คือ ค่าสถิติของ ไคเซอร์-เมเยอร์-โอลกิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy : KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอลกิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	χ^2	df	p	KMO
Bartlett's test	3350.464	360	.000	.945

ผลการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น พบว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตทั้ง 50 ตัว ไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือ ตัวแปรสังเกตทั้ง 50 ตัว มีความสัมพันธ์เพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett Test : $\chi^2 = 12342.535$, $df = 1540$, $p = .00$) ค่า KMO เท่ากับ .945 แสดงว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่นำมาศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กัน หรือข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมมากกับการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป

2.4.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามรายองค์ประกอบ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 50 ตัวแปร จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในขั้นก่อนหน้า มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามรายองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นและการหาค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามรายองค์ประกอบ และค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

	PRO	SEF	REA	OPT	RES	MEA	GOA	PRF	ANT
PRO	0.948								
SEF	.712 **	0.942							
RES	.612**	.653**	0.952						
OPT	.602**	.596**	.633**	0.932					
RES	.463**	.473**	.520**	.589*	0.923				
MEA	.593**	.630**	.618**	.571**	.455**	0.963			
GOA	.675**	.681**	.664**	.684**	.523**	.654**	0.949		
PRF	.645**	.654**	.558**	.597**	.381**	.582**	.654**	0.937	
ANT	.547**	.568**	.620**	.529**	.480**	.566**	.585**	.473**	0.950

* $p < .05$, ** $p < .01$, ($n = 663$)

ค่าในแนวทแยงของเมทริกซ์ คือ ค่า Measure of Sampling Adequacy (MSA)

จากตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ พบว่า องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นทั้ง 9 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ 0.455 ถึง 0.712 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบด้านความหยุนตัวกับด้านการมองโลกในแง่ดีที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในแต่ละด้าน พบว่า องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) กับด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.712 ส่วนตัวแปรสังเกตการณ์ปัญหา (PRF) และตัวแปรสังเกตความหยุนตัว (RES) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.381 และเมื่อพิจารณาค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ของตัวแปรทั้งหมด มีค่าตั้งแต่ .923 ถึง .963 ซึ่งมากกว่า .50 ทุกค่า แสดงว่าตัวแปรที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้

2.4.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First Order) ของโมเดล การวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มาทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง เพื่อต้องการศึกษาว่าองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้ จำนวน 6 ตัวแปร (A1 – A6) องค์ประกอบการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 6 ตัว (B7 – B12) องค์ประกอบการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ จำนวน 6 ตัว (C13 – C18) องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี (OPT) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัวแปร (D19 – D25) องค์ประกอบความหุนหันตัว (RES) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 5 ตัว (E25 – E30) องค์ประกอบการให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) ประกอบด้วยบ่งชี้จำนวน 4 ตัว (F31 – F34) องค์ประกอบการกำหนดเป้าหมาย (GOA) ประกอบด้วย ตัวบ่งชี้จำนวน 7 ตัว (G35 – G41) องค์ประกอบการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ จำนวน 5 ตัว (H42 – H46) และองค์ประกอบการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) ประกอบด้วย บ่งชี้จำนวน 6 ตัวแปร (I47 – I50) หรือไม่ โดยในเบื้องต้นโมเดลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิง ประจักษ์ จึงมีการปรับโมเดลการวัดจนกระทั่งโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดย พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และเกณฑ์ พิจารณาค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.09 ค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า 0.05 (ยุทธร ไกยวรรณ. 2557: 224; อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) ดังรายละเอียดตาราง 15

ตาราง 15 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่นเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	$\chi^2 = 1056.67$ ($p=.065$), $df = 964$ $1056.67 / 964 = 1.096$
GFI	มากกว่า .90	0.93
AGFI	มากกว่า .95	0.91
CFI	มากกว่า .95	0.99
RMSEA	น้อยกว่า .05	0.01
SRMR	น้อยกว่า .05	0.02

จากตาราง 15 ผลจากการวิเคราะห์ตัวแปรแฝงทั้ง 9 ตัว ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว คือ ตัวแปร A1 – A6 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว คือ ตัวแปร B7 – B12 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว คือ ตัวแปร C13 – C18 การมองโลกในแง่ดี (OPT) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 7 ตัว คือ ตัวแปร D19 – D25 ความหยุนตัว (RES) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัว คือ ตัวแปร E25 – E30 การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัว คือ ตัวแปร F31 – F34 การกำหนดเป้าหมาย (GOA) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 7 ตัว คือ ตัวแปร G35 – G41 การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัว คือ ตัวแปร H42 – H46 และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัว คือ ตัวแปร I47 – I50 โดยพบว่า การทดสอบความสอดคล้องกลไกของโมเดล มีค่า χ^2 เท่ากับ 1026.24 คำนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.065 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณา ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.096 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 224; อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าตัวแปรแฝงทั้ง 9 ตัวของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นสามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ทั้งหมด 50 ตัว

ตาราง 16 แสดงค่าน้ำหนักการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง ของการเผชิญปัญหา
เชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
		R ²	SE	t	FS	SC	
การเผชิญปัญหา เชิงรุก (PRO)	A1	0.48	0.03	11.77**	0.09	0.48	0.23
	A2	0.53	0.03	13.02**	0.07	0.52	0.27
	A3	0.60	0.03	15.29**	0.09	0.60	0.36
	A4	0.47	0.03	11.57**	0.05	0.47	0.22
	A5	0.58	0.03	14.52**	0.13	0.57	0.33
	A6	0.62	0.03	15.93**	0.13	0.62	0.38
การรับรู้ ความสามารถใน การเผชิญปัญหา (SEF)	B7	0.58	0.03	14.81**	0.12	0.58	0.33
	B8	0.66	0.03	17.49**	0.14	0.66	0.43
	B9	0.60	0.03	15.85**	0.13	0.60	0.36
	B10	0.54	0.03	13.59**	0.07	0.53	0.29
	B11	0.68	0.03	17.88**	0.07	0.67	0.45
	B12	0.68	0.03	17.91**	0.16	0.67	0.46
การเผชิญปัญหา แบบการตอบสนอง (REA)	C13	0.56	0.03	13.77**	0.12	0.55	0.31
	C14	0.54	0.03	13.31**	0.08	0.53	0.29
	C15	0.69	0.03	17.86**	0.20	0.68	0.47
	C16	0.65	0.03	16.87**	0.16	0.64	0.41
	C17	0.60	0.03	14.92**	0.24	0.60	0.36
	C18	0.69	0.03	17.80**	0.27	0.68	0.47
การมองโลกในแง่ดี (OPT)	D19	0.56	0.04	14.08**	0.07	0.56	0.31
	D20	0.60	0.03	15.23**	0.11	0.59	0.35
	D21	0.58	0.03	14.50**	0.08	0.57	0.33
	D22	0.56	0.03	13.95**	0.08	0.55	0.31
	D23	0.50	0.03	12.34**	0.08	0.50	0.25
	D24	0.49	0.03	12.11**	0.08	0.49	0.24
	D25	0.54	0.03	13.38**	0.10	0.54	0.29

ตาราง 16 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
		R ²	SE	t	FS	SC	
ความหยาบตัว (RES)	E26	0.57	0.04	13.24**	0.12	0.57	0.32
	E27	0.55	0.03	12.93**	0.15	0.55	0.30
	E28	0.52	0.04	11.62**	0.19	0.52	0.27
	E29	0.45	0.04	10.07**	0.17	0.45	0.20
	E30	0.59	0.03	13.42**	0.30	0.58	0.34
การให้ ความหมายที่มี คุณค่า (MEA)	F31	0.54	0.03	12.64**	0.06	0.53	0.29
	F32	0.59	0.03	14.62**	0.11	0.59	0.35
	F33	0.68	0.03	14.93**	0.15	0.62	0.39
	F34	0.62	0.03	14.75**	0.15	0.61	0.38
การกำหนด เป้าหมาย (GOA)	G35	0.55	0.03	13.95**	0.04	0.54	0.29
	G36	0.46	0.03	11.50**	0.02	0.46	0.21
	G37	0.51	0.03	12.82**	0.02	0.50	0.25
	G38	0.56	0.03	14.46**	0.03	0.56	0.31
	G39	0.59	0.03	15.17**	0.03	0.58	0.34
	G40	0.51	0.03	12.95**	0.04	0.51	0.26
	G41	0.58	0.03	14.88**	0.01	0.57	0.33
การมุ่งแก้ไข ปัญหา (PRF)	H42	0.48	0.03	11.28**	0.03	0.46	0.21
	H43	0.58	0.03	14.57**	0.07	0.58	0.34
	H44	0.71	0.03	18.52**	0.20	0.72	0.50
	H45	0.49	0.03	11.99**	0.12	0.49	0.24
	H46	0.59	0.03	14.87**	0.12	0.58	0.34
การเผชิญปัญหา ที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT)	I47	0.61	0.03	15.05**	0.18	0.61	0.37
	I48	0.37	0.03	8.56**	0.06	0.36	0.13
	I49	0.58	0.03	14.13**	0.19	0.58	0.33
	I50	0.55	0.03	13.29**	0.14	0.54	0.29

** p < .01

จากตาราง 16 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.37 – 0.71 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักมาตรฐานความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นรายองค์ประกอบ ได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 6 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.47 – 0.62 โดยตัวบ่งชี้ (A6) แมื่อนาคจะเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ฉันก็จะเตรียมตัวเองให้พร้อมอยู่เสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.62 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (A3) ฉันเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ตัวเองใฝ่ฝัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36) ตัวบ่งชี้ (A5) ฉันสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือต่าง ๆ มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินให้ประสบความสำเร็จ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับปานกลาง (ร้อยละ 33) ตัวบ่งชี้ (A2) ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้ตามที่คาดหวัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.53 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับต่ำ (ร้อยละ 27) ตัวบ่งชี้ (A1) ฉันรู้ว่าตนเองจะต้องหาข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.48 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับต่ำ (ร้อยละ 23) และตัวบ่งชี้ (A4) ฉันบอกตัวเองได้ว่าเป้าหมายที่ฉันต้องการในอนาคตคืออะไร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.47 และมีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับต่ำ (ร้อยละ 22)

องค์ประกอบที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 6 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.54 – 0.68 โดย ตัวบ่งชี้ (B12) แม้เป้าหมายที่ตั้งจะยากเพียงใด ฉันจะพยายามตั้งใจทำให้ดีที่สุด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46) รองลงมาคือ ตัวบ่งชี้ (B11) ฉันยอมลำบากในวันนี้ เพื่ออนาคตที่สดใสในวันหน้า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 45) ตัวบ่งชี้ (B8) ฉันพยายามเปลี่ยนข้อบกพร่องของตนเอง โดยการขยันและฝึกฝนให้มากยิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.66 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 43) ตัวบ่งชี้ (B9) แม้ชีวิตจะต้องเผชิญกับความยากลำบาก ฉันพร้อมที่จะสู้ฝ่าฟันไปให้ได้มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36) ตัวบ่งชี้ (B7) ถ้าฉันทำเป้าหมาย

ที่ตั้งไว้ไม่สำเร็จ ฉันจะใช้ความพยายามมากขึ้นกว่าเดิมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 33) และตัวบ่งชี้ (B10) ฉันคอยหมั่นทบทวนเป้าหมายของตนเองอยู่เสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.54 และมีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับต่ำ (ร้อยละ 29)

องค์ประกอบที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 6 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.54 – 0.69 โดยตัวบ่งชี้ (C18) แม้สิ่งที่ฉันทำยังไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ฉันก็จะอดทนทำจนกว่าจะประสบความสำเร็จ และตัวบ่งชี้ (C15) ฉันมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (C16) ฉันจะพัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้าอยู่เสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) ตัวบ่งชี้ (C17) ฉันยอมรับความผิดพลาดที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36) ตัวบ่งชี้ (C13) กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง หากมีคนบอกว่าสิ่งที่ฉันทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานน้อยต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.56 และมีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับต่ำ (ร้อยละ 31) และตัวบ่งชี้ (C14) ฉันยอมรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อนำมาปรับปรุงตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับต่ำ (ร้อยละ 29)

องค์ประกอบที่ 4 การมองโลกในแง่ดี (OPT) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 7 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.49 – 0.60 โดยตัวบ่งชี้ (D20) ฉันเชื่อว่าตัวฉันก็มีความสามารถเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดีในระดับปานกลาง (ร้อยละ 35) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (D21) ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกที่ดีเสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 33) ตัวบ่งชี้ (D22) ฉันมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ทำลายและเปิดโอกาสให้ฉันจะได้เรียนรู้หาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับต่ำ (ร้อยละ 31) ตัวบ่งชี้ (D19) ทุกครั้งที่เกิดปัญหาฉันจะมองโลกในแง่ดีไว้ก่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับต่ำ (ร้อยละ 31) ตัวบ่งชี้ (D25) ฉันสามารถนึกถึงข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แม้คนอื่น ๆ จะมองไม่เห็น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับต่ำ (ร้อยละ 31) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.55 มีความแปรผัน

ร่วมกับการมองโลกในแง่ดีในระดับต่ำ (ร้อยละ 29) ตัวบ่งชี้ (D23) ฉันคิดว่าการออกกำลังกายดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25) และตัวบ่งชี้ (D24) ฉันบอกกับตนเองว่ายังมีคนอื่นหลายคนที่ประสบปัญหาและความลำบากยิ่งกว่าตัวฉัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.49 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับต่ำ (ร้อยละ 24)

องค์ประกอบที่ 5 ความหยุนตัว (RES) ตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 5 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.45 – 0.59 โดยตัวบ่งชี้ (E30) ฉันพยายามเรียนรู้ทักษะทางสังคม เพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการความหยุนตัวในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (E26) ฉันเชื่อว่าจุดดีและจุดด้อยในตัวฉัน ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.57 มีความแปรผันร่วมกับการความหยุนตัวในระดับต่ำ (ร้อยละ 32) ตัวบ่งชี้ (E27) ฉันเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับการความหยุนตัวในระดับต่ำ (ร้อยละ 30) ตัวบ่งชี้ (E28) ฉันรู้ว่าตนเองควรจะทำอย่างไร เมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.52 มีความแปรผันร่วมกับการความหยุนตัวในระดับต่ำ (ร้อยละ 27) และตัวบ่งชี้ (E29) ฉันไม่เคยทำร้ายตนเอง แม้จะผิดหวังกับการเรียน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.45 มีความแปรผันร่วมกับการความหยุนตัวในระดับต่ำ (ร้อยละ 20)

องค์ประกอบที่ 6 การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 4 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.54 – 0.68 โดยตัวบ่งชี้ (F33) ฉันนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์อดีตมาทำความเข้าใจ เพื่อเป็นข้อคิด คติเตือนใจให้ตนเองไม่ประมาท มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับการให้ความหมายที่มีคุณค่าในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (F34) ในแต่ละปีที่ผ่านมาฉันจะทบทวนตนเองว่ามีสิ่งใดที่ฉันควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความก้าวหน้า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.62 มีความแปรผันร่วมกับการให้ความหมายที่มีคุณค่าในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38) ตัวบ่งชี้ (F32) ความผิดพลาดในอดีตทำให้ฉันมีสติและคิดก่อนทำ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการให้ความหมายที่มีคุณค่าในระดับปานกลาง (ร้อยละ 35) และตัวบ่งชี้ (F31) ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้ฉันมีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับการให้ความหมายที่มีคุณค่าในระดับต่ำ (ร้อยละ 29)

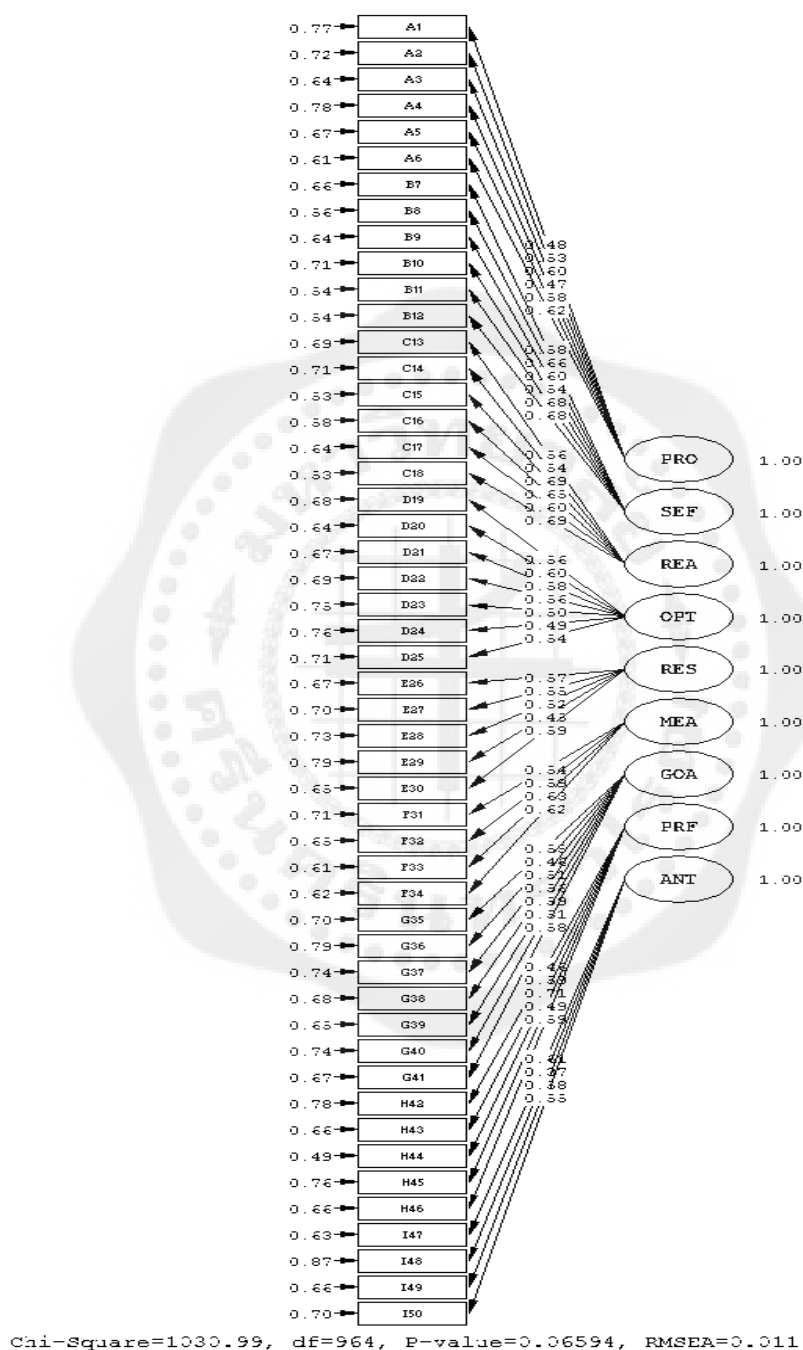
องค์ประกอบที่ 7 การกำหนดเป้าหมาย (GOA) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 7 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.46 – 0.59 โดยตัวบ่งชี้ (G39) เมื่อฉันรู้ว่าตนเองต้องการเป้าหมายใดในชีวิต ฉันจะรับขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้เรื่องนั้นเป็นอย่างดี มีค่า

น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการกำหนดเป้าหมายในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (G38) แม้ฉันจะไม่ใช้คนที่เรียนเก่ง แต่ฉันก็มีความสุขในการเรียน ตัวบ่งชี้ (G41) ฉันตั้งใจทำชีวิตในแต่ละวันให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์กับคนรอบข้าง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับการกำหนดเป้าหมายในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) ตัวบ่งชี้ (G35) ฉันเป็นลูกที่ดี เพื่อให้พ่อแม่รู้สึกภูมิใจในตัวฉัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.54 มีความแปรผันร่วมกับการกำหนดเป้าหมายในระดับต่ำ (ร้อยละ 29) ตัวบ่งชี้ (G40) ฉันตั้งกฎกติกาเพื่อให้ตนเองมีวินัยในการปฏิบัติยิ่งขึ้น และตัวบ่งชี้ (G37) เมื่อพบว่างานที่ต้องส่งอาจารย์มีข้อบกพร่อง ฉันจะรีบแก้ไขทันที มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.51 มีความแปรผันร่วมกับการกำหนดเป้าหมายในระดับต่ำ (ร้อยละ 26 และ 25 ตามลำดับ) และตัวบ่งชี้ (G36) ฉันหมั่นทบทวนและอ่านหนังสือ เพื่อให้ผลการเรียนของตนเองดีกว่าเดิม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.46 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับต่ำ (ร้อยละ 21)

องค์ประกอบที่ 8 การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 5 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.48 – 0.71 โดยตัวบ่งชี้ (H44) ฉันวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหาระดับปานกลาง (ร้อยละ 50) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (H46) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหาระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) ตัวบ่งชี้ (H43) ฉันอดทนเพื่อที่จะทำเป้าหมายของตนเองให้สำเร็จ แม้ว่าจะมีสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหาระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) ตัวบ่งชี้ (H45) ฉันใช้การคิดแยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อยก่อน แล้วจึงค่อยลงมือจัดการปัญหาไปที่ละส่วน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.49 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหาระดับต่ำ (ร้อยละ 24) และตัวบ่งชี้ (H42) ฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญ รู้ว่าสิ่งไหนต้องทำก่อนหรือทำหลังได้ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.48 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหาระดับต่ำ (ร้อยละ 21)

องค์ประกอบที่ 9 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 4 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.37 – 0.61 โดยตัวบ่งชี้ (I47) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ระดับต่ำ (ร้อยละ 37) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (I49) ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 33) ตัวบ่งชี้ (I50) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ในระดับต่ำ (ร้อยละ 29) และตัวบ่งชี้ (I48) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

มาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.37 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นในระดับต่ำ (ร้อยละ 13) นอกจากนี้ เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง ดังแสดงในภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 สรุปโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (ค่าคะแนนมาตรฐาน)

2.4.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order) ของโมเดล การวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มาทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ (Construct Validity) ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วย โดยในเบื้องต้นโมเดลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงมีการปรับโมเดลการวัดจนกระทั่งโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และเกณฑ์พิจารณาค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) ควรค่ามากกว่า 0.09 ค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) ควรค่าต่ำกว่า 0.05 (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 224; อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) ดังรายละเอียดตาราง 17

ตาราง 17 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเชิงยืนยันอันดับสอง

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	$\chi^2 = 1026.24$ ($p=.067$), $df = 960$ $1026.24 / 960 = 1.060$
GFI	มากกว่า .90	0.93
AGFI	มากกว่า .95	0.91
CFI	มากกว่า .95	0.99
RMSEA	น้อยกว่า .05	0.01
SRMR	น้อยกว่า .05	0.03

จากตาราง 17 ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้ พบว่า การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มีค่า χ^2 เท่ากับ 1026.24 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.067 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.060 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ยุทธ ไกยวรรณ. 2557: 224; อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 แสดงว่า โมเดลการวัด

การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.03 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงศูนย์จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีองค์ประกอบมีทั้งหมด 9 องค์ประกอบ คือ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (Self-efficacy Coping) การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (Reactive Coping) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การให้ความหมายที่มีคุณค่า (Meaningfulness) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความยืดหยุ่น (Resilience) การมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused Coping) และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping)

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

องค์ประกอบ การเผชิญปัญหาเชิงบวก	จำนวน ข้อ	พิสัยค่า R^2	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ				C.R.
			B	SE	t	SC	
1. การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO)	6	0.44 – 0.60	1.000	0.087	11.557**	1.000	1.000
2. การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF)	6	0.51 – 0.65	1.000	0.073	13.741**	1.000	1.000
3. การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA)	6	0.49 – 0.63	1.000	0.082	12.198**	1.000	1.000
4. การมองโลกในแง่ดี (OPT)	7	0.48 – 0.61	0.908	0.070	12.950**	0.908	0.824
5. ความยืดหยุ่น (RES)	5	0.45 – 0.62	0.784	0.070	11.273**	0.784	0.615
6. การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA)	4	0.50 – 0.59	1.000	0.078	12.812**	1.000	1.000
7. การกำหนดเป้าหมาย (GOA)	7	0.47 – 0.59	1.000	0.072	13.836**	1.000	1.000
8. การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF)	5	0.48 – 0.69	0.943	0.082	11.471**	0.943	0.890
9. การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT)	4	0.33 – 0.56	1.000	0.069	14.539**	1.000	1.000

จากตาราง 18 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 1.00 – 0.784 โดยพบว่ามี 6 องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักมาตรฐานสูงเท่ากับ 1.000 และความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 100) ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) องค์ประกอบที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) องค์ประกอบที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) องค์ประกอบที่ 6 การให้ความหมายที่มีคุณค่า องค์ประกอบที่ 7 การกำหนดเป้าหมาย (GOA) และองค์ประกอบที่ 9 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น รองลงมา คือ องค์ประกอบที่ 3 การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.943 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 89) องค์ประกอบที่ 4 การมองโลกในแง่ดี (OPT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.908 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 82) และองค์ประกอบที่ 5 ความหยุนตัว (RES) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.784 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61)

ตาราง 19 แสดงค่าน้ำหนักของรายองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเชิงยืนยันอันดับสอง

องค์ประกอบ	ตัว บ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
		R ²	SE	t	FS	SC	
การเผชิญปัญหาเชิง รุก (PRO)	A1	0.46	-	-	0.05	0.46	0.21
	A2	0.49	0.04	9.82	0.05	0.48	0.23
	A3	0.57	0.04	10.09	0.02	0.57	0.32
	A4	0.44	0.04	8.96	0.01	0.43	0.19
	A5	0.58	0.05	9.88	0.09	0.57	0.33
	A6	0.60	0.05	9.76	0.08	0.60	0.36
การรับรู้ ความสามารถใน การเผชิญปัญหา (SEF)	B7	0.54	-	-	0.05	0.53	0.28
	B8	0.64	0.04	11.93	0.10	0.64	0.41
	B9	0.57	0.04	11.04	0.03	0.57	0.32
	B10	0.51	0.04	10.90	0.01	0.50	0.25
	B11	0.65	0.04	12.61	0.02	0.64	0.41
	B12	0.64	0.04	12.62	0.08	0.63	0.40

ตาราง 19 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
		R^2	SE	t	FS	SC	
การเผชิญปัญหา แบบการตอบสนอง (REA)	C13	0.49	-	-	0.03	0.48	0.23
	C14	0.51	0.03	11.37	0.06	0.50	0.25
	C15	0.58	0.04	11.18	0.01	0.58	0.34
	C16	0.60	0.04	11.20	0.08	0.60	0.36
	C17	0.55	0.04	10.32	0.06	0.54	0.29
	C18	0.63	0.04	10.72	0.09	0.62	0.39
การมองโลก ในแง่ดี (OPT)	D19	0.55	-	-	0.09	0.54	0.29
	D20	0.61	0.05	11.06	0.14	0.60	0.36
	D21	0.56	0.03	13.52	0.08	0.56	0.31
	D22	0.59	0.04	10.77	0.14	0.58	0.34
	D23	0.48	0.05	9.42	0.08	0.48	0.23
	D24	0.51	0.04	9.79	0.11	0.51	0.26
	D25	0.56	0.04	10.46	0.12	0.55	0.31
ความหยิ่งตัว (RES)	E26	0.56	-	-	0.14	0.55	0.31
	E27	0.53	0.04	11.22	0.14	0.53	0.28
	E28	0.53	0.04	10.09	0.21	0.52	0.27
	E29	0.45	0.05	8.05	0.20	0.45	0.20
	E30	0.62	0.05	9.83	0.38	0.62	0.38
การให้ความหมายที่ มีคุณค่า (MEA)	F31	0.50	-	-	0.01	0.50	0.25
	F32	0.57	0.04	12.86	0.08	0.56	0.32
	F33	0.59	0.04	11.09	0.04	0.58	0.34
	F34	0.58	0.05	10.66	0.03	0.57	0.33
การกำหนด เป้าหมาย (GOA)	G35	0.54	-	-	0.03	0.53	0.28
	G36	0.47	0.04	9.71	0.03	0.47	0.22
	G37	0.51	0.04	10.27	0.18	0.50	0.25
	G38	0.56	0.04	11.05	0.44	0.56	0.31
	G39	0.59	0.04	11.35	0.33	0.58	0.34
	G40	0.51	0.04	10.28	0.27	0.51	0.26
	G41	0.56	0.03	11.64	0.40	0.56	0.31

ตาราง 19 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
		R ²	SE	t	FS	SC	
การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF)	H42	0.48	-	-	0.57	0.48	0.23
	H43	0.56	0.05	9.64	0.70	0.56	0.31
	H44	0.69	0.06	10.72	0.18	0.69	0.47
	H45	0.49	0.04	10.41	0.10	0.48	0.23
	H46	0.61	0.04	10.08	0.16	0.60	0.36
การเผชิญปัญหาที่ กำลังจะเกิดขึ้น (ANT)	I47	0.56	-	-	0.71	0.56	0.31
	I48	0.33	0.02	7.35	0.23	0.32	0.10
	I49	0.53	0.04	10.79	0.69	0.52	0.27
	I50	0.53	0.04	10.85	0.50	0.52	0.27

จากตาราง 19 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.47 – 0.71 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักมาตรฐานความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นรายองค์ประกอบ ได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 6 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.44 – 0.60 โดยตัวบ่งชี้ (A6) แมื่อนาคจะเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ฉันก็จะเตรียมตัวเองให้พร้อมอยู่เสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36) และตัวบ่งชี้ (A4) ฉันบอกตัวเองได้ว่าเป้าหมายที่ฉันต้องการในอนาคตคืออะไร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.44 และมีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกในระดับต่ำ (ร้อยละ 19)

องค์ประกอบที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 6 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.51 – 0.65 โดยตัวบ่งชี้ (B11) ฉันยอมลำบากในวันนี้ เพื่ออนาคตที่สดใสในวันหน้า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) และตัวบ่งชี้ (B10) ฉันคอยหมั่นทบทวนเป้าหมายของตนเองอยู่เสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.51 และมีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับต่ำ (ร้อยละ 25)

องค์ประกอบที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 6 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.49 – 0.63 โดยตัวบ่งชี้ (C18) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39) และตัวบ่งชี้ (C13) กล้าเปลี่ยนแปลงตนเองหากมีคนบอกว่าสิ่งที่ฉันทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานน้อยที่สุดมีค่าเท่ากับ 0.49 และมีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองในระดับต่ำ (ร้อยละ 23)

องค์ประกอบที่ 4 การมองโลกในแง่ดี (OPT) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 7 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.48 – 0.61 โดยตัวบ่งชี้ (D20) ฉันเชื่อว่าตัวฉันก็มีความสามารถเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดีในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36) และตัวบ่งชี้ (D23) ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับการมองโลกในแง่ดี ในระดับต่ำ (ร้อยละ 23)

องค์ประกอบที่ 5 ความหยุนตัว (RES) ตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 5 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.45 – 0.62 โดยตัวบ่งชี้ (E30) ฉันพยายามเรียนรู้ทักษะทางสังคม เพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.62 มีความแปรผันร่วมกับความหยุนตัวในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38) และตัวบ่งชี้ (E29) ฉันไม่เคยทำร้ายตนเอง แม้จะผิดหวังกับการเรียน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.45 มีความแปรผันร่วมกับความหยุนตัวในระดับต่ำ (ร้อยละ 20)

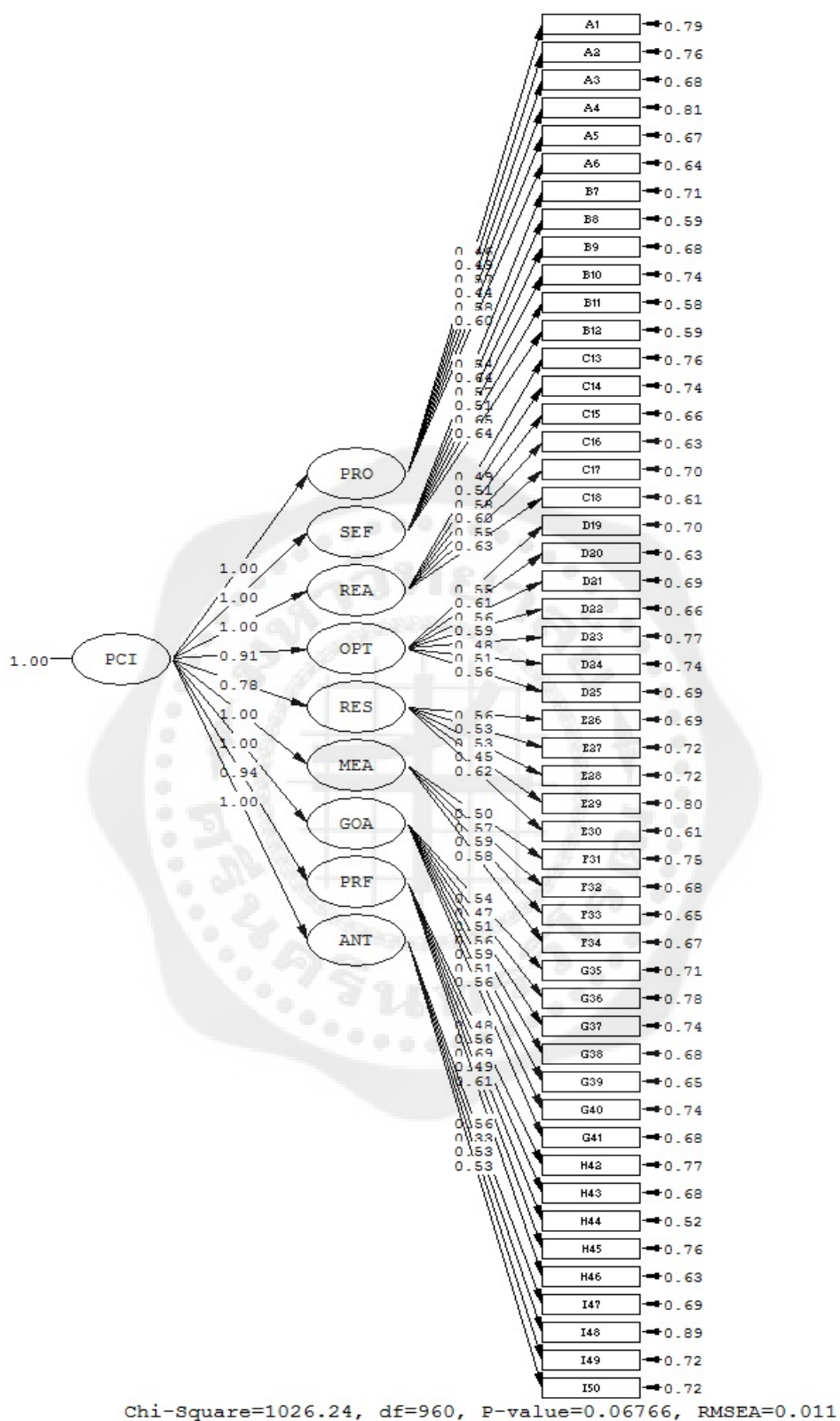
องค์ประกอบที่ 6 การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 4 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.50 – 0.59 โดยตัวบ่งชี้ (F33) ฉันนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตมาทำความเข้าใจ เพื่อเป็นข้อคิด คติเตือนใจให้ตนเองไม่ประมาท มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการให้ความหมายที่มีคุณค่าในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) และตัวบ่งชี้ (F31) ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้ฉันมีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับการให้ความหมายที่มีคุณค่าในระดับต่ำ (ร้อยละ 25)

องค์ประกอบที่ 7 การกำหนดเป้าหมาย (GOA) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 7 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.47 – 0.59 โดยตัวบ่งชี้ (G39) เมื่อฉันรู้ว่าตนเองต้องการเป้าหมายใดในชีวิต ฉันจะรับขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้เรื่องนั้นเป็นอย่างดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับการกำหนดเป้าหมายในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) และตัวบ่งชี้ (G36) ฉันหมั่นทบทวนและอ่านหนังสือ เพื่อให้ผลการเรียนของตนเองดีกว่าเดิม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.47 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาในระดับต่ำ (ร้อยละ 22)

องค์ประกอบที่ 8 การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 5 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.48 – 0.69 โดยตัวบ่งชี้ (H44) ฉันทวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47) และตัวบ่งชี้ (H42) ฉันทสามารถจัดลำดับความสำคัญ รู้ว่าสิ่งไหนต้องทำก่อนหรือทำหลังได้ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.48 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งแก้ไขปัญหในระดับต่ำ (ร้อยละ 23)

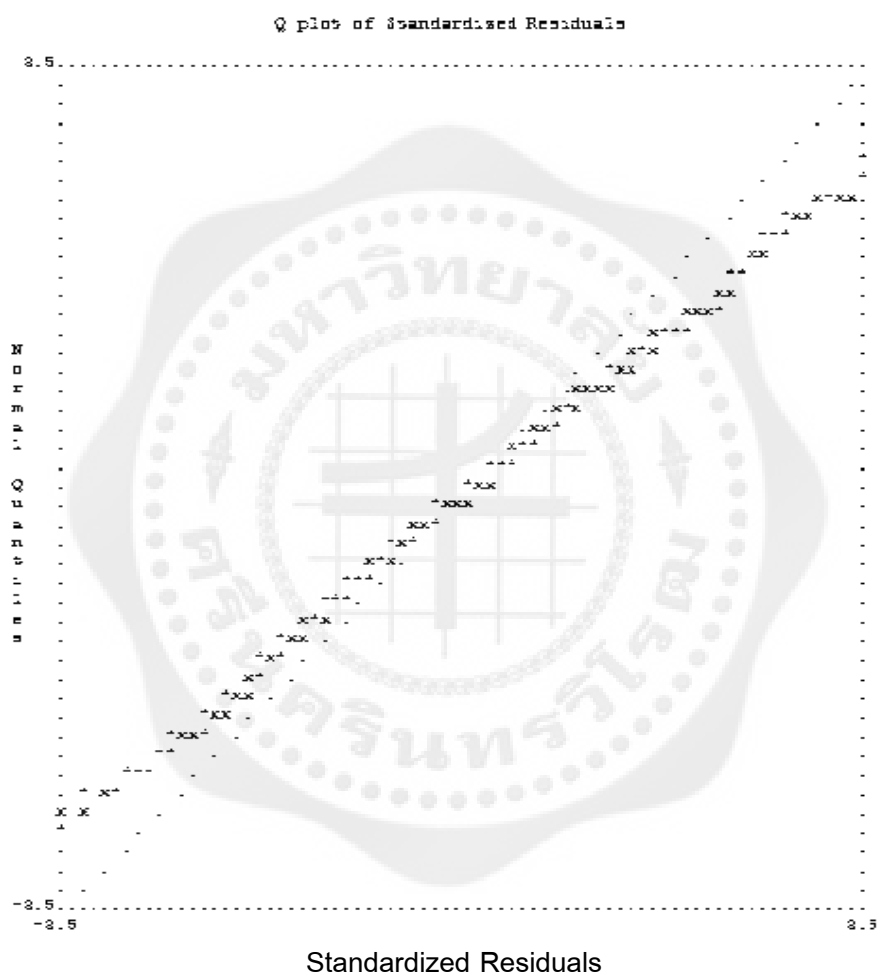
องค์ประกอบที่ 9 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 4 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.33 – 0.56 โดยตัวบ่งชี้ (I47) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด มีค่าเท่ากับ 0.56 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ระดับต่ำ (ร้อยละ 31) และตัวบ่งชี้ (I48) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด มีค่าเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นในระดับต่ำ (ร้อยละ 10)

นอกจากนี้ เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังแสดงในภาพประกอบ 8 และผลจากการวิเคราะห์เส้นกราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ (Q-plot of Standardized Residuals) ซึ่งจุดใน Q-Plot นี้เป็นจุดที่ตัดกันระหว่างความคลาดเคลื่อนมาตรฐานกับค่าควอนไทล์ปกติ โดยมีเส้นทแยงมุมแสดงให้เห็นถึงความลาดเอียงที่มีค่าเท่ากับ 1 ดังผลปรากฏในภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 สรุปโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน (ค่าคะแนนมาตรฐาน)

จากภาพประกอบ 10 พบว่า โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนอกร์ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (RES) การกำหนดเป้าหมาย (GOA) การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) การมองโลกในแง่ดี (OPT) ความหยุนตัว (RES) การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 1.00 – 0.784



ภาพประกอบ 11 กราฟคิวพล็อต (Q-plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ

จากภาพประกอบ 11 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน x และ * มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าว คือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่า โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนอกร์ก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 3 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่เหมาะสม ในแต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่น พบว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีองค์ประกอบที่สำคัญจำนวน 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า ความยืดหยุ่น การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกของวัยรุ่นของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 2009: 67) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญ คือ แนวคิดปรัชญาภวนิยมและแนวคิดการสร้างสรรคนิยม ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) เป็นทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง (Reality Counseling Theory) ทฤษฎีการมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาปรับเปลี่ยนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1.1 เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่สามารถนำไปใช้กับการกำหนดเป้าหมายและการดำเนินชีวิตของตนเองได้

1.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการกำหนดเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนระบุแนวทางในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ

1.3 เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองจากกับประสบการณ์ในอดีตที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถการเผชิญปัญหาเชิงบวกของตนเอง

1.4 เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการต่างๆ ในการจัดการกับเป้าหมายและความเครียดด้วยวิธีการที่ดีและเหมาะสม

1.5 เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มใช้ทักษะและความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเชิงปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่แตกต่างกันไปตามลักษณะสำคัญขององค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การปฐมนิเทศ (Orientation) การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งแรก มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ และความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับกฎกติกา การเก็บรักษาความลับของกลุ่ม รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติตนการเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดี โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) ตามแนวคิดโรเจอร์ ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่โรเจอร์ (Geldard; & Geldard. 1999: 67; citing Rogers. 1955) คือ ความสอดคล้อง (Congruence) ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ตอบสนองต่อผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นถึง ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความตั้งใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ด้วยการไม่ตัดสิน โดยมีเทคนิคและทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมด้วย ได้แก่ เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย (Use of Metaphor Technique) ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม (Initiating skill) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำความเข้าใจ และ การสรุปความ ตลอดจนผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคการในการสร้างความสัมพันธ์ของมอร์แกน (Morganett. 1990: 33-34) ร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม ชีดีของฉันท

2.2 การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความวิตกกังวลหรือความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมแต่ละบุคคล ตลอดจนสมาชิกระบุแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) โดยเฉพาะแนวคิดด้านความวิตกกังวล (Existential Anxiety) การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจธรรมชาติของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะตัดสินใจกระทำบางอย่างได้ด้วยตนเอง โดยมีเทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue Technique) การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การเผชิญปัญหาของฉันท ซึ่งพัฒนามาจากเรและคอนวิลล์ (Rae; & Conville. 2015: 106) ร่วมด้วย

2.3 การให้ความหมายที่มีคุณค่า (Meaningfulness) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่มีความหมายในชีวิตของตนเอง ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง และเรียนรู้การยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) โดยอาศัยแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระทำความเข้าใจในมุมมองประสบการณ์ของตนเองตลอดการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงวิสัยทัศน์ภายในตน และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลง เทคนิคและทักษะที่สำคัญในการคำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการอุปมาอุปมัย การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ และการให้กำลังใจ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยา คือ เทคนิคช่วงเส้นเวลา (Time-line Technique) ของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 205) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นทบทวนเรื่องราวในชีวิตและรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่แท้จริงที่สามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการให้ความหมายที่มีคุณค่ากับชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเอง และเทคนิคหลังความตาย (After Death) ของทอมสัน (2003: 41) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้สำเร็จได้จริง

2.4 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ตลอดจนสามารถระบุแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของตน ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) ที่ให้ความสำคัญกับข้อดีของบุคคลมากกว่าการค้นหาข้อบกพร่อง เพื่อช่วยสนับสนุนทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในอนาคต แนวคิดความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) เพราะมนุษย์จะต้องโดดเดี่ยวในการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบและตัดสินใจสำหรับตนเอง เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การมองภาพใหม่ (Reframing) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การเรียบ การตีความ การให้กำลังใจ และ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) ได้แก่ การใช้อุปมาอุปมัย (Metaphor) และการใช้สัญลักษณ์ (The Use of Symbols) กลยุทธ์การสร้างสรรค์ (Creative Strategies) คือ การผ่อนคลาย (Relaxation) (Geldard; & Geldard. 1999: 113, 144-145)

2.5 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตนเองให้พร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น สามารถระบุแนวทางในการลดความตึงเครียด รวมทั้งสำรวจถึงแหล่งที่สามารถให้การช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง (Reality Counseling Theory)

เพื่อช่วยให้สมาชิกพบความต้องการของพวกเขาเอง โดยมีความรับผิดชอบและความพึงพอใจตลอดจนสามารถเลือกกระทำในสิ่งที่ปัจจุบัน เทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือ เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ที่สมาชิกตระหนักถึงการเผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เพื่อช่วยให้สมาชิกตอบสนองกับความต้องการของตนเองได้แท้จริง แม้ว่าหนทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม (Corey; & Corey. 2014: 130-131) เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) (Geldard; & Geldard. 1999: 104) เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต และเทคนิคบทบาทสมมติ (Geldard; & Geldard. 1999: 137) เพื่อให้สมาชิกได้แสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเองและเรียนรู้แนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ และผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การใช้ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) (Morganett. 1990: 122-123; citing Elmsford. 1985)

2.6 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทักษะและความสามารถของตนเองที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) โดยอาศัยแนวคิดการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) (Corey. 2012: 415) ที่เป็นพื้นฐานตามข้อสันนิษฐานเชิงบวกที่มองว่า มนุษย์มีแหล่งทรัพยากรและศักยภาพ มีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหา สามารถเปลี่ยนแปลงการกำหนดชีวิตของตนเอง โดยมีเทคนิคและทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เพื่อช่วยให้สมาชิกเห็นว่าปัญหาไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป และมีความหวัง มีพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ เทคนิคคำถามระดับขึ้น (Scaling Questions) เพื่อให้สมาชิกสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลง มองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรม และสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้น และ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) (Corey. 2012: 425) รวมกับทักษะในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคการตรวจสอบความสามารถของฉัน ซึ่งมีฐานคิดจากวิธีการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาเทคนิค เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและทบทวนเกี่ยวกับตนเองในเรื่องต่างๆ (สกลวรเจริญศรี. 2560: 148; อ้างอิงจาก บรรารวิน; และ บรรารวิน. 2005)

2.7 การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา (Problem Focuses) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ หรือแหล่งที่มาของปัญหาต่างๆ สามารถระบุวิธีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาย่างเป็นขั้นตอน เพื่อส่งเสริมทักษะและความสามารถในการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหของสมาชิกกลุ่ม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม และเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมีเทคนิคและทักษะที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้สังเกตจากตัวแบบที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบไปปรับใช้กับชีวิต การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Technique) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ซึ่งเป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันสามารถระบุถึงวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Corey. 2012: 338-341) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ (Guru Question) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิดความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหา ทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงกับลักษณะของตนเอง (Geldard; & Geldard. 1999: 105)

2.8 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของการการมองโลกในแง่ดี และสามารถระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งผลการศึกษาในระยะที่ 2 จะพบข้อสังเกตว่า องค์ประกอบด้านการมองโลกในแง่ดีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 มีความสามารถในการมองโลกแง่ดีในระดับปานกลาง ในขณะที่องค์ประกอบด้านอื่นๆ มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการนักเรียนวัยรุ่นควรได้รับการส่งเสริมให้มีความสามารถในการมองโลกในแง่ดีที่มากยิ่งขึ้น ไว้ก่อนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) หรือ (REBT) ที่ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มาเป็นแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของสมาชิกกลุ่ม เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นการผสมผสาน มิติทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มด้านการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล การโต้แย้งแสดงความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) และการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา (Teaching Coping Self-statement) ประกอบกับผู้วิจัยใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น เช่น ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสรุปความ และทักษะการให้กำลังใจ เป็นต้น

2.9 การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) มีจุดมุ่งหมายส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งเรียนรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญที่สามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ โดยมีแนวคิดสำคัญ คือ การกำหนดตนเอง และความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) โดยมีเทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่

เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย (Goal-oriented Questions) (Geldard; & Geldard. 1999: 106-107) ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating Skill) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 27) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ (Corey. 2012: 48 – 50)

2.10 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการกับเป้าหมายและความต้องการของตนเอง ตลอดจนสามารถระบุแนวทางในการปรับเปลี่ยนสภาพปัญหาให้เป็นเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ด้วยการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกครั้งนี้ผู้วิจัยได้อาศัยทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) โดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุ หรือทำความเข้าใจในปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบแทน (Solution) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถยอมรับปัญหาและคิดหาแนวทางการแก้ปัญหา และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ไม่ยึดติดในอดีต เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงจุดเด่นหรือข้อดีของตนเองและรู้ว่าตนมีความสามารถจัดการเป้าหมายให้สำเร็จได้ด้วยความตั้งใจ การวางแผนและใช้ความพยายามที่เอาชนะอุปสรรค โดยเทคนิคและทักษะที่ผู้วิจัยใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก และทักษะการสรุปความ

2.11 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (ต่อ) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และสามารถระบุแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยเทคนิคต่างๆ เชิงจิตวิทยา เพื่อนำไปฝึกปฏิบัติสำหรับการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) โดยอาศัยแนวคิดการค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ (Looking for What Is Working) ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอเรื่องราวส่วนตัวในช่วงของการให้คำปรึกษาและค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือกระทำ ซึ่งเป็นการนำความรู้ไปใช้เพื่อกำจัดปัญหาหรือทำเป้าหมายให้สำเร็จในเวลาที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ และข้อแนะนำเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นในการทางปฏิบัติ (Basic Assumption Guiding Practice) เพื่อให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของบุคคลและเข้าใจถึงเป้าหมายชีวิต (Corey. 2012: 415-418) เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก และทักษะการสรุปความ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคการรวบรวมเวลา (Collapsing Time Technique) ของกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho-educational Strategy) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจและกำหนดแนวทางที่ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตั้งใจ (Geldard; & Geldard. 1999: 203) และหลักการ WDEP ของทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ

2.12 การพัฒนาพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเชิงบวก และการยุติการให้คำปรึกษา กลุ่มโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนและสรุปเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการเผชิญ ปัญหาเชิงบวกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม โดยมีแนวคิดที่สำคัญคือ ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) โดยผู้วิจัยยังใช้เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ ทักษะ การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะการสรุปความ นอกจากนี้ ผู้วิจัย ใช้กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) การเชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์ พิเศษที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้จริงในการดำเนินชีวิต (Inventing a Metaphor to Describe a Particular Event or Situation) (Geldard; & Geldard. 1999: 113)

จากข้อมูลในการสร้างโปรแกรมที่กล่าวมาเป็นลำดับ จะสอดคล้องกับกระบวนการให้ คำปรึกษาตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพ ขั้นดำเนินการให้ คำปรึกษาตามองค์ประกอบที่ค้นพบจากโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงในระยะที่ 2 ทั้ง 9 ตัวแปรที่สำคัญ และขั้นสุดท้ายในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ ชัดเจนทั้งแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการประยุกต์เทคนิคเชิง จิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้สรุปแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 สรุปแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
เชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะ การให้คำปรึกษากลุ่ม
1	การปฐมนิเทศ (Orientation)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) - การยอมรับอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) - ความสอดคล้อง (Congruence)	1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสรุปความ 7. เทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้าง ความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม “ชีวิตของฉัน”
2	การเผชิญปัญหา แบบตอบสนอง (Reactive Coping)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม (Existential Theory) - ความวิตกกังวล (Existential Anxiety) - การกำหนดตนเองและ ความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility)	1. เทคนิคการสนทนาแบบ โสเครติส 2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 3. ทักษะการถาม 4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก 5. ทักษะการตีความ 6. ทักษะการสรุปความ 7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
3	การให้ ความหมายที่มี คุณค่า (Meaningful- ness)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม - การค้นพบความหมายของ ชีวิต (Search for Meaning) - การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)	1. เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปไมย 2. เทคนิคช่วงเส้นเวลา 3. เทคนิคหลังความตาย 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก

ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะ การให้คำปรึกษากลุ่ม
4	ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม - ความโดดเดี่ยวและ ความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) - การค้นหาความจริง (Search for Authenticity)	1. เทคนิคคำถามช้อยกเว้น 2. เทคนิคการมองภาพใหม่ 3. เทคนิคการใช้สัญลักษณ์ 4. เทคนิคการผ่อนคลาย 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการถาม 7. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก 8. ทักษะการให้กำลังใจ
5	การเผชิญปัญหา ที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม การเผชิญกับความจริง (Reality Therapy) - ความต้องการและ พฤติกรรมที่มีเป้าหมายของ มนุษย์ (Human Needs and Purposeful Behavior) - ทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory)	1. เทคนิคคำถามทางเลือก 2. เทคนิคบทบาทสมมติ 3. เทคนิคการใช้ประโยชน์ในการ เผชิญปัญหาเชิงบวก 4. ทักษะการเผชิญหน้า 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ -6. ทักษะการถาม 7. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก
6	การรับรู้ ความสามารถใน การเผชิญปัญหา (Coping Self- efficacy)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) - การมุ่งเน้นลักษณะเชิง บวก (Positive Orientation)	1. เทคนิคคำถามประเมินค่า 2. เทคนิคคำถามช้อยกเว้น 3. เทคนิคการทบทวนตนเอง 4. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ 5. เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา 6. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 7. ทักษะการถาม 8. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก

ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะ การให้คำปรึกษากลุ่ม
7	การมุ่งจัดการ แก้ไขปัญหา (Problem Focuses)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม พฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) - ปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม - การประเมินพฤติกรรม - การระบุเป้าหมายที่ชัดเจน	1. เทคนิคการเสริมแรง 2. เทคนิคตัวแบบ 3. เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. เทคนิคการแก้ไขปัญหาด้วย วิธีการที่สร้างสรรค์ 6. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 7. ทักษะการถาม 8. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก และการให้กำลังใจ
8	การมองโลกใน แง่ดี (Optimism)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) - A-B-C (The A-B-C theory) - การเผชิญหน้ากับความ เชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Confronting Irrational Beliefs) - โต้แย้งความคิดที่ไม่สม เหตุผล (Dispute: D)	1. การสอนทฤษฎี A-B-Cs 2. การโต้แย้งแสดงความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) 3. การพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญ ปัญหา (Teaching Coping Self- statement) 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก
9	การกำหนด เป้าหมาย (Goal Setting)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภวนิยม - การกำหนดตนเอง และ ความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility)	1. เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย 2. การตั้งเป้าหมายที่ดี 3. ทักษะการเอื้ออำนาจ 4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหา และความรู้สึก

ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	แนวคิดและทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม	เทคนิค / ทักษะ การให้คำปรึกษากลุ่ม
10	การเผชิญปัญหา เชิงรุก (Proactive Coping)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นหาคำตอบ - การพูดคุยเพื่อหาคำตอบ (Solution Talk)	1. เทคนิคคำถามประเมินค่า 2. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น 3. เทคนิคคำถามปฏิกิริยา 4. เทคนิคการใช้การนำ หรือการกระตุ้น 5. เทคนิคคำถามระดับขั้น 6. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 7. ทักษะการถาม 8. ทักษะการสะท้อนเนื้อหา และความรู้สึก
11	การเผชิญปัญหา เชิงรุก (Proactive Coping) (ต่อ)	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ - มุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) - การพูดคุยเพื่อหาคำตอบ (Solution Talk) 2. ทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่ม การเผชิญความจริง - หลักการ WDEP	1. เทคนิคการรวบรวมเวลา 2. เทคนิคคำถามการยกเว้น 3. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา 4. เทคนิค WDEP 5. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 6. ทักษะการถาม 7. ทักษะการสะท้อนเนื้อหา 8. ทักษะการสรุป
12	การพัฒนา พฤติกรรม เผชิญปัญหาเชิง บวก และ การยุติการให้ คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภวนิยม - ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) - การกำหนดตนเองและ ความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility)	1. การเชิญชวนที่อธิบายถึง สถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 4. ทักษะการตีความ 5. ทักษะการถาม 6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและ ความรู้สึก 7. ทักษะการสรุป 8. ทักษะการให้กำลังใจ

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็นตอนย่อย ได้แก่

4.1 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of Normality) ของข้อมูลแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ก่อนการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk ดังปรากฏในตาราง 21

ตาราง 21 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	df	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		Statistics	p	Statistics	p	Statistics	p
REA	16	.93	.31	.95	.64	.93	.34
MEA	16	.93	.24	.89	.07	.89	.07
RES	16	.93	.31	.95	.64	.93	.24
ANT	16	.92	.21	.89	.06	.92	.21
SEF	16	.91	.15	.96	.68	.94	.38
PRF	16	.90	.09	.95	.56	.91	.16
OPT	16	.95	.54	.92	.20	.89	.07
GOA	16	.96	.80	.97	.83	.98	.97
PRO	16	.90	.05	.95	.25	.92	.57
โดยรวม	16	.95	.08	.91	.63	.93	.19

จากตาราง 21 พบว่า คะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม และคะแนนรายด้าน มีค่านัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรทุกตัวมีค่ามากกว่า .05 โดยมีค่า p-value ตั้งแต่ .07 ถึง .98 แสดงให้เห็นว่าคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีการแจกแจงข้อมูลแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated Measures ANOVA)

4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 22

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		M	SD	M	SD	M	SD
REA	กลุ่มทดลอง	3.33	.409	4.41	.455	4.20	.540
	กลุ่มควบคุม	3.53	.524	3.63	.426	3.58	.389
MEA	กลุ่มทดลอง	3.38	.125	4.28	.241	4.12	.198
	กลุ่มควบคุม	3.28	.177	3.25	.187	3.21	.133
RES	กลุ่มทดลอง	3.31	.445	4.21	.466	4.15	.418
	กลุ่มควบคุม	3.47	.477	3.67	.369	3.65	.542
ANT	กลุ่มทดลอง	3.61	.323	4.38	.315	4.22	.338
	กลุ่มควบคุม	3.40	.693	3.68	.508	3.62	.530
SEF	กลุ่มทดลอง	3.37	.501	4.08	.462	3.95	.575
	กลุ่มควบคุม	3.42	.363	3.47	.580	3.20	.397
OPT	กลุ่มทดลอง	3.32	.416	4.14	.476	3.98	.454
	กลุ่มควบคุม	3.30	.328	3.25	.355	3.58	.344
PRF	กลุ่มทดลอง	3.39	.278	4.25	.410	3.80	.450
	กลุ่มควบคุม	3.35	.410	3.20	.512	3.17	.539
GOA	กลุ่มทดลอง	3.35	.367	4.15	.441	4.13	.459
	กลุ่มควบคุม	3.37	.408	3.71	.483	3.86	.571
PRO	กลุ่มทดลอง	3.46	.497	4.10	.610	3.91	.649
	กลุ่มควบคุม	3.41	.381	3.35	.338	3.19	.383
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.39	.271	4.22	.371	4.05	.378
	กลุ่มควบคุม	3.38	.200	3.37	.177	3.34	.204

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 และ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .27 และ .21 ตามลำดับ ภายหลังจากการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 และ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 และ .18 ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และ 3.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 และ .20 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามรายด้านตามอันดับค่าเฉลี่ยที่สูงสุด 3 อันดับของในแต่ละระยะได้แก่ ระลอกก่อนการทดลอง ภายหลังจากการทดลอง และระยะติดตาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ระลอกก่อนการทดลอง พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .32 รองมาคือ ด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) และด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 และ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .49 และ .27 ตามลำดับ ส่วนด้านการมองโลกในแง่ดี (OPT) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 3.32 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41

2. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการทดลอง พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (REA) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 4.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .45 รองมาคือ ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) และด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 และ 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .31 และ .24 ตามลำดับ ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 4.08 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .46

3. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผล พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .33 รองมา คือ ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (REA) และด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และ 4.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .54 และ .41 ตามลำดับ ส่วนด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) พบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.80 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .45

4. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มควบคุม ระลอกก่อนการทดลอง พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (REA) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมีค่าเท่ากับ 3.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52 รองมาคือ ด้านความหยิ่งตัว (RES) และด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 และ 3.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .47 และ .36 ตามลำดับ ส่วนด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 3.28 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .17

5. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง พบว่า ด้านการกำหนดเป้าหมาย (GOA) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมีค่าเท่ากับ 3.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .48 รองมาคือ ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) และด้านความหยุนตัว (RES) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 และ 3.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 และ .50 ตามลำดับ ส่วนด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) พบว่ามีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 3.20 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .51

6. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นของกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล พบว่า ด้านการกำหนดเป้าหมาย (GOA) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 3.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .57 รองมาคือ ด้านความหยุนตัว (RES) และด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และ 3.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .54 และ .53 ตามลำดับ ส่วนด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) พบว่า มีค่าเฉลี่ยค่าน้อยสุดเท่ากับ 3.17 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .53

4.2 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยใช้สถิติ Two-way Repeated ANOVA ซึ่งก่อนการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk พบว่า มีค่ามากกว่า 0.05 ทุกตัวแปร แสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตาราง 23 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	3.18	1	3.18	18.40*	.00
ความคลาดเคลื่อน	2.58	14			
ภายในกลุ่ม					
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.47	2	0.73	26.66*	.00
ปฏิสัมพันธ์	1.62	2	0.81	29.42*	.00
ความคลาดเคลื่อน	.774	28	0.02		
Mauchly's W= .74 $\chi^2=3.97$ df=2 p= .15					

*p<.05

จากตาราง 23 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีความเท่ากัน โดยค่า Mauchly's มีค่า .74 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .13

การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=18.40$ $df=1$ $p=.00$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=26.66$ $df=2$ $p=.00$) นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=29.42$ $df=2$ $p=.00$) และเมื่อพบว่ามีความแตกต่างดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบดูว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 23

ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นน โดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
การเผชิญปัญหา เชิงบวกโดยรวม	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.83*	.01
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.66*	.00
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.17	.17
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.00	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.45	.06
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.03	.99

* $p < .05$

จากตาราง 24 พบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนโดยรวม หลังการทดลองและก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 สูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .27 และระยะหลังติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 และค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .27 ตามลำดับ ส่วนในคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4.3 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนจำแนกตามรายด้าน ของทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนโดยจำแนกตามรายด้านของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยใช้สถิติ Two-way Repeated ANOVA ซึ่งก่อนการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Kolmogorov - Smirnov พบว่า มีค่ามากกว่า 0.05 ทุกตัวแปร แสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ และเมื่อพิจารณาผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นนมีความเท่ากัน โดยค่า Mauchly's พบว่ามีค่าตั้งแต่ 0.73 – 0.99 และมีค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ 0.13 - 0.96 ดังรายละเอียดในตาราง 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นน้าแนกตามรายด้านของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	1.93	1	1.93	6.19*	.02
ความคลาดเคลื่อน	4.36	14	0.31		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	3.95	2	1.52	9.42*	.00
ปฏิสัมพันธ์	2.26	2	1.13	6.99*	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.45	28	.162		
ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	5.53	1	5.53	90.30*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.85	14	0.06		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.70	2	0.854	47.63*	.00
ปฏิสัมพันธ์	2.04	2	1.02	57.04*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.50	28	0.18		
ด้านความหย่อนตัว					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	1.03	1	1.03	2.53*	.00
ความคลาดเคลื่อน	5.68	14	0.40		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	3.00	2	1.50	13.68*	.00
ปฏิสัมพันธ์	1.24	2	0.62	5.69*	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.06	28	0.11		
ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	5.80	1	5.80	42.51*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1.91	14	0.13		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.56	2	0.78	15.34*	.00
ปฏิสัมพันธ์	1.13	2	0.56	11.09*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1.42	28	0.51		

* $p < .05$

ตาราง 25 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	2.29	1	2.29	4.43*	.05
ความคลาดเคลื่อน	7.24	14	0.51		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.17	2	0.58	5.99*	.00
ปฏิสัมพันธ์	1.56	2	0.72	7.44*	.00
ความคลาดเคลื่อน	2.77	28	0.09		
ด้านการมองโลกในแง่ดี					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	2.26	1	2.26	7.27*	.01
ความคลาดเคลื่อน	4.36	14	.31		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	2.03	2	1.01	11.96*	.00
ปฏิสัมพันธ์	1.54	2	.77	9.11*	.01
ความคลาดเคลื่อน	2.36	28			
ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	3.92	1	3.92	11.16*	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.91	14	0.35		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.04	2	0.53	4.46*	.02
ปฏิสัมพันธ์	2.05	2	1.02	8.77*	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.28	28	0.11		
ด้านการกำหนดเป้าหมาย					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	5.36	1	5.36	12.62*	.00
ความคลาดเคลื่อน	5.95	14	0.42		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	0.83	2	0.41	4.07*	.02
ปฏิสัมพันธ์	2.84	2	1.42	13.86*	.00
ความคลาดเคลื่อน	2.87	28	0.10		
ด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	3.10	1	3.10	5.24*	.00
ความคลาดเคลื่อน	8.28	14	.59		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	.679	2	.33	5.13*	.01
ปฏิสัมพันธ์	1.25	2	.62	9.51*	.01
ความคลาดเคลื่อน	1.82	28	.06		

* $p < .05$

ด้านความหย่นตัว เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยร่นด้านความหย่นตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 2.53^* p = 0.00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยร่นด้านความหย่นตัวมีความแตกต่างกัน

ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 4.43^* \quad p = 0.05$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหามีความแตกต่างกัน

ด้านการมองโลกในแง่ดีเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นต่ำน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 7.27^* p = 0.01$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นต่ำน ด้านการมองโลกในแง่ดีมีความแตกต่างกัน

ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการมุ่งแก้ไขปัญหามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 11.16^* p = 0.00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการการมุ่งแก้ไขปัญหามีความแตกต่างกัน

ด้านการกำหนดเป้าหมายเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการกำหนดเป้าหมาย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 12.62^* p = 0.00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการกำหนดเป้าหมายมีความแตกต่างกัน

ด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุกเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 5.24^* p = 0.00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีความแตกต่างกัน

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่แตกต่าง ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในแต่ละรายด้านด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบดูว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน ดังรายละเอียดแสดงในตาราง 26

ตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
ตามรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลัง
ติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
การเผชิญปัญหาแบบ การตอบสนอง	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.63*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.45	.22
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.18	.66
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.08	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.04	1.00
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.04	1.00
ด้านการให้ความหมาย ที่มีคุณค่า	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.90*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.74*	.00
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.16*	.03
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.25	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.06	1.00
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.03	1.00
ความหยิ่งตัว	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.90*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.84	.25
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.05	.08
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.20	.64
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.17	1.00
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.25	1.00
การเผชิญปัญหาที่กำลังจะ เกิดขึ้น	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.77*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.61*	.02
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.16	.07
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.05	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.07	1.00
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	-0.02	1.00

* $p < .05$

ตาราง 26 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
การรับรู้ความสามารถ ในการเผชิญปัญหา	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.70*	.02
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.58*	.04
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.12	1.00
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.05	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.21*	0.03
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.27	.10
การมองโลกในแง่ดี	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.82*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.66	.20
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.16	.14
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.54	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.28	0.03
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	-0.33	.09
การมุ่งแก้ไข้ปัญหา	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.86*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.41	.13
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.45*	.00
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.15	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.17	.58
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.02	1.00
การกำหนดเป้าหมาย	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.79*	.01
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.77*	.01
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.25	1.00
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.17	.54
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.36	.08
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.12	1.00
การเผชิญปัญหา เชิงรุก	ทดลอง	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.63*	.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.45	.22
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.18	.66
	ควบคุม	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.06	1.00
		หลังติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.22	.46
		หลังทดลอง-หลังติดตามผล	0.16	1.00

* $p < .05$

จากตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามรายด้าน สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความมุ่งมั่น ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญห ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า การรับรู้ความสามารถ ในการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น และด้านการกำหนดเป้าหมายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

3. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง และด้านการมุ่งแก้ไขปัญหพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกในทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไข้ปัญหา ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก

5. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มควบคุม ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหย่อนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มควบคุมระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผล พบว่ากลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกในทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหย่อนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหาด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก

4.4 การสังเกตและผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มและใช้การสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ หรือได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง เพื่อสะท้อนมุมมองความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มจากประสบการณ์ส่วนบุคคลของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้แนวคิดที่สำคัญของแต่ละองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก และได้เรียนรู้เทคนิคการให้คำปรึกษาและเทคนิคเชิงจิตวิทยาในโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ในการพัฒนาเผชิญปัญหาเชิงบวกของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 12 ครั้งที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ซึ่งผลที่ได้หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่มากยิ่งขึ้น โดยใช้การสังเกตและการสอบถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวแปรในแต่ละองค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยเฉพาะการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งแรกที่พบกัน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเข้าใจของสมาชิกกลุ่ม โดยสอบถามเกี่ยวกับความเข้าใจการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่จะยังไม่เข้าใจว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นอย่างไรและมีความสำคัญอย่างไรกับการดำเนินชีวิตของตนเอง แต่หลังจากที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนก็สามารถเรียนรู้ความหมายและความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ตนเองสามารถนำเทคนิคที่เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งแนวคิดของแต่ละองค์ประกอบไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และนอกจากนี้ เมื่อสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกที่ดีและอยากจะทำให้มีการจัดการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดขึ้นอีก ซึ่งสิ่งที่สะท้อนถึงความสำเร็จจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ไม่ใช่เพียงแค่ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่แตกต่างกันเท่านั้น แต่พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงที่ของสมาชิกกลุ่มเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง แล้วสมาชิกได้นำผลที่ได้กลับมาเล่าและอธิบายให้กลุ่มได้ร่วมรับทราบเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้รายงานผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ซึ่งตรวจสอบได้จากการให้ข้อมูลของสมาชิกกลุ่มและการสังเกตของผู้วิจัย โดยมีรายละเอียดที่สำคัญดังภาคผนวก จ คือ รายงานผลการสังเกตและผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่มีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิตวัยรุ่น
2. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
3. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น กับข้อมูลเชิงประจักษ์
4. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่มาจากผลการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก และผลที่ได้จากการวิเคราะห์โมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก
5. เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล
6. เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

สมมติฐานในการวิจัย

1. องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่นมีองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ
2. โมเดลการวัดองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกัน
4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวมและรายด้าน หลังการให้คำปรึกษา และการติดตามผลสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม
5. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

6. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับการติดตามผลแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีการ (Mixed-Method) ด้วยรูปแบบเชิงสำรวจตามกาลเวลา (Sequential Exploratory Design) เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งการวิจัยสามารถแบ่งระยะของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น สนามการวิจัย

สำหรับการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดสนามการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับมุมมอง ความหมายและกระบวนการการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอายุระหว่าง 14 - 15 ปี ที่มีลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงบวกและสามารถเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองได้ดี ซึ่งเป็นการเลือกตัวอย่างแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful Sampling) ที่กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลตามกรอบแนวคิดของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวก นอกจากตัวของผู้วิจัยที่ถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) สำหรับการศึกษาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยแนวคำถามถูกสร้างขึ้น จากการศึกษาเอกสารและการศึกษานำร่องเกี่ยวกับปัญหาและความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเบื้องต้น โดยสัมภาษณ์กับอาจารย์ที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อาจารย์ฝ่ายปกครองและอาจารย์แนะแนว จำนวน 5 ท่าน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 6 คน ตลอดจนอาศัยกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยร่วมเป็นแนวทางในการขอคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จากนั้นจึงนำแนวทางคำถามที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาถึงความเหมาะสมของคำถามและภาษาที่ใช้ให้กับสอดคล้องกับปัญหาการวิจัย นอกจากนี้ข้อคำถามถูกที่ใช้เป็นแนวคำถามเปิดกว้างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทที่พบระหว่างการสัมภาษณ์

การเข้าสู่สนามวิจัย

สำหรับการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อเลือกสนามงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้จัดเตรียมเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการเก็บและใช้การบันทึกเทปเพื่อความสะดวกและความราบรื่นในการได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน ซึ่งขั้นตอนในการเก็บรวบรวม โดยผู้วิจัยนำหนังสืออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นสนามวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ติดต่อกับอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้อาจารย์ได้พิจารณาถึงคุณลักษณะของผู้ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อใช้สัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยเริ่มต้นเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยตนเองและเมื่อพบผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เข้าใจ แล้วจึงติดต่อนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลหลักในวันเวลาที่สะดวกเพื่อเก็บข้อมูล โดยระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ เพื่อรับฟังเรื่องราวจากความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยปราศจากการขัดจังหวะและใช้การจดบันทึกข้อมูลที่เป็นสารประโยชน์ถึงประเด็นที่สำคัญที่พบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่นๆ จนพบว่าข้อมูลจะอิ่มตัว หากประเด็นที่พบแล้วยังขาดความชัดเจนก็สามารถกลับไปศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลรองบางส่วนที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก อีกทั้งการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลในทิศทางตรงกันข้าม (Negative Cases) เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และยังเป็นแนวทางหนึ่งในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ด้วยการตรวจแบบสามเส้าแล้วจึงนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลที่ได้จากวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาจัดระเบียบข้อมูล ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกต่างๆ และการถอดเทปบันทึกเสียงมาจัดเรียงข้อมูล เพื่อเตรียมนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้แนวคิดของ (ชาย โพธิ์สิตา. 2554: 188-189; อ้างอิงจาก Moustakas. 1990; Patton. 1990) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย โดยจัดเตรียมข้อมูลที่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้อ่านด้วยความเป็นกลางไม่อคติ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อ่านมาแตกรายละเอียดข้อมูลตามความหมายที่ปรากฏอยู่ในแต่ละส่วน เพื่อคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่องๆ และกำหนดนิยามความหมายด้วยการลงรหัสข้อมูล (Coding) จากนั้นจึงนำรหัสที่ได้รวมกันเป็นกลุ่มข้อมูล (Category) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกันของส่วนเหล่านั้น จากนั้นจึงให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านการเรียบเรียงมาจากระบบการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และ

คัดเลือกคำพูด บางส่วนที่ตรงกับเรื่องๆ นั้น อ้างอิงประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล และขั้นสุดท้าย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายเป็น โครงเรื่อง เพื่อค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูด ของผู้ให้ข้อมูลหลักของ สิ่งที่ปรากฏไปสู่สาระและแก่นของประสบการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ที่ทำให้รู้และ เข้าใจความหมายแท้จริง

ระยะที่ 2 การศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ประชากรในการวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 และเขต 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ รวมทั้งสิ้น 119 โรงเรียนและมี นักเรียน จำนวน 44,719 คน และมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,421 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลาย ขั้นตอน ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามขนาดของโรงเรียนและใช้โรงเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม จากการ นั้นจึงใช้การสุ่มอย่างง่ายเลือกห้องเรียน และเลือกนักเรียนในชั้นเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง แบบวัดที่ได้เป็นแบบวัด มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของ Likert โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิง บวกของนักเรียนวัยรุ่น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบกับการนำผลจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของ นักเรียนวัยรุ่นในการวิจัยระยะที่ 1 มาสรุปองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้ข้อคำถามทั้งหมด 81 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้าง เสร็จแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผล จำนวน 5 ท่าน แล้วจึงนำแบบ วัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นที่ ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์หาค่าอำนาจ จำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ เหลือข้อคำถามที่นำไปใช้ในการเก็บจริง จำนวน 56 ข้อ และ พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .97 และหลังจากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่าแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีข้อคำถามจำนวน ทั้งหมด 50 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยนำหนังสือส่งถึงผู้บริหารโรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างที่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย หลังจากได้รับการติดต่อจากโรงเรียนผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ จากนั้นผู้วิจัยแบ่งจำนวนแบบวัดที่มีความสมบูรณ์ออกเป็น 2 ส่วน เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน แล้วจึงนำแบบวัดที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการแจกแจงข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐาน หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัด นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

3. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาร์ค

4. วิเคราะห์เพื่อหาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบสำคัญ

5. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยมีค่าไค-สแควร์ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์กับค่าองศาอิสระที่ไม่เกิน 2.00 มีค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสอง ของค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

ระยะที่ 3 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ผู้วิจัยได้ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposeful sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนที่บึงกรวิทยาพัฒนาในพระราชูปถัมภ์ ฯ (วัดน้อยใน) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาเชิงบวกน้อยที่สุดจำนวน 25 คน ทั้งหมด จำนวน 16 คน แล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์กำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดของคอเรีย (Corey, 2014: 154) โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมจากการศึกษาและทบทวนเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในการศึกษาวิจัยระยะที่ 2 โดยมีองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง

การมองโลกในแง่ดี ความหยุ่นตัว การให้ความหมายที่มีคุณค่า การกำหนดเป้าหมาย การมุ่งแก้ไข และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อกำหนดเป็นหัวข้อในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกแก่นักเรียนวัยรุ่นในแต่ละครั้ง

ผู้วิจัยจัดทำโครงร่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกโดยพิจารณาจากนิยามศัพท์ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อมาเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง ประกอบกับการพิจารณาทฤษฎีที่จะใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยแนวคิดที่สำคัญในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 2009: 67) ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดปรัชญาภวนิยม แนวคิดการสร้างสรรคนิยม พฤติกรรมผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเชิงรุก ประกอบกับทักษะและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ และผู้วิจัยใช้ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรีย (Corey. 2012: 145-146) ที่ระบุขั้นตอนไว้ 3 ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) และขั้นที่ 3 ขั้นยุติ (Final Stage) จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ การเลือกใช้แนวคิดและทฤษฎีเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 – 1.00

นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ผ่านการหาคุณภาพ ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 8 ครั้ง โดยผู้วิจัยเลือกหัวข้อที่นำไปทดลองใช้จากหัวข้อที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับแก้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสมของโปรแกรมรวมทั้งขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก วิธีการประเมินผล หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการทดลองจริงกับกลุ่มทดลองในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนที่บึงกรวิทยาพัฒนาในพระราชูปถัมภ์ ฯ (วัดน้อยใน) เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก จำนวน 16 คน และได้รับการยินยอมจาก

ผู้ปกครองในการเข้าร่วมการทดลอง โดยสุ่มอย่างง่ายเพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 8 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง

ภายหลังจากการยุติการทดลองผู้วิจัยไม่มีการให้การให้คำปรึกษาใดๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 เดือน เพื่อติดตามผล โดยผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งเพื่อทำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกเพื่อเป็นข้อมูลหลังติดตามผล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ตลอดระยะเวลาในช่วงการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้การสัมภาษณ์เพื่อสอบถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อนำผลที่ได้ใช้การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยต่อไป สุดท้ายผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ทั้งในระยะก่อนการให้คำปรึกษา ระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น และระยะหลังการติดตามผลมาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกกับความคิดเห็นของโดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยพิจารณาจาก ค่า F - test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated Measurement ANOVA)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบภายหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกโดยรวม และรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษางานวิจัยทั้ง 3 ระยะดังนี้

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ การเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping) ของนักเรียนวัยรุ่น
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น คือ องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีดังนี้
 - 2.1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก
 - 2.2 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา
 - 2.3 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง
 - 2.4 การมองโลกในแง่ดี
 - 2.5 ความหย่อนตัว
 - 2.6 การให้ความหมายที่มีคุณค่า
 - 2.7 การกำหนดเป้าหมาย
 - 2.8 การมุ่งแก้ไขปัญหา
 - 2.9 การเผชิญปัญหากับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น
3. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่
 - 3.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงบวก

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับสำคัญดังนี้

1. ผลการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาและความเครียดต่างๆ มากมาย ทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการหย่าร้างของพ่อแม่ ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่ขัดสน การใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน และการแสวงหาตัวตนของนักเรียนวัยรุ่น จากสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนวัยรุ่นที่พบในการศึกษาปรากฏการณ์ แสดงให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นจะต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากในการจัดการปัญหาต่างๆ แม้ว่าตนเองจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการหลายๆ ด้าน แต่ด้วยความมุ่งมั่นที่ต้องการพัฒนาตนเอง จึงทำให้วัยรุ่นอดทนและพยายามคิดหาทางออกกับปัญหาที่เกิดขึ้นในทิศทางที่ดี โดยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นแสดงให้เห็นได้ว่านักเรียนวัยรุ่นมีการรับรู้ปัญหาและเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อที่จะได้ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทางจิต โดยการสำรวจและทำความเข้าใจปัญหาและเป้าหมายส่วนตัว นักเรียนวัยรุ่นก็สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ว่าจะมีวิธีการดำเนินการอย่างไร เพื่อให้สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ

การให้ความหมายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มองว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการจัดการปัญหาเพื่อลดความเครียด หรือจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองให้ลดน้อยลง ด้วยการใช้กลวิธีสำหรับการจัดการปัญหาที่ดี โดยคำนึงถึงส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นสำคัญ นอกจากนี้นักเรียนวัยรุ่นบางคนยังนึกถึงผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบดูว่าวิธีการที่จะใช้ในการเผชิญปัญหาเหมาะสมหรือไม่ โดยสังเกตจากสิ่งที่ทำว่าจะต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและบุคคลรอบข้างเป็นหลัก ตลอดจนนักเรียนวัยรุ่นก็ยังมุมมองมองว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการใช้มุมมองเชิงบวกในการรับรู้ปัญหาที่จะช่วยให้พัฒนาความสามารถของตนเอง ที่นำไปสู่การทำให้เป้าหมายให้สำเร็จตามที่ความคาดหวังได้ ลักษณะที่มุ่งแก้ไขปัญหาโดยให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในการเผชิญปัญหา รวมทั้งการใช้การประสบการณ์ตรงในอดีตมาเป็นแนวทางในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง รวมทั้งเป้าหมายเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

สำหรับกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน พบว่า นักเรียนประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจและพยายามคิดหาวิธีการเผชิญปัญหาที่ดี ที่มุ่งแก้ไขปัญหาให้หมดลง ตลอดจนการค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่มีค่าของตนเอง มาเรียนรู้เพื่อช่วยให้ตนเองมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาเรื่องอื่นๆ ซึ่งการตรวจสอบตนเองเปรียบเสมือนกับทำความเข้าใจและรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเรื่องต่างมากน้อยเพียงใด ยิ่งนักเรียนที่มีการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดีก็ยิ่งช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ตลอดจนมีความรู้สึกเชิงบวกและภาคภูมิใจในตนเองได้ อีกทั้งระหว่างการเผชิญปัญหานักเรียนวัยรุ่น พบว่ามีการใช้การมองโลกแง่ดีในการประเมินและให้ความหมายเชิงบวกกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและสร้างกำลังใจให้ตนเองในการเผชิญหน้าปัญหา มีการใช้การควบคุมตนเองให้สามารถปฏิบัติบทบาทหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตนเอง

นอกจากนี้ การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนที่ค้นพบจากการวิจัยในครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่เป็นความท้าทาย และเป็นแรงจูงใจให้แก่ นักเรียนวัยรุ่น ได้เตรียมตัวและพัฒนาความสามารถ บุคลิกภาพของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังได้ ตลอดจนคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้แก่ การมองโลกแง่ดี การรับรู้อำนาจภายในตน การรับรู้ศักยภาพแห่งตน และการจัดการอารมณ์มีผลต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวก ดังนั้นคุณลักษณะภายในตนมีส่วนสำคัญมากต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นแล้ว ยังพบว่ายังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อการเผชิญปัญหาเช่นกัน โดยเฉพาะปัจจัยภายนอกทั้งการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ซึ่งการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งกับนักเรียนวัยรุ่นในบริบทสังคมไทย ที่จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีโอกาสประสบ

ความสำเร็จในการเผชิญปัญหา หรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่เขาต้องการ โดยมีบุคคลรอบข้างเป็นส่วนสำคัญที่สนับสนุนให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีกำลังใจและความพยายามในการพัฒนาตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกมากยิ่งขึ้น

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำผลจากการศึกษาปรากฏการณ์ในการวิจัยระยะที่ 1 มาเป็นส่วนหนึ่งของคันท้องประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้งการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเพื่อสกัดตัวแปรที่สำคัญ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับ 1 และอันดับ 2 โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมี 9 องค์ประกอบ ซึ่งข้อคำถามแต่ละองค์ประกอบนั้นเข้าพอดีกับองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ โดยมีพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 15.316 ถึง 1.078 และมีค่าความแปรปรวนสะสมร้อยละ 48.124 เมื่อนำผลการตอบแบบวัดทุกข้อมาสกัดองค์ประกอบด้วยเทคนิคแกนสำคัญ (Principle Component Analysis) พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบก่อนการหมุนแกนองค์ประกอบ โดยเรียงลำดับตัวแปรตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อย พบว่า มีตัวแปรบางตัวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในองค์ประกอบต่างๆ ไม่แตกต่างกันชัดเจน ทำให้ไม่สามารถจัดตัวแปรได้ จึงทำการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal) โดยวิธีแวนแมกซ์ (Varimax) พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบเปลี่ยนแปลงไป เมื่อเปรียบเทียบกับค่าน้ำหนักเมื่อยังไม่หมุนแกน เมื่อพิจารณาคัดเลือกข้อที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่าหรือเท่ากับ .30 (ทั้งค่าบวกและลบ) แต่ละองค์ประกอบต้องมีจำนวนตัวแปรตั้งแต่ 3 ตัวขึ้นไป และตัวแปรใดมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่มากกว่า 1 องค์ประกอบ ให้พิจารณาผลต่างของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ถ้าต่างกันมากกว่า .10 จะตัดค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่น้อยกว่าออก แต่ถ้าผลต่างน้ำหนักองค์ประกอบน้อยกว่า .10 จะถือว่าตัวแปรนั้นมีน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า 1 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรซับซ้อนต้องตัดทิ้งไป จากการพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนด พบว่าทั้ง 9 องค์ประกอบมีจำนวนตัวแปรสังเกตตั้งแต่ 3 ตัวขึ้นไป เหลือแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 50 ข้อ

องค์ประกอบที่ 1 ตั้งชื่อการเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.613 ถึง 0.376 มีค่าไอเกน 15.316 องค์ประกอบที่ 2 ตั้งชื่อการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.591 ถึง 0.399 มีค่าไอเกน 2.141 องค์ประกอบที่ 3 ตั้งชื่อการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.659 ถึง 0.358 มีค่าไอเกน 1.589 องค์ประกอบที่ 4 ตั้งชื่อการมองโลกในแง่ดี (OPT) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.624 ถึง 0.382 มีค่าไอเกน 1.543 องค์ประกอบที่ 5 ตั้งชื่อความหยุนตัว (RES)

มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.651 ถึง 0.386 มีค่าไอเกน 1.454 องค์ประกอบที่ 6 ตั้งชื่อการให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.683 ถึง 0.418 มีค่าไอเกน 1.336 องค์ประกอบที่ 7 ตั้งชื่อการกำหนดเป้าหมาย (GOA) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.518 ถึง 0.376 มีค่าไอเกน 1.271 องค์ประกอบที่ 8 ตั้งชื่อการมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.694 ถึง 0.341 มีค่าไอเกน 1.220 และองค์ประกอบที่ 9 ตั้งชื่อการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) มีพิสัยน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.641 ถึง 0.402 มีค่าไอเกน 1.078

2.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First Order) ของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มาทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง ผลจากการวิเคราะห์ตัวแปรแฝงทั้ง 9 ตัว ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว คือ ตัวแปร A1 – A6 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว คือ ตัวแปร B7 – B12 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 6 ตัว คือ ตัวแปร C13 – C18 การมองโลกในแง่ดี (OPT) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 7 ตัว คือ ตัวแปร D19 – D25 ความหยุนตัว (RES) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัว คือ ตัวแปร E25 – E30 การให้ความหมายที่มีคุณค่า (MEA) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัว คือ ตัวแปร F31 – F34 การกำหนดเป้าหมาย (GOA) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 7 ตัว คือ ตัวแปร G35 – G41 การมุ่งแก้ไขปัญหา (PRF) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 5 ตัว คือ ตัวแปร H42 – H46 และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (ANT) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 4 ตัว คือ ตัวแปร I47 – I50 โดยพบว่า การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล มีค่า χ^2 เท่ากับ 1026.241056.67 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.065 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.096 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่าโมเดลการวัดมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ยุทธ ไกยวรรณ, 2557: 224 อ้างอิงจาก Bollen, 1989, 269) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้ศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าตัวแปรแฝงทั้ง 9 ตัวของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นสามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ทั้งหมด 50 ตัว

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order) ของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ (Construct Validity) ของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้ มีความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น มีค่า χ^2 เท่ากับ 1026.24 คำนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.067 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณา ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.060 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ยુทธ ไทยวรรณ. 2557: 224; อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.03 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้ศูนย์

จากดัชนีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีองค์ประกอบมีทั้งหมด 9 องค์ประกอบ ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 1.00 – 0.784 โดยพบว่ามี 6 องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักมาตรฐานสูงเท่ากับ 1.000 และความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 100) ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (PRO) องค์ประกอบที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (SEF) องค์ประกอบที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง (REA) องค์ประกอบที่ 6 การให้ความหมายที่มีคุณค่า องค์ประกอบที่ 7 การกำหนดเป้าหมาย (GOA) และองค์ประกอบที่ 9 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น รองลงมา คือ องค์ประกอบที่ 3 การมุ่งแก้ไขปัญห (PRF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.943 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 89) องค์ประกอบที่ 4 การมองโลกในแง่ดี (OPT) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.908 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 82) และองค์ประกอบที่ 5 ความหยุนตัว (RES) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดมีค่าเท่ากับ 0.784 มีความแปรผันร่วมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61)

3. ผลการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น จากมุมมองการให้ความหมายของนักเรียนวัยรุ่น และผลที่ได้จากโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเชิงปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มที่แตกต่างกันไป ตามลักษณะสำคัญขององค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยก่อนการดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่เหมาะสม ในแต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่น จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า ความหยุนตัว การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกของวัยรุ่นของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 2009: 67) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญ คือ แนวคิดปรัชญาภวนิยมและแนวคิดการสร้างสรรคนิยม ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) เป็นทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาามาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่ามีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และก่อนนำไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสมของคำถามระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษา ตลอดจนเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นใน จำนวน 8 ครั้ง ซึ่งผลที่ได้พบว่า บางคำถามนักเรียนเกิดความเข้าใจที่ไม่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับภาษาให้สอดคล้องกับสภาพของนักเรียนตามความเป็นจริง โดยรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง มีดังนี้

3.1 การปฐมนิเทศ มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีแนวความคิดการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้อง โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการริเริ่มหรือการนำเข้าสู่กลุ่ม ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการถาม ทักษะการสรุปความ และเทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ “ชีวิตของฉัน”

3.2 การพัฒนาการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ความวิตกกังวล ซึ่งมีแนวความคิดการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การสนทนาแบบโสเครติส ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการตีความ ทักษะการสรุปความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

3.3 การพัฒนาการให้ความหมายที่มีคุณค่า มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ซึ่งมีแนวความคิดการค้นพบความหมายของชีวิต แนวความคิดตระหนักรู้ในตนเอง และมีเทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย เทคนิคช่วงเส้นเวลา เทคนิคหลังความตาย ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.4 การพัฒนาความหย่อนตัว มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ซึ่งมีแนวความคิดความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ และการค้นหาความจริง โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคการมองภาพใหม่ เทคนิคการใช้สัญลักษณ์ เทคนิคการผ่อนคลาย ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ

3.5 การพัฒนาการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม การเผชิญกับความจริง แนวคิดความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ และทฤษฎีทางเลือก โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามทางเลือก เทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก ทักษะการเผชิญหน้า ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.6 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ซึ่งมีแนวความคิดการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามประเมินค่า เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคการทบทวนตนเอง เทคนิคคำถามปฏิกิริยา เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.7 การพัฒนาการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหามีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีแนวคิดปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การประเมินพฤติกรรม และการระบุเป้าหมายที่ชัดเจน โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคตัวแบบ เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ การให้ข้อมูลย้อนกลับ เทคนิคการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก และการให้กำลังใจ

3.8 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีแนวคิด A-B-C (The A-B-C Theory) การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-Cs การโต้แย้งแสดงความเชื่อที่ผิด การพูดกับตัวเอง เพื่อเผชิญปัญหา ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.9 การพัฒนาการกำหนดเป้าหมาย มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม ซึ่งมีแนวคิดการกำหนดตนเอง และความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายที่ดี ทักษะการเอื้ออำนวย ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.10 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุก (ต่อ) มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ซึ่งมีแนวคิดการพูดคุยเพื่อนหาคำตอบ โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามประเมินค่า เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปฏิกิริยา เทคนิคการใช้นาหรือการกระตุ้น เทคนิคคำถามระดับขั้น ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก

3.11 การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงรุก (ต่อ) มีทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ซึ่งมีแนวคิดมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก การพูดคุยเพื่อนหาคำตอบ และทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มการเผชิญความจริง ซึ่งมีแนวคิด หลักการ WDEP โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการรวบรวมเวลา เทคนิคคำถามการยกเว้น การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา เทคนิค WDEP ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหา และทักษะการสรุป

3.12 การพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวก และการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม คือทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม ซึ่งมีแนวคิดความตระหนักรู้ในตนเอง และการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล โดยใช้เทคนิค ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตีความ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการสรุป และทักษะการให้กำลังใจ

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และติดตามผล

การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=18.40$ $df=1$ $p=.00$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=26.66$ $df=2$ $p=.00$) นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=29.42$ $df=2$ $p=.00$) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม หลังการทดลองและก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 สูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .27 และระยะหลังติดตามผลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 และค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .27 ตามลำดับ ส่วนในคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

การวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นตามรายด้าน พบว่า ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=6.19^*$ $df=1$ $p=.02$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง มีความแตกต่างกัน

ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=90.30^*$ $p=.00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่ามีความแตกต่างกัน

ด้านความหยุนตัว เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านความหยุนตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F=2.53^*$ $p=.00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านความหยุนตัวมีความแตกต่างกัน

ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน ($F = 4.43^* \quad p = .05$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา มีความแตกต่างกัน

ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหามื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการมุ่งแก้ไขปัญหามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 11.16^* p = .00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการการมุ่งแก้ไขปัญหามีความแตกต่างกัน

ด้านการกำหนดเป้าหมายเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการกำหนดเป้าหมาย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 12.62 * p = .00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการกำหนดเป้าหมายมีความแตกต่างกัน

ด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุกเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 5.24^* \quad p = .00$) แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีผลทำให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการการเผชิญปัญหาเชิงรุกมีความแตกต่างกัน

5. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

5.1 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความมุ่งมั่น ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.2 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น และด้านการกำหนดเป้าหมายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

5.3 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหย่นตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง และด้านการมุ่งแก้ไขปัญหาคว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกในทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก

5.5 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มควบคุม ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความยืดหยุ่นตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.6 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผลพบว่า กลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกในทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญหา ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนากลยุทธ์ปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยมีลำดับดังนี้

1. ศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่มีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิตวัยรุ่น ผลจากการศึกษามีการอภิปรายผลประเด็นสำคัญ ดังนี้

1.1 ปัญหาและความเครียดในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น มีสาเหตุหลักที่สำคัญ คือ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน ซึ่งจากข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นได้สะท้อนเรื่องราวชีวิตของตนเองจากการได้รับผลกระทบจากครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงทำให้เกิดความเครียดและรู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมของครอบครัวและโรงเรียนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 9) ที่ได้ศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในวัยรุ่น โดยพบว่า ครอบครัวที่ไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ เกิดการหย่าร้าง หรือการแยกทางของพ่อแม่ สัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างพ่อแม่ มีการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัว พ่อแม่ดื่มสุรา และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ดี ล้วนก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของวัยรุ่นโดยตรง รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่นักเรียนวัยรุ่นได้รับความกดดัน หรือได้รับผลกระทบจากการแข่งขันทางการศึกษาก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเครียด ถ้าหากไม่สามารถจัดการความเครียดกับการศึกษาได้ก็อาจจะนำไปสู่พฤติกรรมต่อต้าน การปฏิเสธและหนีเรียนได้ แต่ถ้าหากนักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัวและเผชิญปัญหาได้ดีจะช่วยให้อาสาสมัครเกิดการพัฒนาตนเองและมีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น นอกจากนี้ สอดคล้องกับ ประณต คำจิณ (2549: 292-293) ระบุปัญหาด้านความพฤติกรรมของวัยรุ่นมีปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา ปัจจัยจากเพื่อน อิทธิพลของสื่อมวลชน และปัจจัยด้านตนเอง และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาสยา อังสุภาน (2549: 113) ได้ศึกษาปัญหา ความต้องการ และแนวทางในการตอบสนองความต้องการของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยการเปรียบเทียบปัญหาของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นประสบกับปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านสังคมและด้านครอบครัว โดยปัญหาด้านการเงินพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีปัญหาไม่มีเงินใช้จ่าย ปัญหาด้านครอบครัว นักเรียนวัยรุ่นมีปัญหา พ่อแม่ ผู้ปกครองเข้มงวดกดขี่เกินไป รองลงมาคือ พ่อแม่ผู้ปกครองชอบบังคับอยู่เสมอ และพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยให้คำปรึกษา ส่วนปัญหาด้านการเรียนที่นักเรียนวัยรุ่นประสบมากที่สุดคือ มีเสียงรบกวนขณะกำลังเรียน รองลงมาคือ เนื้อหาวิชาเรียนยากเกินไป และไม่พอใจกับผลการเรียนของตนเอง ซึ่งจากปัญหาเหล่านี้คล้ายคลึงกับลักษณะสภาพปัญหา

ที่ค้นพบในการวิจัย และถึงแม้ว่าชีวิตนักเรียนวัยรุ่นจะเผชิญกับปัญหามากมายในชีวิต แต่ก็พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาด้วยวิธีที่ดีตามความสามารถของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสไตน์ นิมจันทร์ (2541: 85) ได้ศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์และเพศต่างกันประสบปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัว และสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนำมาสู่การอธิบายความหมายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ต้องใช้การเผชิญปัญหาที่ดีเพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างราบรื่น

1.2 การให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกตามมุมมองความคิดของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การจัดการปัญหาเพื่อลดความเครียด การจัดการอารมณ์เชิงลบของตนเองให้ลดน้อยลง ด้วยการใช้กลวิธีที่ดี โดยพิจารณาจากส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นเบื้องต้น และคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาในแต่ละครั้งว่าต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจว่าจะใช้วิธีใดในการเผชิญปัญหา นอกจากนี้นักเรียนวัยรุ่นก็ยังมุมมองมองว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นการใช้ความคิดเชิงบวกในการบอกข้อดีของปัญหาว่ามีประโยชน์กับตนอย่างไร ที่นำไปสู่การทำให้เป้าหมายให้สำเร็จตามที่ความคาดหวังได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ได้เรียนรู้และสำรวจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ส่งผลให้มีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหามากยิ่งขึ้นกว่าวัยเด็ก ตลอดจนการได้รับข้อมูลต่างๆ จากผู้ใหญ่ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากสังคม และการสังเกต เรียนรู้จากตัวแบบที่ดี ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการคิดเพื่อเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของพียาเจต์ (สรวงศ์ โค้วตระกูล. 2554: 57 – 59; citing Piaget. 1989) ได้แบ่งพัฒนาการทางสติปัญญาออกเป็น 4 ขั้น โดยเฉพาะในขั้นที่ 4 ที่ระบุถึงการพัฒนาความเข้าใจอย่างมีเหตุผล (Formal Operation stage) จากช่วงอายุ 11-15 ปี ในขั้นนี้พัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดของเด็กวัยนี้เป็นขั้นสูงสุด คือ เด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ ความคิดแบบเด็กจะสิ้นสุดลง เด็กจะสามารถที่จะคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ สามารถที่จะคิดแบบนักวิทยาศาสตร์ สามารถที่จะตั้งสมมุติฐานและทฤษฎี เหตุผล ที่เป็นรูปธรรมได้ และเห็นว่าความเป็นจริงที่เห็นด้วยการรับรู้ที่สำคัญเท่ากับความคิดกับสิ่งที่อาจจะเป็นไปได้ เด็กวัยนี้มีความคิดนอกเหนือไปกว่าสิ่งปัจจุบัน สนใจที่จะสร้างทฤษฎีเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างและมีความพอใจที่จะคิดพิจารณาเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีตัวตน หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม จึงส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถทางความคิดและเรียนรู้การแก้ปัญหาต่างๆ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ซไนเดอร์และไดโนฟ (Snyder; & Dinoff. 1999: 5) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าเป็นการตอบสนองอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อบรรเทา หรือ ลดความวิตกกังวลทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยเชื่อมโยงกับความยุ่งยากในแต่ละวัน และเหตุการณ์ที่มีความเครียดต่างๆ ถ้าหากบุคคลได้เผชิญปัญหาเชิงบวกก็จะส่งผลให้ความเครียดลดน้อยลง และจะเป็นความท้าทายต่อความเครียดที่เกิดขึ้นครั้งต่อไปทั้งใน

ระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 9) ที่กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นมีความเป็นอิสระมากขึ้นจากครอบครัว วัยรุ่นมีบทบาทและความสามารถเพิ่มขึ้น โดยรับรู้ว่าจะต้องโตเป็นผู้ใหญ่ในสังคม จึงมีการแสดงความเป็นตัวตนของตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความเชื่อมั่นในตนเอง และการกระทำที่แสดงออกเหมือนผู้ใหญ่ โดยเรียนรู้จากกระบวนการขัดเกลาทางสังคมกับการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

ข้อค้นพบประการหนึ่งที่สำคัญจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่พบว่า นักเรียนที่มีลักษณะการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการค้นหาและการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองได้ดี ซึ่งการรับรู้อัตลักษณ์ที่เด่นชัดของตนจะช่วยสนับสนุนให้นักเรียนวัยรุ่นมีความภาคภูมิใจและมีการรับรู้ในตนเองในทิศทางที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางที่ดีจากพฤติกรรมและการแสดงของตนเอง และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างจากกลุ่มเพื่อน ครูอาจารย์ และผู้ปกครอง ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตนให้ได้รับการยอมรับ การสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการรับรู้ตนเอง โดยวัยรุ่นจะกำหนดลักษณะบุคลิกภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าวัยรุ่นสามารถสร้างอัตลักษณ์ได้สอดคล้องกับตัวตนก็จะทำให้เกิดความสุข แต่ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถสร้างอัตลักษณ์แห่งตนได้ก็จะเกิดความรู้สึกทุกข์ ไม่ชอบตนเองนำไปสู่ความล้มเหลวในการปรับตัวของช่วงวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ อีริกสัน (Erikson. 1968: 182-183) ที่อธิบายพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น โดยเฉพาะขั้นที่ 5 คือ พัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน – ความสับสนในอัตลักษณ์แห่งตน (Identity Versus Identity Confusion) ที่ตรงกับการพัฒนาในช่วงวัยรุ่นอายุ 13 ปี ถึง 19 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้ง ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นเริ่มต้องการความเป็นอิสระ เริ่มสนใจเรื่องเพศ นำตนเองเข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดเข้าใจในอัตลักษณ์ของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร เป็นใคร มีความเชื่อ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาชีวิต และอาชีพที่ตนเองประสงค์เป็นอย่างไร หากการพัฒนาในช่วงนี้เป็นไปในทางไม่ดีหรือทางลบ ไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะส่งผลให้เกิดความไม่เข้าใจตัวเอง เกิดความสับสนและความขัดแย้งในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ละมัย ทุมพัฒน์ (2550: 127-128) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนกีฬา พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีอัตลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีการรับรู้ว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีพัฒนาการทางจิตสังคมอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง และมีการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยเชิงสาเหตุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตลักษณ์แห่งตนสูงที่สุด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง รองลงมาการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน พัฒนาการทางจิตสังคม และการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และสอดคล้องกับ

การศึกษาของ อุไร สุมาริธรรม (2545: 54-56) ที่ระบุว่าวัยรุ่นต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นอิสระ สามารถพึ่งพาและรับผิดชอบตนเองได้ จึงมีการเปลี่ยนแปลงจากชีวิตทางสังคม ที่ผูกพันใกล้ชิดกับครอบครัว ออกไปสู่สังคมวงกว้างมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความต้องการเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในการกระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง

1.3 องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ค้นพบจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การค้นหาความหมายจากการเผชิญปัญหา การมุ่งเผชิญปัญหาเชิงรุก การเผชิญปัญหาเชิงการป้องกัน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ศักยภาพแห่งตน การมองโลกในแง่ดี ความหย่อนตัว ความเข้มแข็งอดทน การจัดการอารมณ์ การมีวินัยในตน และการสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนจะต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ ที่หลากหลายเพื่อจะช่วยให้การเผชิญปัญหาประสบความสำเร็จ จึงจำเป็นต้องใช้ทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอกตนเข้าร่วมกันในการเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory) ของ ซอร์วอช (Schwarze, 2000: 394) ที่อธิบายการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวกมี 2 ลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การควบคุมความต้องการของตนเอง (Mastery Demand) ซึ่งประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ การเผชิญปัญหาในสถานการณ์ที่คาดการณ์ (Anticipatory Coping) การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) และการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน (Preventive Coping) การค้นหาความหมาย (Meaning) ในชีวิตโดยวิธีการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) ที่บุคคลใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งตนจากการเผชิญปัญหาในอดีต มาเป็นแหล่งทรัพยากรให้กับตนเอง ในการเผชิญปัญหาและให้คุณค่าความหมายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองต้องการ และสอดคล้องกับลาซารัสและโฟล์คแมน (วีณา มิ่งเมือง, 2540: 89; อ้างอิงจาก Lazarus; & Folkman, 1984) กล่าวว่า บุคคลมีวิธีการในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันไป และจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรที่สนับสนุนทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ได้แก่ ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล ความเชื่อในทางบวกที่มีผลต่อวิธีการเผชิญปัญหา ความเชื่อในความสามารถของตน สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลต่างๆ ได้ดี ทักษะทางสังคมที่บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น ทักษะในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีทักษะนี้ดีก็จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ การสนับสนุนทางสังคม บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนหรือได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ก็จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น และแหล่งทรัพยากรทางวัตถุก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีแก้ปัญหาได้มากขึ้น โฟล์คแมน (Folkman, 1997: 71) ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษากการเผชิญปัญหาได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเชิงที่ตีประกอบด้วย 3 การประเมินใหม่เชิงบวก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา และการสร้างสรรค์เหตุการณ์เชิงบวก

นอกจากนี้ข้อสังเกตที่พบจากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกพบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะช่วยเหลือครอบครัวของตนเองโดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ในครอบครัว เป้าหมายที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ในครอบครัวจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้ให้นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการที่ดีตามองค์ประกอบที่ค้นพบ ทั้งนี้จะเป็นเพราะความรักและความปรารถนาดีต่อบุคคลที่นักเรียนรักและเคารพ และคำนึงเกี่ยวกับความกตัญญูของสังคมไทยจึงทำให้นักเรียนให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นที่ตั้ง จากนั้นจึงค่อยกำหนดเป้าหมายอื่นๆ ที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองรองมา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาสยา อังสุกราน (2549: 113) ที่พบว่าความต้องการของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีความต้องการแตกต่างกัน โดยนักเรียนมีความต้องการด้านการเงินอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความต้องการด้านการเรียน ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านครอบครัว อยู่ในระดับมาก ความต้องการด้านการเงินที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการมากที่สุด คือ ต้องการให้ครอบครัวไม่มีหนี้สิน รองลงมาคือต้องการให้ครอบครัวมีรายได้เพียงพอ และต้องการทำงานพิเศษ ตามลำดับ ความต้องการด้านการเรียนที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น รองลงมาคือต้องการให้อาจารย์หาวิธีการสอนที่ทำให้วิชาเรียนน่าสนใจ และต้องการให้อาจารย์ใช้อุปกรณ์การสอนที่ช่วยให้นักเรียนเข้าใจง่าย ตามลำดับ ความต้องการด้านร่างกายที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ความต้องการด้านสังคมที่นักเรียนต้องการมากที่สุด ต้องการให้เพื่อนไม่ใช้อารมณ์ในการคุยกัน รองลงมาคือ ต้องการให้อาจารย์มีความเป็นกันเองกับนักเรียน และต้องการมีคนให้คำปรึกษา ตามลำดับ ความต้องการด้านครอบครัวที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการมากที่สุดคือ ต้องการให้สมาชิกในครอบครัวสนใจซึ่งกันและกัน รองลงมาคือ ต้องการให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในตัวนักเรียน ทั้งนี้เพราะในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการยอมรับจากครอบครัวและสังคม มีความต้องการอิสรภาพจากครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ สุริยเดว ทรีปาตี (2559: 9-10) ได้สรุปปัจจัยที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีบุคลิกภาพที่ดี จำเป็นต้องอาศัยปัจจัย ด้านการยอมรับในศักยภาพของวัยรุ่นในครอบครัว เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถของวัยรุ่น และมีความภาคภูมิใจในด้านอื่นๆ ด้วย อีกทั้งปรับสภาพแวดล้อมในการเรียนให้เหมาะสม โดยการไม่เร่งรัด ไม่บังคับ แต่ให้กำลังใจ ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง มองภาพพจน์ตนเองดี โดยการฝึกให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และควบคุมตัวเองเป็น ฟังพาดตนเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีโอกาสดู คิด ตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ การสื่อสารที่ดี และมีโอกาสในการเรียนรู้และเข้าใจถึงคุณลักษณะของการเป็นคนดี ซึ่งถ้าเด็กได้เรียนรู้และเข้าใจทั้งด้านดีและด้านไม่ดีก็จะช่วยทำให้ความอยากลอง เพราะการอยากรู้ อยากเห็นลดลง

1.4 กระบวนการในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักเรียนจะใช้การประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการใช้ความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นเบื้องต้นจากนั้นจึงการทำความเข้าใจกับปัญหา ซึ่งผลจากการรับรู้ต่อปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นก็จะสามารถประเมินตนเองได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นตนเองนั้น ตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหา

เป็นอย่างไร ถ้าหากนักเรียนตรวจสอบความสามารถของตนเองและคาดการณ์ว่าตนเองมีความสามารถก็จะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ ซึ่งการลงมือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แสดงให้เห็นว่าเรื่องเหล่านั้นไม่ได้มีความรุนแรงมากจนเกิดขึ้นความสามารถของนักเรียนวันรุ่งขึ้น แต่ถ้าครั้งใดที่นักเรียนพบว่า ตนเองไม่รู้ว่าจะตัดสินใจทำอย่างไรกับเรื่องราวที่ขึ้น นักเรียนก็จะพยายาม ตรวจสอบสิ่งแวดล้อมรอบตนเพื่อค้นหาแหล่งที่จะให้การสนับสนุนกับนักเรียนให้สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยแหล่งทรัพยากรที่สำคัญของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ กลุ่มเพื่อน รุ่นพี่ ครูอาจารย์ และพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เพื่อช่วยให้ตนเองมีแนวทางในการเผชิญปัญหาได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ อติสร อุดรทักษ์ (2547: 85) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นแบบมุ่งแก้ปัญหา เนื่องจากการที่นักเรียนวัยรุ่นได้รับการชี้แนะ ได้รับข้อมูลป้อนกลับเพื่อนำไปประเมินตนเองตลอดจนการได้รับคำแนะนำช่วยเหลือให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิดจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกมีคุณค่ามีความมั่นใจในตนเองมีความเชื่อมั่นทำให้มีพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และผลการวิจัยของเพียร์รี วรสมบัติ (2537: 86) ที่ศึกษากับนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียด และสอดคล้องกับจรรยา สุวรรณทัต (2556: 347) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการผู้ใหญ่ที่เขอาาจเคารพรักและชื่นชมในความสามารถและความดีงามได้อย่างจริงใจ ไม่แต่เพียงในอุดมคติเท่านั้น แต่เชิงปฏิบัติจริงด้วย วัยรุ่นต้องการตัวแบบที่มีลักษณะมั่นคงเป็นผู้นำที่มีความสามารถและมีวุฒิภาวะเพื่อจะได้หันไปขอความช่วยเหลือและแนะนำได้ตลอดเวลา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพียร์รี (นริศว์ ปรารมภ์. 2539: 100; citing Pierce. 1988) ที่พบว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ต่างกันจะมีลักษณะการแก้ปัญหาแตกต่างกัน

นอกจากนี้ผลจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่สามารถเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ดีนั้น จะมีการทำความเข้าใจกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา ระบุข้อดีและข้อเสียของวิธีการที่ตนเองสามารถใช้ในการเผชิญปัญหา และใช้ความคิดเชิงบวกของตนเองในการเลือกหนทางแก้ปัญหา จนนำไปสู่การลงมือปฏิบัติ ถ้าหากนักเรียนประสบความสำเร็จกับการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะทำให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เพิ่มขึ้น โดยระหว่างการประเมินสถานการณ์ หรือปัญหาที่หากนักเรียนใช้การมองโลกในแง่ดีเข้าร่วมด้วยก็จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีมุมมองเชิงบวกต่อการเผชิญปัญหาอีกด้วย แสดงว่าการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นจำเป็นการมีความสามารถในการมองโลกในแง่ดี การรู้จักตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองมีความพร้อมในการเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับคาร์ฟเวอร์และสเชียเออร์ (วรางคณา รัชตะวรรณ. 2554: 42; citing Carver; & Scheier. 1998) กล่าวว่า บุคคลที่เผชิญปัญหา เป็นอย่างดีได้จะมีลักษณะเป็นบุคคลมองโลกในแง่ดี โดยคาดหวังถึงประสบการณ์ที่ดีที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตจึงก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจเกี่ยวกับเป้าหมาย มีการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคล (Self-efficacy) และจะมี

พฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพราะเมื่อบุคคลเกิดความมั่นใจเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็มีความพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าเผชิญปัญหานั้นจะยากลำบาก จึงส่งผลให้บุคคลมีความพยายามในการแก้ปัญหา (Problem-solving Efforts) ให้ประสบความสำเร็จ การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และนำไปใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง

จะเห็นได้ว่าผลจากการศึกษาปรากฏการณ์เผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทสังคมไทยนั้นมีลักษณะเฉพาะเจาะจง แตกต่างจากองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกในบริบทของตะวันตก เนื่องจากแนวคิดทางตะวันตกเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกจะมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการจัดการเป้าหมายเป็นหลัก จึงส่งผลให้รูปแบบการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีลักษณะเป็นการเผชิญปัญหาเชิงรุก โดยเน้นให้บุคคลใช้ความสามารถของตนเอง ทำท่ายและทำเป้าหมายให้สำเร็จ มากกว่าการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว แต่สำหรับในบริบทของสังคมไทยจะพบว่า นอกจากนักเรียนมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกแล้วนั้น ยังพบว่ามี การเผชิญปัญหาในรูปแบบอื่นๆ รวมอยู่ด้วย ทั้งการการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองหรือเผชิญปัญหากับเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วโดยนักเรียนสามารถเลือกวิธีการเผชิญปัญหาเหมาะสมและไม่ส่งผลเสียกับตนเอง และนักเรียนยังสามารถใช้การเผชิญปัญหากับการเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยการวางแผนและเตรียมความพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ฟรีดและคณะ (Fiske; et al. 2016: 189) กล่าวถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมกับการเผชิญปัญหา พบว่า บุคคลส่วนใหญ่มักจะใช้อำนาจสาเหตุของความเครียดต่างๆ จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตามมุมมองการรับรู้ปัญหาและการแก้ปัญหาของตนเอง แต่ยังคงได้รับอิทธิพลมาจากสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ เช่น ปัจจัยด้านศาสนา จิตวิญญาณ ภูมิหลังทางสังคม บทบาททางเพศ และวุฒิภาวะทางด้านจิตวิทยา เชื้อชาติ พื้นฐานของครอบครัว และ ประวัติศาสตร์ทุกสิ่งอย่างที่น่ามาสู่ลักษณะเฉพาะในการเผชิญปัญหา แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่า ทุกๆ วัฒนธรรมสามารถอธิบายลักษณะที่บุคคลมีการตอบสนองที่โดดเด่น เช่น กระบวนการภายในตน การหลีกเลี่ยง การยับยั้ง การเก็บตัว ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นลักษณะที่มีปฏิสัมพันธ์เพียงเล็กน้อย และลักษณะที่ตรงข้ามเป็นลักษณะที่บุคคลมีการตอบสนองโดย กระบวนการภายนอกตน การอยู่ร่วมกัน และการเปิดเผยตนเอง นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออกในการเผชิญปัญหา พบว่า วัฒนธรรมทางตะวันตกมีแนวโน้มในการพัฒนาการด้วยลักษณะการเปิดเผยตนเอง การกล้าแสดงออก และรูปแบบการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเฉพาะในแต่ละคน ขณะที่สังคมตะวันออกมักจะมีการแสดงออกด้วยการหลีกเลี่ยง การครุ่นคิดกับเรื่องราวของตน และลักษณะภายในใช้การแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มแต่ละกลุ่ม

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 2 คือ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ผลจากการศึกษาสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การกำหนดเป้าหมาย การให้ความหมายที่มีคุณค่า การมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว การมุ่งแก้ไขปัญห และ การเผชิญปัญหาเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น ทั้งนี้ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จากข้อคำถามจำนวน 56 ข้อ มาวิเคราะห์คุณลักษณะรวมทุกด้าน โดยจากการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นพบว่า ค่า KMO มีค่า .95 แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมสมควรใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ซึ่งคล้อยกับ วิยะดา ตันวัฒนากุล (2546: 220) กล่าวว่า ถ้าค่าของ KMO มีค่ามากกว่า .90 แสดงว่าข้อมูลชุดนี้เหมาะสมมากกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ และเมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ของตัวแปรทั้ง 56 ตัว มีค่าอยู่ระหว่าง .93 ถึง .96 ซึ่งมากกว่า .50 ทุกค่า แสดงว่า ตัวแปรทั้งที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบได้ โดยผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบหลังจากการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนแมกซ์ (Varimax Method) มีพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 15.316 ถึง 1.078 และมีค่าความแปรปรวนสะสมร้อยละ 48.124 และเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อศึกษาว่าองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงรุกสามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ หรือตัวแปรสังเกตได้ที่สร้างขึ้น โดยพบว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.37 – 0.71 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล มีค่า χ^2 เท่ากับ 1026.24 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.065 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.096 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่าโมเดลการวัดมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทั้งนี้เนื่องจากการกำหนดนิยามของการเผชิญปัญหาเชิงบวกในการวิเคราะห์องค์ประกอบตามที่ได้ศึกษาไว้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวก หมายถึงความสามารถของนักเรียนที่แสดงออกให้เห็นถึงการกระทำที่สอดคล้องกับเป้าหมายและความต้องการของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ด้วยความตั้งใจ ทำหาย อดทนต่อความยากลำบาก โดยการคิดเชิงบวกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้จริง สามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาเรียนรู้เพื่อปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองให้เหมาะสม ส่งผลให้นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีการวางแผนและเตรียมความพร้อมในการรับมือกับภัย หรือสิ่ง

คุกคามที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต ตลอดจนมีการกำหนดเป้าหมายที่ดี เพื่อเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของชอว์วอชและโนล์ (Schwarze; & Knoll. 2007. 395-396) ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก การเผชิญปัญหาสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง และสอดคล้องกับแซนด์เลอร์และคณะ (Sandler; Wolchik; MacKinnon; Ayers; & Roosa. 1997: 3-4) ที่พบว่าปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย และการมองโลกในแง่ดี การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การให้ความหมายคุณค่า และ การกำกับตนเอง และสอดคล้องกับกรีนแกส (Greenglass. 2002: 37) กล่าวว่าองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกประกอบด้วย กลวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุก ความเชื่อในเชิงบวก การกำกับตนเอง การกำหนดเป้าหมาย แหล่งทรัพยากรทางสังคม และการเติบโตในตน

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นพบข้อสังเกตที่น่าสนใจ คือ ความแตกต่างระหว่างองค์ประกอบที่ค้นพบจากการศึกษาปรากฏการณ์เชิงคุณภาพในระยะที่ 1 ซึ่งเมื่อนำองค์ประกอบดังกล่าวมาทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นจำนวนมากขึ้นกลับพบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่เป็นองค์ประกอบหลักของการเผชิญปัญหาเชิงบวกในระยะที่ 1 ได้ถูกรวมเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกอื่นๆ โดยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมได้กระจายรวมอยู่ในด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ในลักษณะของการได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์กับนักเรียนวัยรุ่น การขอคำแนะนำ การสอบถามข้อมูล และการขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นต้องการได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ สำหรับใช้ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดฮอบโฟล (Frydenberg. 2008: 9; citing Hobfoll. 1998) ที่ระบุว่า การมีเพื่อน การได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่เป็นแนวทางที่สำคัญในการดำเนินชีวิตสำหรับวัยรุ่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของโคเฮนและอันเดอร์วูด (Cohen; & Underwood. 2000: 29-30) ที่ได้ศึกษาทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมโดยค้นพบว่า แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมเป็นแนวคิดที่มีอิทธิพลอย่างสำหรับการช่วยลดผลกระทบจากความเครียดของเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตและปัญหาสุขภาพได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการได้รับการสนับสนุนโดยตรงจากบุคคลอื่นยังจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับลาซาลัสและฟอล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 60) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญจะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จ

3. การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองมีผลการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีค่า χ^2 เท่ากับ 1026.24 ค่านี้สำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.067 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.060 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.000 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพึงพอใจ (ยุทธ ไทยวรรณ. 2557: 224; อ้างอิงจาก Bollen. 1989: 269) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่นๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.936 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.915 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.03 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.011 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมีองค์ประกอบมีทั้งหมด 9 องค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงคุณภาพของงานวิจัยระยะที่ 1 เรื่องการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะของการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยพบว่า มีองค์ประกอบที่สอดคล้องกัน ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก การค้นหาความหมายจากการเผชิญปัญหา การมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว และการกำหนดเป้าหมาย เป็นต้น (Phurided Pahuyut; Patcharaporn Srisawat; Khompet Chatsupakua; & Ongart Naiyapatana. 2015: 116)

เมื่อพิจารณาถึงคำแนะนำให้นักมาตรฐานในแต่ละองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นจะพบว่า มี 6 องค์ประกอบที่มีคำแนะนำนักมาตรฐานสูงเท่ากับ 1.00 ได้แก่ การเผชิญปัญหาเชิงรุก การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหากับการเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น ทั้งอาจเป็นเพราะการที่นักเรียนวัยรุ่นมีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาในอดีตจึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นรับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร ผ่านการทำความเข้าใจและให้ความหมายกับเรื่องราวจากประสบการณ์ในอดีตของตนเอง เพื่อช่วยให้มีแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงรุก และการเผชิญปัญหากับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุกของซอร์วอซและโนล์ (Schwarze; & Knoll. 2007: 395-396) ที่กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นหลักสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถของตน ด้วยการชักจูงการเผชิญปัญหาเชิงบวกอย่างมุ่งมั่น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลได้ทำความเข้าใจและค้นหาเป้าหมายในการใช้ชีวิตอีกด้วย และสอดคล้องกับแนวคิดของกรีนแกสและไฟเดนเบิร์ก (Greenglass; & Frydenberg. 2002: 37) ที่

ได้อธิบายถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าประกอบด้วย กลวิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุก ความเชื่อในเชิงบวก การกำกับตนเอง การกำหนดเป้าหมาย แหล่งทรัพยากรทางสังคมและการเติบโตในตน ซึ่งเป็นผลจากการเผชิญปัญหาเชิงบวกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตของบุคคล ทำให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาแอนโทนอวสกี (Andreas Vossler. 2012: 71; citing Antonovsky. 1987) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ด้านทานกับความเครียดของบุคคลโดยพบว่า บุคคลที่สามารถยอมรับความเป็นไปในชีวิตของตนเองได้ด้วยการให้ความหมายที่มีคุณค่ากับตนเองจะมีแรงจูงใจที่ช่วยให้ทำตามความตั้งใจและเป้าหมายของตนเองอย่างท้าทายและมีความพยายามในการเผชิญกับทุกๆ ปัญหา และองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่มีค่าน้ำหนักรองลงมา คือ องค์ประกอบการมุ่งแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี และความหย่อนตัว มีค่าน้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ 0.943, 0.908 และ 0.784 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่นักเรียนวัยรุ่นจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวก นักเรียนวัยรุ่นจะต้องใช้การรับรู้เป้าหมาย หรือการประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นอันดับแรก จากนั้นเมื่อบุคคลได้กำหนดเป้าหมายสำหรับการเผชิญปัญหาให้กับตนเองได้แล้ว นักเรียนก็จะใช้องค์ประกอบอื่นๆ ร่วมในการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแซนด์เลอร์และคณะ (Sandler; Wolchik, MacKinnon, Ayers; & Roosa. 1997: 3-4) ที่ได้ระบุถึงแหล่งทรัพยากรที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นแต่ละบุคคล คือ การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อมั่นในอำนาจแห่งตน ความรู้และเทคนิคของการแก้ไขปัญหาและทักษะอื่นๆ ซึ่งวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาจะใช้แหล่งทรัพยากรภายในตนหรือใช้แหล่งทรัพยากรภายนอกตนด้วยก็ได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ โซลและมอยเออร์ (Sohl; & Moyer. 2009: 134-140) ที่ระบุว่าคุณลักษณะภายในตนสำหรับการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่สำคัญนั้นก็คือ การมองโลกในแง่ดี และการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงเพราะคุณลักษณะดังกล่าวนี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับแนวคิดของแอสปินวอลล์และเทเลอร์ (Aspinwall; & Taylor. 1997: 418) ที่กล่าวถึงการทบทวนประสบการณ์ที่สะสมของตนเองและการทบทวนถึงแหล่งต่างๆ ที่ได้รับการสนับสนุน (Accumulation of Resources) เป็นขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของบุคคลที่จะต้องคำนึงเป็นสิ่งแรกสำหรับการดำเนินการเผชิญปัญหาเชิงบวกหรือเชิงรุก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ คาร์เนกี (Milorad. 2006: 68; citing Carnegie. 1944) ที่อธิบายถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวก คือ สร้างความหย่อนตัวทางจิตวิทยาที่บุคคลสามารถรับรู้เป้าหมายสูงสุดของตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และกำกับตนเองให้เหมาะกับการแสดงออกทางอารมณ์ตามที่สังคมคาดหวัง

การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนักเรียนจะมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกแล้วนั้น ยังพบว่าการเผชิญปัญหาในรูปแบบอื่นๆ รวมอยู่ด้วย ทั้งการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง โดยนักเรียนสามารถเลือกวิธีการเผชิญปัญหาเหมาะสมและไม่ส่งผลเสียกับตนเอง และนักเรียนยังสามารถใช้การเผชิญปัญหากับการ

เหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยการวางแผนและเตรียมความพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ซอว์วอซและทาวเบิร์ต (Schwazer; & Taubert. 2002: 10) ที่กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญที่ช่วยให้แต่ละบุคคลเตรียมความพร้อมให้กับตนเอง โดยใช้แนวทางเชิงรุกในการจัดการปัญหาหรือเผชิญหน้ากับความเครียด อย่างท้าทาย โดยสร้างแรงจูงใจภายในตนเพื่อวางแผนทำสิ่งต่างๆ ในระยะยาว ซึ่งกระบวนการเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของบุคคลได้เป็นอย่างดี (Schwazer; & Taubert. 2002: 10) จึงส่งผลให้การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมี 9 องค์ประกอบที่สำคัญ ดังที่กล่าวมา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และ 2

4. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 4 คือ เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น จากมุมมองการให้ความหมายของนักเรียนวัยรุ่น และผลที่ได้จากโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลจากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกประกอบด้วย การให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม 1 ชั่วโมง 30 นาที และมีจำนวนสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง โดยพิจารณาจากจำนวนองค์ประกอบที่ค้นพบการศึกษาจากวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า ความหยุนตัว การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก ซึ่งแต่ละตัวแปรเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ควรส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นได้ทำความเข้าใจและเรียนรู้ในการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยจัดเรียงลำดับตามคุณลักษณะของตัวแปรในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกแต่ละครั้ง เนื่องจากการให้นักเรียนได้สำรวจและทบทวนประสบการณ์ของตนเองจากการเผชิญปัญหาในอดีต และการให้ความหมายที่มีคุณค่าจะช่วยให้เรียนยอมรับการค้นหาข้อดีจากเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเอง จนนำไปสู่การรับรู้ความสามารถและการมุ่งเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นและการเผชิญปัญหาเชิงรุกซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในระยะที่ 1 ที่พบว่า กระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นการยอมรับและเรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของตนเองมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต ซึ่งสิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ช่วยให้นักเรียนได้ทบทวนเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง และเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จตามความคาดหวัง (Phurided Pahuyut; Patcharaporn Srisawat; Khompet Chatsupakual; & Ongart Naiyapatana. 2015: 120) ประกอบกับการดำเนินการให้คำปรึกษามีขั้นตอนการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนการ

ปฐมนิเทศ และหลังจากผ่านการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งจนกระทั่งครบตามองค์ประกอบที่กำหนดไว้จะต้องมีขึ้นการยุติเพื่อสรุปประเด็นและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey 2012: 145-146) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะเวลา คือ ระยะแรกและระยะหลัง กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มระยะแรกเริ่ม (Early Stages) เป็นระยะที่เริ่มต้นด้วยการตรวจสอบภารกิจของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อความสำเร็จในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม ส่วนระยะหลัง (Later Stages) จะเป็นการดำเนินการปฏิบัติ การยุติ และการประเมินและติดตามผล สอดคล้องกับเฮนเซนและคณะ (Hensen; et al. 1980: 477) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน เพราะทำให้มีประสิทธิภาพ การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และสอดคล้องกับคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 99) การให้คำปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีเวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

สำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่เหมาะสม ในแต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกนักเรียนวัยรุ่นของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 2009: 67) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญ คือ แนวคิดปรัชญาภวนิยมและแนวคิดการสร้างสรรคนิยม ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) เป็นทฤษฎีหลักในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เนื่องจากภวนิยมเป็นปรัชญาที่เน้นการทำความเข้าใจและค้นหาความหมายของชีวิต สอดคล้องกับเมย์ (Sharf. 2013: 170-179; citing May. 1992) กล่าวว่า โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ค้นหาและสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน โดยใช้ความกล้าที่จะเป็น กล้าที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยตัวเองตามลำพัง สามารถดำรงชีวิตอย่างที่ต้องการอย่างแท้จริง และมีความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งแนวคิดของภวนิยมนี้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาการของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ร่วมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยา มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 2009: 67) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก นอกจากจะอาศัยปรัชญาภวนิยมเป็นพื้นฐานในการดำเนินการแล้ว ยังได้ใช้แนวคิดปรัชญาการสร้างสรรคนิยม (Constructivist) ควบคู่ไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับฟรานเซลลาและดอลตัน (Fransella; & Dalton. 1990: 89) อธิบายว่า การนำแนวคิดการสร้างสรรคนิยมไปใช้ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นสามารถนำไปใช้ในการปรับโครงสร้างทางความคิดได้ แนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกไม่ได้ยึดติดกับ

รูปแบบกระบวนการในการคำปรึกษา แต่อาศัยแนวคิดของการสร้างนิยามมาเป็นกรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษา โดยการนำปรัชญาแนวคิดการสร้างนิยามมาใช้ ซึ่งผู้คำปรึกษาสามารถทำความเข้าใจในตัววัยรุ่นจากกระบวนการประเมิน ที่ช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นได้แสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างเปิดเผย และเป็นการช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนความแตกต่างๆ ที่ตนเองได้ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง มากกว่าการสะท้อนมุมมองส่วนตัวของผู้ให้คำปรึกษา นอกจากนี้การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่ามีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 249) ที่กล่าวว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องจะต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .50 แสดงว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ได้มีการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงรุก และเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับในแต่ละองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อนำมากำหนดขึ้น ตอนของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยกำหนดระยะเวลาที่สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการให้คำปรึกษา จำนวนที่เหมาะสมต่อการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และทักษะต่างๆ รวมทั้งในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

5. การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยนำแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงรุก และเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับในแต่ละองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก ในมิติด้านการรู้คิด มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก และมิติด้านพฤติกรรม และทฤษฎีและเทคนิคเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่สร้างขึ้นนี้ ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงโดยผ่านกระบวนการตรวจพิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหา วัตถุประสงค์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม แล้วนำมาใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง 16 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ จึงทำให้อารมณ์รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก เมื่อทำการ

ทดลองเสร็จ ผู้วิจัยได้ติดตามผล 1 เดือน แล้วนำคะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบความแตกต่างเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 5 คือ เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ในระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 3 คือ นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกัน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถช่วยในการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นให้ดีขึ้น และทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey. 2012: 29-30) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความสำคัญและประโยชน์หลายประการ และเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการให้ความช่วยเหลือบุคคลให้ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจรูปแบบของการสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกันและสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่างๆ ของตนเอง โดยเมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้วิธีการต่างๆ ในการสร้างความใกล้ชิด ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็นก็จะนำไปสู่แสดงพฤติกรรมทางเลือกต่างๆ ในกลุ่ม สอดคล้องกับแนวคิดของ ยาโลม (Gladding. 2013: 237; citing Yalom. 2005) ที่กล่าวว่า ถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้เกิดความหวัง เพราะเชื่อมั่นว่ากระบวนการกลุ่มจะเกิดผลและมีการเรียนรู้ระหว่างบุคคลช่วยให้เกิดความเข้าใจ และเรียนรู้ที่จะแก้ไขจากประสบการณ์ในอดีต เรียนรู้ทักษะและการวางตัวในสังคม ตลอดจนเป็นการระบายและแสดงออกทางอารมณ์ สอดคล้องแกดดิง (Gladding. 2013: 238 citing Viney; Henry; & Campbell. 2001) ที่ได้ศึกษาผลการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกระทำความผิด ซึ่งผลจากการศึกษาทำให้ทราบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้วัยรุ่นที่กระทำความผิด มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการทำงานและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 345) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเปรียบเสมือนสังคมขนาดเล็กที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพ การจัดการกับปัญหาของตนเอง และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สเตจซ์แมน และพาสเตอร์ (Prout; & Brown. 2005: 476; citing Schechtman; & Pastor. 2005) พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีข้อดีในการช่วยเด็กและวัยรุ่นในการพัฒนาการกำกับตนเองในด้านการจัดการกับปัญหาด้านสัมพันธภาพ

ระหว่างตัวเด็กและวัยรุ่น กับเพื่อน ครู และบุคคลในครอบครัว โดยช่วยให้เด็กและวัยรุ่นตระหนักถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองต่อผู้อื่น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมปัญญานิยม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นวิธีการที่ได้รับการยืนยันว่ามีประสิทธิภาพส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นสามารถระบุถึงปัญหาทางด้านสังคมและอารมณ์ของตนเอง และนำไปสู่การเพิ่มแรงจูงใจในการเผชิญกับความยากลำบาก และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรุษา คล่องพานิชย์ (2543: 48-49) ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเจริญงอกงามส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเยาวชนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเจริญงอกงามส่วนบุคคลสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ ฮุน ชุง และ ลี (Hyun; Chung; & Lee. 2005: 160) เกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมหนีออกจากบ้านในสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมปัญญานิยม พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมปัญญานิยม สามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และลดความซึมเศร้าของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้

นอกจากกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกแล้ว พบว่ามีปัจจัยที่เอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ได้แก่ บทบาทของผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม ลักษณะของกลุ่มความถี่ในการพบและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เตรียมตัวก่อนการดำเนินการให้คำปรึกษาทุกครั้ง เพื่อทบทวนเรื่องสำคัญในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และหลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบถึงบทบาทในการเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อค้นหาข้อดีและข้อที่ควรได้รับการพัฒนาให้มีความสามารถในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งสะท้อนได้จากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงประสบการณ์ในการได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ตอนแรกก็สับสนว่ามันจะเป็นแบบไหนจะพอได้มาเรียนก็รู้ว่ามียุติหลายสิ่งทีโรงเรียนในห้องเรียนไม่ได้สอนแต่ก็จำเป็นสำหรับตัวเราแจ้งการมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว การมุ่งแก้ปัญหาการ กำหนดเป้าหมาย การเผชิญปัญหาเชิงรุก สิ่งนี้ทำให้ผมได้มีแนวทางที่ดีนะจะเอาไปบอกกับเพื่อนๆ ที่ผมสนิทให้เขาได้มีแนวทางแบบที่ผมได้เรียนรู้มาขอบคุณครับสำหรับการให้ข้อมูลให้ความช่วยเหลือที่ดีกับผมและขอให้ทุกๆ คนมีความสุขและทำเป้าหมายทีแต่ละคนอยากได้ให้สำเร็จ” สอดคล้องกับ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ให้คำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเหมือนกัน เพื่อมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษา

จะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ ให้การยอมรับ มีความไว้วางใจกัน และเข้าใจซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับคอเรย์ คอเรย์และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 353) ที่ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มเป็นวัยรุ่น ผู้นำกลุ่มต้องเอื้ออำนวยส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเองที่พร้อมจะสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่ม หลีกเลี่ยงการเสแสร้ง เข้าใจในกระแสนิยม ไวต่อความรู้สึกในวัฒนธรรม ให้เกียรติกับสมาชิกกลุ่ม และต้องปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมย่อยของกลุ่มวัยรุ่นด้วย

นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มก็เป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ซึ่งจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นในการวิจัยที่แสดงออกถึงความร่วมมือในการแสดงออกความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนมุมมองของตนที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ส่วนตนแก่กลุ่มทำให้เกิดพลวัตภายในกลุ่มได้เป็นอย่างดี เช่นคำพูดของสมาชิกกลุ่มคนที่ 3 “ได้รู้เรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มมากยิ่งขึ้น รู้ว่าความเป็นมาของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น ได้รู้ว่าปัญหาของคนอื่นนั้นมีความทุกข์มากน้อยเพียงใด ปัญหาที่เรามีอยู่ก็ไม่ได้ทุกข์ไปมากกว่าของทุกคน และได้รู้ว่าสิ่งที่เพื่อนในกลุ่มพูดมานั้น ได้มีความทุกข์มากน้อยแค่ไหน พอฟังแล้วก็รู้สึกสงสารเพื่อนที่เขาเจอสถานะที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าจะอยู่เป็นอย่างไรบ้าง” สอดคล้องกับทอมป์สัน (Thompson. 2003: 35) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมกลุ่มทุกคน อธิบายถึงลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับ รายละเอียดเกี่ยวกับวันเวลา สถานที่ ระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง และจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสมาชิกทั้ง 8 คนของกลุ่มทดลองมีความสนใจและขอเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยความสมัครใจ ซึ่งส่งผลทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในทุกครั้งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี สังเกตได้จากการที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง การแสดงออกความคิดเห็นในแต่ละคำถาม การรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ความตั้งใจในการทำใบงาน ประกอบการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และการพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จึงส่งผลให้บรรยากาศให้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเป็นไปอย่างราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง สอดคล้องกับ จาคอบส์ เมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs; Masson; & Harvill. 2009: 325) กล่าวว่า ความสำเร็จและพร้อมที่จะแบ่งปันเรื่องส่วนตัวทำให้สมาชิกกลุ่มมีความใกล้ชิดแนบแน่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และรู้สึกได้ถึงความเป็นเจ้าของกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มความถี่ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ โดยในครั้งนี้ผู้วิจัย ได้กำหนดสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจำนวน 8 คน ดำเนินการให้คำปรึกษา ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และพบกลุ่ม 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ผลที่ได้พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับ ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1999: 20) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการให้คำปรึกษา ควรมีสมาชิก 8-12 คน และระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีสมาชิก 6 - 8 คน และสิ่งสุดท้ายที่ควรตระหนักนอกจากความสามารถของผู้นำกลุ่มแล้ว คือ สถานที่ที่เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จ เพราะสถานที่ดีและปลอดภัยจะช่วยให้นักเรียนกล้าแสดงออกความคิด โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ห้องเรียนที่ปิดมิดชิดภายในโรงเรียนหลังจากเลิกเรียนแล้ว โดยจัดเก้าอี้หนึ่งเป็นวงกลมครบตามจำนวนสมาชิก และในการเป็นสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษา สอดคล้องกับ คอเรีย คอเรีย และคอเรีย (Corey; Corey; & Corey. 2014: 154) กล่าวว่า สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษาที่ส่งเสริมบรรยากาศที่ดี ควรมีความเป็นส่วนตัว มีความรู้สึกปลอดภัย บุคคลภายนอกไม่สามารถได้ยินสิ่งที่กลุ่มพูดคุย จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกได้อย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ

5.2 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 4 คือ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกหลังการทดลองและติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 4 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ดีขึ้น ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกช่วยให้นักเรียนได้มีแนวทางและเทคนิคสำหรับเผชิญปัญหาเชิงบวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 60) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเชิงรุกว่าเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีขั้นตอนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยยึดที่วัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นได้พบกับความต้องการต่างๆ ของตนเอง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม และมีความสามารถในการเผชิญปัญหา ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องผลการวิจัยของ วรางคณา รัชตะวรรณ (2554: 242) เรื่องการศึกษาและพัฒนากการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนากการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ

มุกข์ดา ผดุงยาม (2547: 175) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงความคิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนกระบวนการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความตั้งใจในการพัฒนาผลการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการวิจัยของวีณา มิ่งเมือง (2540: 156) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้งรวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมงหลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวรรณวิมล ภิญโญสุสิทธิ์ (2547: 189) ที่ศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร ตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิตคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 12 คน ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครในโรงเรียนเดียวกัน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้น ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 6 คือ เพื่อเปรียบเทียบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ในระยะก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก และการติดตามผล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

6.1 การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 5 คือ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก มีการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้านการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการมุ่งแก้ไขปัญห ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งหลังการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกตามองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกสามารถส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และมีเทคนิค สอดคล้องกับแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงรุกของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 60) ที่ได้อธิบายว่าการให้คำปรึกษาเชิงรุกในวัยรุ่นไม่ได้ยึดรูปแบบของการให้คำปรึกษาของเด็กหรือผู้ใหญ่โดยตรง แต่จะมุ่งเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่น ทั้งด้านวุฒิภาวะและภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ของวัยรุ่นในฐานะที่เป็นผู้รับคำปรึกษากลุ่มอย่างแท้จริง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาวัยรุ่นเชิงรุกว่าเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีขั้นตอนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยยึดที่กลุ่มวัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นได้พบกับความต้องการต่างๆ ของตนเอง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี โดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ตระหนักและเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยรุ่นและพัฒนาการในวัยรุ่นว่าอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น เพื่อให้จะสามารถกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นได้ และเมื่อนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจึงมีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเกิดความรักใคร่และสามัคคี ตลอดจนสมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจจากประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ ในประเด็นเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับแกซดา (กมลรัตน์ กริทอง. 2545: 260; citing Gazda; et al. 1967) ที่ระบุถึงคุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เมื่อสมาชิกได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสพบว่า สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง การยอมรับและการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มมีโอกาสนี้จะเรียนรู้วิธีการในการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วย และการให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และการที่ผู้นำกลุ่มได้พบปะสมาชิกกลุ่มหลายๆ คนในเวลาเดียวกัน เป็นการช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสแก่ผู้นำกลุ่มได้ใช้เวลาสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น และสอดคล้องกับเพ็ญภา กุลนาคดล (2560: 275) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาวัยรุ่นเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือวัยรุ่นเพื่อให้สามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้นั้นขึ้นอยู่กับ การนับถือตนเอง ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี การมีความยืดหยุ่น การสื่อสารกับในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพและความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลภายในครอบครัวและบุคคลที่แวดล้อม

เมื่อพิจารณาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาแต่ละองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง ตามองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในแต่ละด้าน สามารถนำมาประมวลได้ดังนี้

6.1.1 กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองสูงขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม โดยเฉพาะแนวคิดด้านความวิตกกังวล และการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ จากประสบการณ์การเผชิญปัญหาของตนเองในอดีตที่สามารถนำมาเรียนรู้ และช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองได้ดีขึ้น สอดคล้องกับเมย์ (Sharf. 2013: 170–179; citing May. 1992) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลหรือความรู้สึกผิด สามารถเป็นเงื่อนไขในการดำรงชีวิตของบุคคล ถ้าหากบุคคลมีความวิตกกังวลที่ไม่มากเกินไป จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง มีอิทธิพลต่อความเจริญงอกงามของชีวิต นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีสที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ลองฝึกการตั้งคำถามที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง เช่น การใช้เหตุผล การยกตัวอย่าง การอธิบายผลลัพธ์ที่ตาม การเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย เป็นต้น ซึ่งทำให้สมาชิกความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการรู้จักของตนเอง สอดคล้องกับ วอนเทรส (Geldard; & Geldard. 1999: 91; citing Vontress. 1996) กล่าวว่าเทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีสช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจมุมมองส่วนตัว จากเรื่องราวที่สะท้อนถึงลักษณะและบุคลิกภาพของตัวเอง ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ

6.1.2 กลุ่มทดลองมีการให้ความหมายที่มีคุณค่าสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม โดยอาศัยแนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง และการค้นพบความหมายของชีวิต ร่วมกับเทคนิคช่วงเส้นเวลาและเทคนิคหลังความตาย สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่มีความหมายในชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับคอเรีย (Corey. 2012: 257) ที่กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเน้นการค้นหาสาระของการสร้างความหมาย คำถามที่สัมพันธ์กับความท้าทาย จะช่วยให้สมาชิกสามารถค้นหาความเข้มแข็งที่ช่วยให้สมาชิกสร้างสรรค์ สอดคล้องกับวิธีการดำเนินชีวิตของ สอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 205) กล่าวว่า เทคนิคช่วงเส้นเวลา ช่วยให้วัยรุ่นทบทวนเรื่องราวในชีวิตและรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่แท้จริงที่สามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการให้ความหมายที่มีคุณค่ากับชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเอง และเทคนิคหลังความตาย ทอมสัน (Thompson. 2003: 41) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้สำเร็จได้จริง

6.1.3 กลุ่มทดลองมีความหยุนตัวสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาความหยุนตัวสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม โดยมีแนวคิดความโดดเด่นและความสัมพันธ์ ช่วยให้บุคคลค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองจากการเข้าใจและยอมรับในความโดดเด่น ซึ่งสอดคล้องกับ ดูเซน สมิธ (Corey. 2012: 257; citing Deurzen – Smith. 1990) กล่าวว่า ความมีชีวิตที่เป็นตัวเองนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญมากกว่าผลลัพธ์ ด้วยการกระทำในสิ่งที่มีค่าก็จะนำมาสู่ความสุขภายในตนเอง ประกอบกับเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม การมองภาพใหม่ สอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 112, 129) กล่าวว่าเทคนิคการมองภาพใหม่ช่วยให้วัยรุ่นได้มองตามความเป็นจริงมากขึ้นโดยการสำรวจเจตคติ และความรู้สึที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างที่กว้างขึ้น เป็นอิสระ และนำไปสู่ความรับผิดชอบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบ ทำให้เกิดการยอมรับในและปรับเปลี่ยนความคิดในบริบทเชิงบวกด้วยความคิดของตนเอง และเทคนิคทางจิตวิทยากลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) ได้แก่ การใช้อุปมาอุปมัย และการใช้สัญลักษณ์ เนื่องจากการใช้คำอุปมาอุปมัยเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สร้างสรรค์ คำพิเศษต่างๆ และการใช้สัญลักษณ์จะช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเอง จากการเลือกและการเปิดเผยข้อมูล ที่เป็นตัวแทนตัวตนของวัยรุ่น

6.1.4 กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง แนวคิดความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ และแนวคิดทฤษฎีทางเลือก ช่วยให้สมาชิกพบความต้องการของพวกเขาเอง โดยมีความรับผิดชอบและความพึงพอใจ และควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ด้วยการที่บุคคลเลือกในสิ่งที่จะทำ โดยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า สอดคล้องกับ คอเรีย (Corey; & Corey. 2014: 130-131) กล่าวว่า การที่สมาชิกตระหนักถึงการเผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ จะช่วยให้สมาชิกตอบสนองกับความต้องการของตนเองได้แท้จริง แม้ว่าหนทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองนั้นจะมีอุปสรรควางอยู่ก็ตาม เทคนิคคำถามทางเลือก ประยุกต์ใช้ควบคู่กับ การใช้ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับ เอมฟอร์ด (Morganett. 1990: 122-123; citing Elmsford. 1985) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้การแสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเองและเรียนรู้แนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสมได้ ด้วยมุมมองเชิงบวก เพื่อลดความตึงเครียดของสิ่งที่กำลังเผชิญหน้า

6.1.5 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ แนวคิดเกี่ยวกับการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey. 2012: 415) กล่าวว่า การมุ่งเน้นหาคำตอบจะช่วยสร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงแหล่ง

ทรัพยากรที่ตนเองมี โดยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคคำถามปฏิกิริยา สอดคล้องกับ คอเรีย (Corey. 2012: 424 - 425) กล่าวว่า คำถามปฏิกิริยาให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกสามารถคิดถึงความเป็นไปได้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะหลุดพ้นจากปัญหาที่รุมเร้า และคำถามข้อยกเว้นช่วยสมาชิกกลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอึ้งไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป และประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา เทคนิคการตรวจสอบความสามารถของฉัน ซึ่งมีฐานคิดจากวิธีการใช้กิจกรรมเป็นฐาน (สกล วรเจริญศรี. 2560: 148; อ้างอิงจาก บรรารัน; และ บรรารัน. 2005)

6.1.6 กลุ่มทดลองมีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาลงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาลงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดสำคัญ คือ การประเมินพฤติกรรม การระบุเป้าหมายที่ชัดเจน การวางแผนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับปัญหา และการประเมินผลจากการให้คำปรึกษา สอดคล้องกับ ทอมป์สัน (Thompson. 2003: 139-140) กล่าวว่า การให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และฝึกทักษะต่างๆ ในกลุ่ม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันตลอดจนมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการของการเรียนรู้ที่จะสนับสนุนให้ลองพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งการใช้เทคนิคตัวแบบ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแก้ไขปัญห และเทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญสามารถส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาลงขึ้น สอดคล้องกับ นาวิกัลและมาเฮอร์ (Corey. 2012: 340; citing Naugle; & Maher, 2003) กล่าวว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบสมาชิก และสามารถเรียนรู้ผ่านผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ได้เรียนรู้วิธีการอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์กับการแก้ปัญหา และสอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 105) กล่าวว่าคำถามผู้เชี่ยวชาญช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิดความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหาทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงกับลักษณะของตนเอง

6.1.7 กลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการมองโลกในแง่ดีสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีแนวคิดจุดเริ่มต้นของความแปรปรวนทางอารมณ์เนื่องจากความคิด โดยเทคนิคที่ใช้ในการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีการมองโลกในแง่ดี ด้วยแนวคิด A-B-C และการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล และการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา และเทคนิคการมองภาพใหม่ สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับคอเรีย (Corey. 2012: 395) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และมีแนวทางในการจัดการกับเหตุการณ์เชิงลบที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง และสอดคล้องกับ เกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 99) ที่ระบุว่า การมองมุมใหม่ช่วยให้วัยรุ่นได้พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบ ทำให้เกิดการยอมรับในและปรับเปลี่ยนความคิดในบริบทเชิงบวกด้วยความคิดของตนเอง

6.1.8 กลุ่มทดลองมีการกำหนดเป้าหมายสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษา กลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการกำหนดเป้าหมายสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม โดยมีแนวคิดการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคลทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองและค้นหาเป้าหมายที่ตนเองต้องการ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต สอดคล้องกับยารอม (Corey. 2012: 253; citing Yalom. 1980) กล่าวว่า การส่งเสริมให้สมาชิกสามารถกำหนดและตัดสินใจได้ด้วยตนเองมีอิสระที่จะเลือกและรับผิดชอบทางเลือกในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ต้องการ ว่าต้องการจะเป็นคนอย่างไรก็เป็นผลมาจากการเลือกของตนเอง โดยใช้เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย ที่จะช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนและกำหนดเป้าหมายของตนเองของ ซึ่งสอดคล้องกับทอมป์สัน (Thompson.2003:144) กล่าวว่า หลักการตั้งเป้าหมายที่ดีเป็นแนวทางการกำหนดเป้าหมายให้กับตนเองและช่วยให้มีแนวทางในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จได้จริง และสอดคล้องกับเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 99) กล่าวว่า การสอนการตั้งเป้าหมายในชีวิตวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นพบเป้าหมายของชีวิตจะทำให้วัยรุ่นสามารถกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ชัดเจน

6.1.9 กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษา กลุ่มเชิงรุกสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงรุกสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากด้านการเผชิญปัญหาเชิงบวกถือว่าเป็นตัวแปรที่สำคัญผู้วิจัยจึงดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 2 ครั้ง โดยใช้ทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบแนวคิด การมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ และมีเทคนิคคำถามข้อยกเว้น คำถามปฏิเสธ คำถามระดับขั้น เทคนิคการรวบรวมเวลา ร่วมกับหลักการ WDEP ของทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับปัญหาและคิดหาแนวทางการแก้ปัญหาและมีแนวทางการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับ คูบ (Corey. 2014: 397; citing Koob. 2003) กล่าวว่า การมุ่งหาคำตอบจะให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ไม่ยึดติดในอดีตเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ โดยจะให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เลือกเป้าหมายที่ตนเองอยากจะทำให้สำเร็จด้วยตนเองแทน สมาชิกกลุ่มจะกำหนดเป้าหมายแตกต่างกันไป เพื่อเปลี่ยนทัศนคติในการรับรู้สถานการณ์รอบตัว การเปลี่ยนวิธีการสำหรับแก้ปัญหา การเลือกใช้ศักยภาพภายในตัวผู้รับคำปรึกษากลุ่มมาใช้ให้เกิดประโยชน์และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยผ่านการพูดคุยเพื่อหาทางออก และสอดคล้องกับผลการวิจัยของภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554: 261) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจ พบว่ากลุ่มทดลองที่เป็นนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความฉลาดทางจิตใจก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งที่คล้ายคลึงกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเช่นเดียวกัน

6.2 การทดสอบสมมติในการวิจัยข้อที่ 6 คือ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกระยะหลังการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกับระยะหลังการติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาเชิงบวก ด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุนตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านการกำหนดเป้าหมาย และด้านการเผชิญปัญหาเชิงรุก ไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง และด้านการมุ่งแก้ไขปัญหานั้นพบว่ามีระยะหลังการให้คำปรึกษาแตกต่างกับระยะหลังการติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าหลังติดตามเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเครียดและสภาพปัญหาที่เพิ่งเกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงกมล เวชบรรจงรัตน์ (2556: 47) กล่าวว่า ในอนาคตวัยรุ่นจะต้องเผชิญปัญหาต่างๆ มากกว่านี้ โดยเฉพาะถ้าปัญหาที่วัยรุ่นกำลังประสบอยู่นั้นเป็นปัญหาที่วัยรุ่นรู้สึกว่าเกินกำลังของตนเองยากเกินจะแก้ไข ผู้ใหญ่จะต้องเข้าร่วมหาทางแก้ไขปัญหาให้ เพราะไม่ใช่ทุกปัญหาที่วัยรุ่นจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสามารถในการมุ่งแก้ไขปัญหาคือที่ดีในอนาคตต่อไป และสอดคล้องกับ เพ็ญแข ประจันปัจฉิก (2556: 18) กล่าวว่า บุคคลแต่ละคนจำเป็นต้องมีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาที่แต่ละบุคคลจะต้องแก้ไ้นั้นมีอยู่มากทั้งปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาการเงิน ปัญหาที่ต้องเผชิญเป็นประจำอยู่แล้ว บุคคลอาจจะต้องพบกับปัญหาอื่นๆ ที่ยากแก่การตัดสินใจและแก้ไขบางจึงเป็นเหตุทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ แต่อย่างไรก็ตามการเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาเป็นเรื่องที่บุคคลแต่ละคนสามารถพัฒนาตนให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่ดีขึ้นได้ หากได้รับการส่งเสริมที่ถูกต้อง มีการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาจะช่วยทำให้บุคคลคนนั้นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดีได้อย่างแน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับริชาร์ด (Richard. 2007: 330) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมและสนับสนุนการสอนให้วัยรุ่นเรียนรู้เผชิญปัญหา จะช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นพบหรือระบุสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายขึ้น สำหรับการสอนวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีให้กับวัยรุ่นนั้น จะต้องเป็นเรื่องที่วัยรุ่นสามารถเรียนรู้และเข้าใจได้ง่าย และถ้าหากวัยรุ่นต้องประสบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอีกครั้งในอนาคต วัยรุ่นก็จะสามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองได้อย่างเร็วขึ้น

7. ความหมายและกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่สำรวจพบจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มเฉพาะจะช่วยนำไปพัฒนาโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก และติดตามการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้หรือไม่อย่างไร

จากผลการวิจัยครั้งนี้สามารถตอบจุดมุ่งหมายในการศึกษาในแต่ละข้อดังที่ได้อภิปรายไปแล้วข้างต้น แต่สำหรับในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมผสานวิธีการ (Mix Method) โดยผู้วิจัยใช้รูปแบบการสำรวจตามเวลา (Sequential Exploratory Design ตามแนวคิดของเคสเวลล์และคาร์ค (องอาจ นัยพัฒน์. 2556: 36; อ้างอิงจาก Creswell; & Clark. 2011) ซึ่งจะช่วยให้ได้สารสนเทศความรู้ความจริงที่นำไปสู่ความเข้าใจได้อย่างชัดเจน โดยเริ่มต้นจากการศึกษาปรากฏการณ์

(Phenomenology) การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้นจึงนำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นส่วนหนึ่งของการการสร้างแบบวัดสำหรับการวิเคราะห์ขององค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในสร้างโปรแกรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้กับนักเรียนวัยรุ่น และสุดท้ายผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนั้นการดำเนินการวิจัยในด้วยรูปแบบดังกล่าวจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น โดยกำหนดคำถามการวิจัย คือ ความหมายและกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่สำรวจพบจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มเฉพาะจะช่วยนำไปพัฒนาโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวก และติดตามการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้หรือไม่อย่างไร

ผลจากการศึกษาเรื่องการศึกษและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า ความหมายและกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่สำรวจพบจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มเฉพาะ มีความสำคัญต่อการพัฒนาโมเดลการวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น และสามารถติดตามการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้ ทั้งนี้เนื่องจากการค้นหาความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการศึกษาปรากฏการณ์ทำให้ได้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบ และกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ตลอดจนทำให้เข้าใจถึงสภาพปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบันที่สะท้อนมุมมองความคิด ความรู้สึก และแรงบันดาลใจส่วนบุคคลส่วนตนจึงทำให้เกิดความเข้าใจในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น จนนำไปสู่การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับเครสเวลล์ (ภัทราวดี มากมี. 2556: 19; อ้างอิงจาก Creswell. 2009) กล่าวว่า ผลการวิจัยจากวิธีการวิจัยแบบผสมวิธีสามารถเสริมต่อกันโดยใช้ผลการวิจัยจากวิธีหนึ่งอธิบายขยายความผลการวิจัยอีกวิธีหนึ่งช่วยให้การตอบคำถามการวิจัยได้ละเอียดชัดเจนมากกว่าการใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพเพียงรูปแบบเดียว และนอกจากนี้ผลจากการวิจัยทำให้ได้ข้อสนับสนุนผลการวิจัยเรื่องการศึกษและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการวิจัยแบบผสมวิธีทั้ง 3 ระยะ ซึ่งสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ 5 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประการที่ 1 การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า มีความเด่นชัดในลักษณะการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งผลจากการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องจากการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น เป็นการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่นที่ตระหนักได้ว่าตนเองจะต้องเผชิญกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา แต่ขณะเดียวกันนักเรียนสามารถวางแผนและเตรียมความพร้อมได้ โดยระยะเวลาที่นักเรียนใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นจะเป็นเพียงแค่ระยะสั้น เช่น การเตรียมตัวสอบ การทำงานร่วมกับเพื่อน การเตรียมไปเข้าค่าย เป็นต้น

ประการที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่นักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นมีต้องการได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และเพื่อน ในบางสถานการณ์ที่ตนเองกำลังประสบกับปัญหา ถ้าหากนักเรียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมดังกล่าว จะช่วยให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันในการกระทำเรื่องที่ดั่งงามในการชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หรือมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้สำเร็จพบว่า นักเรียนมีความต้องการการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างเช่นกัน

ประการที่ 3 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน เป็นส่วนที่ทำให้ให้นักเรียนมีการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ดียิ่งขึ้น หากนักเรียนประเมินตนเองแล้วพบว่า ตนมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆ เป็นอย่างดีก็จะช่วยให้มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหามากขึ้น ซึ่งการรับรู้ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นอาจจะมาจากการที่นักเรียนเคยได้รับประสบการณ์ในจากการเผชิญปัญหาในอดีต การประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ตลอดจนประสบการณ์จากการแก้ปัญหา การได้รับรางวัล การทำผลงานต่างๆ ที่สำเร็จ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวก

ประการที่ 4 นักเรียนวัยรุ่นควรได้รับการส่งเสริมให้มีความสามารถในการใช้ความคิดเชิงบวก หรือการมองโลกในแง่ดี ซึ่งผลการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณมีความสอดคล้องกัน โดยพบว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวทางสำหรับการมองโลกในแง่ดี ด้วยกลวิธีต่างๆ เพื่อให้ นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองในเชิงบวก และสามารถประเมินปัญหาด้วยมุมมองเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ง่ายขึ้น

ประการที่ 5 เป้าหมายและความต้องการของวัยรุ่น สามารถนำมาเป็นแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้กับนักเรียนวัยรุ่นได้ โดยผลจากการศึกษาเชิงคุณภาพและการศึกษาเชิงปริมาณได้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่ตรงกัน โดยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความต้องการที่จะช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว และมีความต้องการในการสำเร็จการศึกษา และมีอาชีพที่สุจริตเพื่อนำรายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว ซึ่งตรงกับค่านิยมเกี่ยวกับความกตัญญูในบริบทสังคมไทย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในกรุงเทพมหานคร ดังนั้นหากผู้ที่นำข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพไปใช้ควรคำนึงถึงสภาพความแตกต่างของกลุ่มเป้าหมาย และบริบทพื้นที่ในการศึกษาร่วมด้วย

1.2 จากการศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกพบว่า เป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นจะมาจากเป้าหมายของครอบครัวมากกว่าเป้าหมายของตนเอง และเมื่อสอบถามถึงรายละเอียดความสนใจและความถนัด ของนักเรียนพบว่านักเรียนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ว่าตนเองมีความชื่นชอบและมีความสามารถที่ดีในด้านใด ดังนั้นผู้ปกครองและสถานศึกษาควรส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีค้นหาเป้าหมายและความต้องการของตนเอง โดยอาจจะเปิดโอกาสให้นักเรียนวัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรม หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีแนวทางในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและเป้าหมายในชีวิตทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้ นักเรียนได้สำรวจตนเองว่ามีความต้องการอะไร และจะได้ทราบว่าควรจะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรที่จะช่วยให้มีโอกาสรประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด ตลอดจนสถานศึกษาควรจัดเตรียมบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนแก่นักเรียนวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

1.3 ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทำให้ทราบถึงองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นมี 9 องค์ประกอบ จึงทำให้ได้องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวก นักเรียนวัยรุ่นที่มีความเที่ยงตรงในระดับสูง สามารถนำไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อเป็นเครื่องมือในการวัดความสามารถของนักเรียนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้ นักเรียนได้ตรวจสอบตนเองว่ามีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นอย่างไร โดยผู้ที่จะนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกไปใช้ ควรมีการศึกษาวิธีการให้คะแนนของแบบวัดให้เข้าใจเพื่อก่อให้เกิดความถูกต้อง

1.4 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น หากผู้ที่สนใจต้องการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มอื่นๆ ควรคำนึงถึงบริบทและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างของสมาชิกกลุ่ม โดยอาจจะปรับภาษาให้สอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียนวัยรุ่นและพื้นที่ในแต่ละแห่ง นอกจากนี้ผู้ที่นำโปรแกรมไปใช้ควรมีทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น และผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรมีความรู้ความเข้าใจเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยรุ่น จึงจะสามารถกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักเรียนวัยรุ่น ควรเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับวัยรุ่น หากสามารถอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้วัยรุ่นได้รับทราบและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความคิดเห็นที่มีการดำเนินการเก็บข้อมูลจะช่วยให้ นักเรียนกล้าเปิดเผยเรื่องราวได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การเลือกสถานที่ในการสัมภาษณ์ควรเลือกสถานที่ที่ไม่มีผู้คนรบกวนระหว่างการสัมภาษณ์เพื่อช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ได้อย่างเปิดเผย

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มเติม จากการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกในการวิจัยครั้งนี้ เช่น ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของครอบครัวและโรงเรียน อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น เพื่อให้ทราบถึงผลลัพธ์และสาเหตุการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ชัดเจน ที่จะนำไปสู่การส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกทั้งทางตรงและทางอ้อมได้มากขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในบริบทสังคมไทยในแต่ละภูมิภาค เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในสังคมไทย ตลอดจนการศึกษากับกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาปลาย นิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

2.4 การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นควรมีการพัฒนา บทเรียน คู่มือในการปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ประกอบกับเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปเป็นแนวทางในการนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้ และนอกจากนี้ ควรใช้สื่อที่เป็นรูปภาพ หรือภาพวาดประกอบการอธิบายการเผชิญปัญหาเชิงบวก เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.5 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับ การให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นๆ เพื่อช่วยให้ทราบถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.6 ในการศึกษาทดลองครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะ 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อติดตามความคงทนของพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวก



บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กริทอง. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่ม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. หน้า 251-318. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กรวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กรมวิชาการ. (2545). *ชุดพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ศิลธรรมและจริยธรรม. เอกสารแนะแนวเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพพ่อแม่ผู้ปกครอง ส่งเสริมลูกน้อยให้มีคุณภาพทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม. ฉบับที่ 2*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานคร.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- คมเพชร นัตถศุกกุล. (2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- จรรยา สุวรรณทัต. (2556). *การพัฒนาค่านิยมอุดมคติและจริยธรรมของวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 16. เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. หน้า 317 -346 นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชาย โพธิ์สีดา. (2554). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้ง.
- ชูศรี วงศ์รัตน์; และองอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์. (2556). *เอกสารสอนชุดวิชาการพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม*. หน่วยที่ 1. *วัยรุ่นกับปัญหาสังคม*. หน้า 1-74. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ส.ส.ท.
- นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิซเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นริศว์ ประมมภ์. (2539). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. (2527). *การทดสอบแบบอิงเกณฑ์: แนวคิดและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- (2545). *การสร้างเครื่องมือ. ใน ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการ ประเมินผลการศึกษา. หน่วยที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- ประณต คำนิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น: เอกสารประกอบคำสอนรายวิชาจิตวิทยาวัยรุ่น. ภาควิชา จิตวิทยาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2554). GU 422 การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- (2558). *การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษา กลุ่มเบื้องต้น. หน่วยที่ 18-15. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เพ็ญภา กลุณภาดูล. (2560). *การให้คำปรึกษาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย.*
- เพ็ญแข ประจันปัจจนิก. (2556). *เอกสารสอนชุดวิชาการพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. หน่วยที่ 9. หน้า 1-41. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- เพ็ญศรี วรสมบัติ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญหา และการสนับสนุนทาง สังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ภัทราวดี มากมี. (2556, May - August). *การออกแบบการวิจัยสำหรับการวิจัยแบบผสมวิธี. Journal of the Association of Researchers. 21(2): 19-31.*
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). *การศึกษาและพัฒนาความผาสูกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- มัทนรา ธรรมบุศย์. (2544, กันยายน). AQ กับความสำเร็จของชีวิต. *วิชาการ. 4(9): 12-17.*

- มุกข์ดา ผดุงยาม. (2547). ความสามารถในการเผชิญปัญหาทางการเรียนของวัยรุ่น : การศึกษา
โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นและการประยุกต์เพื่อพัฒนาวัยรุ่น. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด.
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- บุษกร ไกยวรรณ. (2557). การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2543). เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- วรรณวิมล ภิญโญสุภสิทธิ์ (2547). การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร.
ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดย
การให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิทยา เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ:
วิมลรัตน์ ภูมิพัทธ์วุฒิกุล. (2555). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อ
การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย. ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา. 18(3):
8 – 11.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.
วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2553). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2557). ปัญหาความรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น. หนังสือพิมพ์เดลินิวส์. ฉบับที่
23,606 วันเสาร์ที่ 31 พฤษภาคม 2557.
- ศิริบูรณ์ สายโกสม. (2554). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สกล วรเจริญศรี. (2560). เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษาปัญหากลุ่ม
วัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

- สดใส นิยมจันทร์. (2541). การศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีเผชิญปัญหา
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สมภาพร ไผทสิทธิกุล. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและพฤติกรรมกา
เผชิญปัญหาของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
รามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทร์อม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2554). จิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2559). พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก
และครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2559, จาก
<http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf>
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2539). การปรับตัวในจิตวิทยา. เอกสารคำสอนคณะศึกษาศาสตร์
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณ เรื่องกาญจน์เศรษฐ. (2546). สุขภาวะวัยใส : อนาคตของชาติ. การประชุมวิชาการ
ประจำปี 2546. กรุงเทพฯ: สมาคมอนามัยเจริญพันธ์ (ไทย) ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข.
- เสรี ใหม่จันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียน
วัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แสงหล้า ชัยมงคล. (2554). การใช้ Factor Analysis ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป. (เอกสารประกอบการ
บรรยาย). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1. (2557). ข้อมูลพื้นฐานการจัดการศึกษาปีการศึกษา 2557.
สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2557, จาก <http://plan.sesao1.go.th/download/data2557.pdf>
----- (2557). เกณฑ์การจำแนกขนาดโรงเรียน. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2557, จาก
<http://plan.sesao1.go.th/school size.php>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2. (2557). ข้อมูลสารสนเทศปีการศึกษา 2557. กรุงเทพฯ:
กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศ กลุ่มงานนโยบายและแผน.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ
สังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- อาสยา อังสุกราน. (2549). การศึกษาปัญหา ความต้องการ และแนวทางในการตอบสนองความ
ต้องการของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อดิสร อุดรทักษ์. (2547). *เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา*. สารนิพนธ์. มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อุไร สุมาริธรรม. (2545). *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น*. นครศรีธรรมราช: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- Adams, G.R.; Marshall S.K. (1996). *A development social psychology of identity: Understanding the person-in-context*. Journal of adolescence. 19: 42.
- Andreas Vossler. (2012). Salutogenesis and the sense of coherence: Promoting health and resilience in counselling and psychotherapy. *Counselling Psychology Review*. 2012(27): 68-78.
- Antonosky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Aspinwall, L.G.; & Taylor, S.E. (1997). *A stitch in time: Self-regulation and proactive coping*. Psychological Bulletin. 121: 417-436.
- Bandura, Albert. (1981). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Beckert, Troy E. (2005, February 16). *Fostering Autonomy in Adolescents: A Model of Cognitive Autonomy and Self-evaluation*. Utah State University. Paper presented at the American Association of Behavioral and Social Science, Las Vegas, Nevada.
- Bilsker, D.; Anderson, J.; Samra, J.; et al. (2008). *Behavioral interventions in primary care: An implementation trial*. Canadian Journal of Community Mental Health.
- Bollen, Kenneth A. (1989). *Structural Equation with Latent Variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Boyd, Herbert F; Johnson, Orville G. (1981). *Analysis of Coping Style*. Psychological Corporation : Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Browne, Michael W; & Cudeck, R. (1993). *Testing Structural Equation Models*. Newbury Park: Sage.
- Bulman, J. R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. The Free Press, New York: Free Press.
- Carnegie, D. (1944). *How to stop worrying and start living*. New York: NY Retrieve. October 25, 2016. From <http://www.holistickamedicina.sk/kniznica/Dale%20Carnegie%20%20How%20To%20Stop%20Worrying%20And%20Start%20Living%20.pdf>

- Coban, Aysel Esen; Hamamci, Zeynep. (2009 July). The Comparison of the Effects of a Didactic Stress Management Program and Group Counselling on the Coping Strategies of School Counsellors. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. 19(1): 71-87.
- Cohen, S.; & Underwood, L. (2000). Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists. New York: Oxford.
- Colarusso, C. (1992). *Child and adult Development: A Psychoanalysis Introduction for Clinicians*. New York: Plemum Press.
- Compas, B.E; Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsem, A.H. and Wadsworth, M.E. (2001). *Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress and Potential in Theory and Research*, *Psychological Bulletin*.
- Compton, William. C. (2010). *An introduction to positive psychology*. Unitedsted of America: Malloy Incorporated.
- Corey, G. (2004). *Theory & practice of group counseling*. 6th ed. Belmont, CA: Brooks/cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (8th Eds.). USA: Books/Cole.
- Corey, M. S.; Corey, G.; & Corey, C. (2014). *Groups Process and Practice*. USA: Books/Cole.
- D’Zurilla, T. J.; & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*. 78: 107-126.
- Erikson, Erik H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.
- Fergusson, D.M.; et al. (1997). The effect of unemployment on juvenile offending: criminal behaviorism and mental health. CA: SAGE.
- Flavell, J. (1977). *Cognitive Development*. Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fiske, Susan T., Hanisch, Kathy A., Ramey, Christopher H. Roberts, Tomi-Ann; et al. (2016). Miller, Harold L. editor . *The Sage encyclopedia of theory in psychology*. California: SAGE.
- Fransella, F.; & Dolton, P. (1990). *Personal construct counseling in action*. London: Sage.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent Coping Advances in Theory, Research and Practice*. New York: Routledge.
- Frydenberg, E.; & Lewis, R. (1993). Boy play sport and girls turn to others : age, gender, and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*. 16: 253.
- Geldard, K.; & Geldard, D. (1999). *Counselling Adolescents: The Proactive Approach for Young People*. CA: SAGE.

- Gibson, R. L.; & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. (7th. Eds.). USA: Pearson Education Inc.
- Gladding, S. T. (2013). *Counseling: A Comprehensive Profession*. (7th. Eds.). USA: Pearson Education, Inc.
- Greenglass, E.; & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being: Testing for Mediation Using Path Analysis *European Psychologist*. 14(1): 29–39.
- Greenglass, E.; & Frydenberg, Erica. (2002). Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges. pp. 37-62. London: Oxford University Press.
- Gumbiner, Jann. (2003). *Adolescent assessment*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hair, J. F.; Anderson, R. E.; Tatham, R. L.; & Black, W. C. (1995). *Multivariate Data Analysis with Readings*. (4th ed.). Englewood Cliffs: Hall.
- Havighurt, R.T. (1951). *Developmental Task and Education*. New York: Longman.
- Hensen, J.C.; et al. (1980). *Group Counseling : Theory and Process*. 2nd ed. Boston : Houghton Mifflin.
- Heppner, P. P.; & Lee, D. (2002). *Problem-solving appraisal and psychological adjustment*. In: C. R.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community. The psychology and philosophy of stress*. Plenum. New York: Plenum.
- Hyun, M., Chung, H.; & Lee, Y. (2005). *The effect of cognitive-behavioral group therapy on the self-esteem, depression, and self-efficacy of runaway adolescents in a shelter in South Korea*. *Applied Nursing Research*. 18(3): 160-166.
- Ivey, A. E.; D'Andrea, M. B.; & Simek-Morgan, L. (2002). *Counseling and psychotherapy: A Multicultural perspective*. (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Jacobs, Ed E.; Masson, Robert L.; & Harvill, Riley L. (2002). *Group Counseling Strategies and Skills*. 4th ed. Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole.
- Joreskog, K. G.; & Sorbom, D. (1996). *LISREL 8 User's Reference Guide*. United States: Scientific Software International.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Knight, G., Dubro, A.; & Chao, C. (1985). *Information processing and the development of cooperative, competitive and individualistic social values*. *Developmental Psychology*.
- Knox, G. (2008). *40 Icebreakers for Small Groups*. EBook free download from <http://insight.typepad.co.uk/>

- Lazarus, Richard S.; & Folkman. (1984). *Stress Appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mabey, J.; & Sorensen, B. (1995). *Counseling For Young People*. Buckingham: open University Press.
- Masson, R. L.; Jacobs, E. E.; Harvill, R. L.; & Schimmel, C. J. (2012). *Group Counseling Interventions and Techniques*. (7th ed.). Canada: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- May Sin-mai Fok and Doris Yuk-shim Wong. (2005). *A pilot study on enhancing positive coping behavior in early adolescents using a school-based project*. *J Child Health Care* 2005 9: 301.
- Milorad M.; et al. (2006). Positive Coping Strategies: Linking History and Contemporary Views. *Applied Management and Entrepreneurship*. 11(4): 65-80.
- Monat, Alan.; Lazarus, Richard S.; & Reevy, Gretchen. (2007). *The Praeger Handbook on Stress and Coping*. Portland: Praeger.
- Morganett, R. S. (1990). *Skills for Living Group Counseling Activities for Young Adolescents*. Champaign: Research Press.
- Novicevic, M. M.; Evans, M. ; Paolillo, J. ; Wheeler, A. & Buckley, M. (2006). Linking Carnegie's and contemporary views of positive coping strategies. *Journal of Applied Management and Entrepreneurship*. 11(4): 65-80.
- Pahuyut, P.; Srisawat, P.; Chatsupakual, K & Naiyapatana, O. (2015, September 11-12). Positive coping of adolescent students: a phenomenology study. *The 1st Srinakharinwirot University International Conference on Education (SWUICE2015)*. P116-122. Faculty of Education, Srinakharinwirot University. Bangkok.
- Park, Crystal L.; Folkman, Susan. (1997, Jun). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*. 1(2): 115-144.
- Rotter, Julian B. (1982). *Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcements*. *The Development and Applications of Social Learning Theory*.
- Sandler, I.N.; et al. (1997). Developing linkages between theory and intervention in stress and coping process. New York: Pleum Press.
- Saadatzaade, R.; & Khalili, S. (2012). Effects of solution-focused group counseling on student's self-regulation and academic achievement. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*. 3(3): 780-787.
- Santrock, W. J. (2012). *Life-span development*. Dubuque, Iowa: McGraw-Hill Companies.

- Schechtman, Z.; & Pastor, R. (2005). Cognitive-Behavioral and Humanistic group treatment for children with learning disabilities: A comparison of outcomes and process. *Journal of Counseling Psychology*. 52(3): 322-336.
- 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. (2007). *Positive coping: Mastering demands and searching for meaning*. In Handbook of positive psychological assessment (eds. S. J. Lopez & C. R. Snyder), Chpt. 25. American Psychological Association, Washington, DC.
- (1999). *Positive coping: Mastering demands and searching for meaning*. *Positive Psychological assessment, A handbook of models and measures*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- 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*. 19-35. London: Oxford University Press.
- Schwarzer, R.; & Renner, B. (2000). *Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy*. *Health Psychology*. (19): 487-495.
- 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.
- Selye H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sharf, Richard S. (2012). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concept and Cases*. 2nd ed. CA: Brooks/Cole
- Snyder, C. R. (1999). *Coping : The psychology of what work*. New York : Oxford University.
- Snyder, C. R.; Dinoff, B. (1999). Where have you been In C. R. Snyder(Ed.), *Coping : The psychology of what work* (pp.3-19). New York: Oxford University.
- Snyder; & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. *Journal of Abnormal Psychology*. (78): 107-126.
- Snyder; Lopez; & Pedrotti. (2011). *Positive Psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University.
- Sohl, S.J.; & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory : Proactive coping. *Journal of Personality and Individual Differences*. 47, 139-144.

- Taylor, S.E.; & Brown, J.D. (1988). *Illusion and well-being: A social psychological Perspective on mental health. Psychological Bulletin.* 103, 193-210.
- Thomson Brooks; & Cole.Crespi, T. D.; & Generali, M. M. (1995). *Constructivist developmental theory and therapy: implications for counseling adolescence.* 30: 43-50.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families and Our Environment.* 2nd ed. New York: n.p.
- Timmons, Paula L.; et al. (1997, January). Stress Inoculation Training for Maladaptive Anger: Comparison of Group Counseling Versus Computer Guidance. *Computers in Human Behavior.* 13(1): 51-64.
- Tina Rae and Ruth Mac Conville. (2015). *Using Positive Psychology to Enhance Student Achievement.* New York: Routledge.
- Trotzer, James P. (1999). *The Counselor and the Group Theory: Integrating, Training, and Practice.* 3rd ed. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Turkum, A. Sibel. (2007, March). Differential Effects between Group Counseling and Group Guidance in Conducting a 'Coping with Stress Training Program' for Turkish university Students. *International Journal for the Advance of Counselling.* 29(1): 69-81.
- Vincent A. Parnabas; et al. (2010). *Positive Coping Strategies Usage and Performance Level Among Malaysian Athletes.* 2nd ed. International Conference on Humanities an Social Seiences. April 10. Faculty of Liberal Arts. Songkal : Prince of Songkal University.
- Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile.* In *The human quest for meaning.* NJ: Erlbaum.
- Weisman, Avery D. (1978). *Coping with illness in Handbook of General Hospital Psychiatry.* Edited by Thomas P. Hackett and Ned H. Cassem. P. 246-265. St.Louis : The Mosby Company.
- Yiqun Gan; et al. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *Journal of Psychology Record.* (60): 643-658.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล อาจารย์ประจำสาขาวิชาบริหารธุรกิจอุตสาหกรรม
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ
3. อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
(วิทยาเขตบางเขน)
4. อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนา การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พาณิช รองอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพ
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนว
และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
4. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

- 1) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 2) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 3) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 27 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
3	0	0	+1	+1	+1	0.60	ผ่าน
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
5	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
10	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
11	0	0	0	+1	+1	0.40	ตัดออก
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
15	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
17	0	0	+1	+1	+1	0.60	ผ่าน
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
19	0	0	+1	+1	0	0.20	ตัดออก
20	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
21	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ผ่าน
22	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ผ่าน
23	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ผ่าน
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
25	0	0	0	+1	0	0.20	ตัดออก
26	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
28	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
29	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่าน
30	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่าน
31	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
32	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
33	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
34	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
35	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
36	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ผ่าน
37	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
38	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
39	+1	0	+1	+1	0	0.60	ผ่าน
40	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
41	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
42	0	0	0	+1	+1	0.40	ตัดออก
43	0	0	0	+1	+1	0.40	ตัดออก
44	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
45	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
46	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
47	-1	0	0	+1	+1	0.20	ตัดออก
48	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก
49	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
50	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
51	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
52	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
53	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
54	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
55	0	0	+1	+1	+1	0.60	ผ่าน
56	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
57	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
58	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
59	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
60	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
61	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
62	+1	0	+1	+1	0	0.60	ผ่าน
63	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
64	0	0	+1	+1	+1	0.60	ผ่าน
65	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
66	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก
67	-1	-1	+1	+1	0	0.00	ผ่าน
68	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
69	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
70	-1	0	+1	+1	0	0.20	ตัดออก
71	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
72	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
73	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก
74	0	0	+1	+1	0	0.40	ตัดออก
75	0	0	+1	+1	+1	0.60	ผ่าน
76	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ผ่าน
77	-1	0	+1	+1	+1	0.40	ตัดออก
78	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
79	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน
80	0	0	+1	+1	+1	0.60	ผ่าน
81	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ผ่าน

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 67 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ = 14 ข้อ

รวม = 81 ข้อ

ตาราง 28 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
1	.448	คัดเลือกไว้
2	.542	คัดเลือกไว้
3	.516	คัดเลือกไว้
4	.538	คัดเลือกไว้
5	.594	คัดเลือกไว้
6	.622	คัดเลือกไว้
7	.407	คัดเลือกไว้
8	.070	ตัดออก
9	.396	คัดเลือกไว้
10	.610	คัดเลือกไว้
11	-.027	ตัดออก
12	.610	คัดเลือกไว้
13	.590	คัดเลือกไว้
14	.538	คัดเลือกไว้
15	.572	คัดเลือกไว้
16	.603	คัดเลือกไว้
17	.351	คัดเลือกไว้
18	.491	คัดเลือกไว้
19	.653	คัดเลือกไว้
20	.624	คัดเลือกไว้
21	.539	คัดเลือกไว้
22	.640	คัดเลือกไว้
23	.649	คัดเลือกไว้
24	.600	คัดเลือกไว้
25	.577	คัดเลือกไว้
26	.669	คัดเลือกไว้
27	.539	คัดเลือกไว้
28	.159	ตัดออก

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
29	.455	คัดเลือกไว้
30	.547	คัดเลือกไว้
31	.684	คัดเลือกไว้
32	.754	คัดเลือกไว้
33	.599	คัดเลือกไว้
34	.482	คัดเลือกไว้
35	.488	คัดเลือกไว้
36	.513	คัดเลือกไว้
37	.052	ตัดออก
38	.527	คัดเลือกไว้
39	.664	คัดเลือกไว้
40	.482	คัดเลือกไว้
41	.621	คัดเลือกไว้
42	.544	คัดเลือกไว้
43	.674	คัดเลือกไว้
44	.696	คัดเลือกไว้
45	.680	คัดเลือกไว้
46	.681	คัดเลือกไว้
47	.768	คัดเลือกไว้
48	.156	ตัดออก
49	.414	คัดเลือกไว้
50	.484	คัดเลือกไว้
51	.646	คัดเลือกไว้
52	.523	คัดเลือกไว้
53	.557	คัดเลือกไว้
54	.478	คัดเลือกไว้
55	.045	ตัดออก
56	.469	คัดเลือกไว้
57	.144	ตัดออก

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
58	.125	ตัดออก
59	.641	คัดเลือกไว้
60	.223	ตัดออก
61	.106	ตัดออก
62	.727	คัดเลือกไว้
63	.689	คัดเลือกไว้
64	.609	คัดเลือกไว้
65	.518	คัดเลือกไว้
66	.723	คัดเลือกไว้
67	.553	คัดเลือกไว้

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = ข้อ
 ไม่ผ่านเกณฑ์ = 9 ข้อ
 รวม = 57 ข้อ

ตาราง 29 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการ
เผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่		ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่าดัชนี
		1	2	3	4	5	IOC
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
2	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
4	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
6	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	0	1	0.80

ตาราง 29 (ต่อ)

ครั้งที่		ผลการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่าดัชนี
		1	2	3	4	5	IOC
8	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
9	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	0	1	0.80
10	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
11	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
12	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00

ภาคผนวก ค

หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย





MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 091/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายภูริเดช พายุฤทธิ์
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 2 เม.ย. 2558
2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 2 เม.ย. 2558
3. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย	ฉบับที่ 1 วัน/เดือน/ปี 2 เม.ย. 2558

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนัทยทวงศ์)
เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-099/2558

วันที่ให้การรับรอง : 09/06/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/06/2559



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย MEDSWUEC- 091/58E (ต่อใบอนุญาตครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยนี้จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและพัฒนากาแฟเพื่อสุขภาพเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายภูริเดช พากุลฤทธิ์
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. เอกสารแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย
 3. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบเห็น

1. รายงานความก้าวหน้า ลงวันที่ 25 พ.ศ. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงอังศนาพร วัฒนพิทยพรวงศ์)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิมล ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-125/2559

วันที่ให้การรับรอง : 09/06/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/06/2560

ภาคผนวก ง

- 1) แนวคำถามในสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับนักเรียนวัยรุ่น
- 2) แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
- 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก
ของนักเรียนวัยรุ่น

แนวข้อคำถามกึ่งโครงสร้าง

การศึกษาปรากฏการณ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

1. การสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

1.1 การเริ่มต้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แนะนำตนเอง เล่าถึงประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นโดยเฉพาะในด้านการให้คำปรึกษา จากนั้นจึงบอกวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อทำความเข้าใจมุมมองความคิดและประสบการณ์ส่วนบุคคลของนักเรียนวัยรุ่นเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ที่จะทำให้ทราบว่านักเรียนมีวิธีการอย่างไรบ้างในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งมีการควบคุมตนเองอย่างไรเมื่อเผชิญปัญหาจึงทำให้ยังสามารถรับมือกับบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ดีและยังมีความสุขในชีวิต

1.2 ผู้วิจัยได้แสดงเอกสารการพิทักษ์สิทธิให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องราวส่วนตัวของนักเรียนด้วยเต็มใจ และอนุญาตในการจดบันทึกเรื่องราวระหว่างการพูดคุยและการบันทึกเทปเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยชี้แจงถึงการนำผลการสัมภาษณ์ไปใช้ ด้วยการไม่เปิดเผยชื่อและตัวตนของผู้ให้สัมภาษณ์ และหากดำเนินการวิเคราะห์เสร็จสิ้นผู้วิจัยก็จะกำจัดข้อมูลเหล่านั้นทันที

1.3 ก่อนเริ่มต้นการสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การสร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) กับนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อเป็นการสร้างความไว้วางใจและช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ โดยการพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมรายกายภายในโรงเรียนเป็นเบื้องต้น

1.4 จากนั้นผู้วิจัยใช้การสอบถามเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้แนะนำตนเอง เช่น ชื่อ อายุ ภูมิสำเนา ผลการเรียน ความสามารถพิเศษ งานอดิเรก เป็นต้น โดยผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่นักเรียนได้เล่าและแสดงความรู้สึก ด้วยท่าทีสนใจและแสดงออกถึงการยอมรับโดยไม่ตัดสินในสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้เล่า

2. เรื่องราวและภูมิหลังชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.1 อยากให้ช่วยเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับตนเองและสมาชิกครอบครัวว่าเป็นใครทำหน้าที่อะไรในครอบครัว

2.2 เรื่องราวชีวิตในวัยเด็กในครอบครัว เป็นอย่างไรบ้าง

2.3 มีความทรงจำหรือเหตุการณ์ที่ติดะไรบ้างในครอบครัว ที่ทำให้เรายิ้มและมีความสุขได้ทันทีถ้านึกเรื่องเหล่านั้น

2.4 ในครอบครัวเคยมีเรื่องราวหรือเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เราทุกข์ใจหรือเสียใจ อยากให้ช่วยเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในวันนั้นให้ฟัง

2.5 ถ้าหากมีคนอื่นมาสอบถามพ่อแม่เกี่ยวกับตัวเรา เราคิดว่าพ่อแม่จะพูดถึงเราว่าอย่างไร

3. ปัญหาและความยุ่งยากในการใช้ชีวิตของวัยรุ่น

- 3.1 สิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจเมื่ออยู่ที่บ้าน คือ อะไร
- 3.2 เรื่องราวหรือเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดขึ้นในโรงเรียนที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ
- 3.3 ช่วงสามเดือนที่ผ่านมา มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้เราต้องทุกข์ใจ
- 3.4 ความเครียดเกิดขึ้นส่งผลอย่างไรบ้างกับการใช้ชีวิต
- 3.5 สิ่งที่ไม่ชอบที่สุดที่คนอื่น ๆ ทำกับตัวเรา คือ เรื่องอะไร
- 3.6 ปัญหาที่ตัวเราต้องเจอขณะที่เป็นวัยรุ่นคือปัญหาเกี่ยวกับอะไร
- 3.7 เรื่องราวที่ผ่านมาที่ทำให้เรารู้สึกโมโหและโกรธมากที่สุดคือเรื่องอะไร
- 3.8 เพื่อนวัยรุ่นส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาอะไรบ้าง

4. การค้นหาความหมายการเผชิญปัญหาเชิงบวก

- 4.1 มีเรื่องราวหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้ ชีวิตของเราเกิดการเปลี่ยนแปลง
- 4.2 ถ้ามีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างไรบ้าง
- 4.3 คนเราสามารถเรียนรู้อะไรได้บ้างจากเผชิญปัญหา
- 4.4 การเผชิญปัญหาที่ดีและการเผชิญที่ไม่ดี ตามความคิดความเข้าใจจะเป็นอย่างไร
- 4.5 ปัญหาที่รู้สึกว่ายากและไม่คิดว่าจะผ่านได้เลยในตอนนั้นเป็นอย่างไร
- 4.6 ตามความเข้าใจของเราคิดว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกน่าจะเป็นอย่างไร
- 4.7 คนที่เผชิญปัญหาเชิงบวกได้ดี คิดว่าคน ๆ นั้นจะเป็นอย่างไร
- 4.8 ทุก ๆ ปัญหาที่ผ่านมาในชีวิตมีผลอย่างไรบ้างกับชีวิตในตอนนี
- 4.9 อยากให้เล่าประสบการณ์ที่ประสบกับปัญหามาแล้วผ่านพ้นมาได้ด้วยความพยายามของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง
- 4.10 คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ตามความคิดและมุมมองของเรานั้น คิดว่าคน ๆ นั้นควรเป็นคนอย่างไร

5. การค้นหองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก

- 5.1 สิ่งที่ช่วยให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต มีอะไรบ้าง
- 5.2 ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้นและปัญหานั้นไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง จะมีวิธีการจัดการอย่างไร
- 5.3 อยากให้เล่าถึงวิธีที่ใช้ในการจัดการปัญหาที่ผ่านมามีวิธีการอะไรบ้าง และวิธีใดที่คิดว่าผลดีและเป็นประโยชน์กับตนเอง
- 5.4 มีครั้งใดบ้างที่เราเคยตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาผิดพลาด และผลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไรบ้าง
- 5.6 เมื่อเบื่อหน่ายและท้อแท้ในชีวิต จะมีแนวทางอะไรบ้างที่ทำให้กลับมามีความสุขอีกครั้ง

5.7 ประสบการณ์ในอดีตครั้งใดที่ยังจำได้เป็นอย่างดี และช่วยให้เรารู้ว่าต่อไปจะต้องกระทำอย่างไร

5.8 การเรียนรู้และทำความเข้าใจปัญหาของตนเองมีส่วนสำคัญอย่างไรกับชีวิต

5.9 มุมมองความคิดของคนเรามีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

5.10 อยากให้พูดถึงเรื่องราวเหตุการณ์ที่ตนเองเคยให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ รอบข้าง ที่รู้สึกประทับใจว่าเป็นอย่างไร

5.11 สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจมากในตนเองมีเรื่องอะไรบ้าง

5.12 คิดว่าตนเองมีข้อดีและข้อเสียที่พัฒนาให้ดียิ่งขึ้น มีอะไรบ้าง

5.13 สภาพแวดล้อมภายนอกรอบตน มีส่วนอย่างไรกับการดำเนินชีวิต ปัจจัยต่างๆ ภายนอก

5.14 คติพจน์ประจำใจคืออะไร แบบอย่าง หรือตัวแบบที่ตนเองชื่นชอบและยึดเป็นแบบอย่างมีใครบ้าง

5.15 อยากให้เล่าช่วงเวลาที่เคยได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างว่าตอนนั้นรู้สึกเป็นอย่างไร

5.16 เมื่อตนรู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจต้องการได้รับกำลังใจจากใครมากที่สุด ผล กำลังใจที่ได้ นั้นเป็นอย่างไร ที่ฟังทางใจของนักเรียนมีความสำคัญอย่างไรกับตัวของนักเรียน

5.17 อยากให้ลองเล่าถึงการมองตนเองในตอนนี้กับตอนเป็นเด็กมีมุมมองเป็นอย่างไร

5.18 ถ้าตัวเรามีความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยกับบางมุมมองของผู้ใหญ่ที่มีต่อวัยรุ่นเราอยากจะอธิบายให้ผู้ใหญ่รับฟังว่าอย่างไร

5.19 เวลาที่รู้สึกอัดอั้นแต่ไม่สามารถระบายความรู้สึกเหล่านั้นได้จะมีวิธีการรับมืออย่างไรบ้าง

5.21 อยากให้ลองเล่าถึงเรื่องราวที่ทำทนายในชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง

5.20 วิธีการอะไรบ้างที่เคยใช้สำหรับผ่อนคลายความเครียด แล้วเมื่อใช้วิธีการดังกล่าวแล้วเป็นอย่างไร

6. กระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

6.1 เมื่อรู้ว่ากำลังจะมีปัญหาเกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งที่จะลงมือทำเป็นครั้งแรกเลย คืออะไร

6.2 นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมและวางแผนกับชีวิตของตนเองอย่างไร

6.3 อยากให้เล่าถึงแนวทางที่เคยใช้ในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตว่าทำอย่างไร

6.4 เป้าหมายในชีวิตของนักเรียนมีอะไรบ้าง และอยากให้บอกถึงเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงเลือกสิ่งนั้นเป็นเป้าหมาย

6.5 เราควรเริ่มต้นทำอย่างไรหากพบว่าชีวิตเป็นอยู่ไม่มีความสุข

6.6 อยากให้บอกถึงวิธีการในการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นที่ไม่ดีที่เข้ามาในชีวิตจะมีวิธีการรับมืออย่างไร

6.7 อยากทราบว่าในระหว่างที่ตั้งใจอยากจะเป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน เคยมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เราอยากเลิกล้มความตั้งใจเหล่านั้นไป

6.8 อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ทำให้เรายึดมั่นในในการเป็นคนดี/นักเรียนที่ดี

6.9 ถ้าหากต้องการขอความช่วยเหลือคนแรกที่คุณนึกถึงนั้นเป็นใคร

6.10 อยากทราบว่าถ้าเป้าหมายที่เราต้องการและเป็นเรื่องที่ยากมาก ๆ ซึ่งอาจจะทำได้หรือทำไม่ได้ยังไม่รู้ จะมีวิธีการจัดการกับเป้าหมายนั้นอย่างไร



แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

1. แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัยต่อไป
3. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูก หรือผิด ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากนักเรียนช่วยตอบแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบ จะถือว่าเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวนักเรียนหรือ บุคคลใด ๆ
5. แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกมีทั้งหมด 4 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น
6. ขอให้นักเรียนโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นายภูริเดช พาหุยุทธ์
(ผู้วิจัย)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน และเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ชื่อโรงเรียน _____
3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ห้องที่ _____

ตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น (50 ข้อ)

คำชี้แจง ในการตอบแบบวัดครั้งนี้ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องทาง ขวามือ เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

โดยในที่นี้กำหนดค่าระดับความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติไว้เป็น 5 ระดับ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้นในระดับมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้นในระดับมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้นในระดับบางครั้งก็จริงบางครั้งก็ไม่จริง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้นในระดับน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติตนตามข้อความนั้นในระดับน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อคำถาม	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
0. เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะพยายามในการคิดหาทางจัดการกับปัญหานั้นให้สำเร็จ.....				✓	

จากการตอบข้อคำถามข้างต้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีการแสดงออกอยู่ในระดับค่อนข้างไม่จริง กล่าวคือ ถ้ามีปัญหาก็เกิดขึ้น นักเรียนจะพยายามในการคิดแก้ปัญหาให้สำเร็จน้อยครั้ง

ตอนที่ 2 แบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อคำถาม	ระดับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียน				
	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันรู้ว่าตนเองจะต้องหาข้อมูลจากแหล่งใดบ้าง เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้.....					
2. ฉันเชื่อว่าตนเองสามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้ตามที่คาดหวัง.....					
3. ฉันเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเข้าสู่อาชีพที่ตัวเองใฝ่ฝัน					
4. ฉันบอกกับตัวเองได้ว่า เป้าหมายที่ฉันต้องการในอนาคตนั้นคืออะไร					
5. ฉันสามารถนำแนวคิดที่ได้จากการอ่านหนังสือต่าง ๆ มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินให้ประสบความสำเร็จ.....					
6. เมื่อนาคตจะเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ฉันก็จะเตรียมตัวเองให้มีความพร้อมอยู่เสมอ.....					
7. ถ้าฉันทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่สำเร็จ ฉันจะใช้ความพยายามมากขึ้นกว่าเดิม.....					
8. ฉันพยายามเปลี่ยนข้อบกพร่องของตนเอง โดยการขยันและฝึกฝนให้มากยิ่งขึ้น.....					
9. แม้ชีวิตจะต้องเผชิญกับความยากลำบาก ฉันก็พร้อมที่จะสู้ฝ่าฟันไปให้ได้.....					
10. ฉันคอยหมั่นทบทวนเป้าหมายของตนเองอยู่เสมอ.....					
11. ฉันยอมลำบากในวันนี้ เพื่ออนาคตที่สดใสในวันข้างหน้า					
12. แม้เป้าหมายที่ตั้งไว้จะยากเพียงใด ฉันจะพยายามตั้งใจทำให้ดีที่สุด					
13. ฉันกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง หากมีคนบอกว่าสิ่งที่ฉันทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี.....					

ข้อคำถาม	ระดับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียน				
	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
14. ฉันยอมรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อนำมาปรับปรุงตนเอง					
15. ฉันมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น					
16. ฉันจะพัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้าอยู่เสมอ					
17. ฉันยอมรับความผิดพลาดที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้					
18. แม้สิ่งที่ฉันทำยังไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ฉันก็จะอดทนทำจนกว่าจะประสบความสำเร็จ.. ..					
19. ทุกครั้งที่เกิดปัญหา ฉันจะมองโลกในแง่ดีไว้ก่อน					
20. ฉันเชื่อว่าตัวฉันก็มีความสามารถเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ					
21. ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกที่ดีเสมอ					
22. ฉันมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ทำลายและเปิดโอกาสให้ฉันจะได้เรียนรู้หาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ					
23. ฉันคิดว่าการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ.....					
24. ฉันบอกกับตนเองว่ายังมีคนอื่นหลายคนที่ประสบปัญหาและความลำบากยิ่งกว่าตัวฉัน....					
25. ฉันสามารถนึกถึงข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แม้คนอื่น ๆ จะมองไม่เห็น.....					
26. ฉันเชื่อว่าจุดดีและจุดด้อยในตัวฉัน ไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าสังคม.....					
27. ฉันเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี.....					
28. ฉันรู้ว่าตนเองควรจะทำอย่างไร เมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวัง					

ข้อคำถาม	ระดับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียน				
	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
29. ฉันไม่เคยทำร้ายตนเอง แม้จะผิดหวังกับการเรียน					
30. ฉันพยายามเรียนรู้ทักษะทางสังคม เพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น.					
31. ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้ฉันมีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น					
32. ความผิดพลาดในอดีตทำให้ฉันมีสติและคิดก่อนทำ					
33. ฉันนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตมาทำความเข้าใจ เพื่อเป็นข้อคิด คติเตือนใจให้ตนเองไม่ประมาท					
34. ในแต่ละปีที่ผ่านมาฉันจะทบทวนตนเองว่ามีสิ่งใดที่ฉันควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความก้าวหน้า					
35. ฉันเป็นลูกที่ดี เพื่อให้พ่อแม่รู้สึกภูมิใจในตัวฉัน.....					
36. ฉันหมั่นทบทวนและอ่านหนังสือ เพื่อให้ผลการเรียนของตนเองดีกว่าเดิม					
37. เมื่อพบว่างานที่ต้องส่งอาจารย์มีข้อบกพร่อง ฉันจะรีบแก้ไขทันที.....					
38. แม้ฉันจะไม่ใช่นักเรียนเก่ง แต่ฉันก็มีความสุขในการเรียน					
39. เมื่อฉันรู้ว่าตนเองต้องการเป้าหมายใดในชีวิต ฉันจะรับขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้เรื่องนั้นเป็นอย่างดี					
40. ฉันตั้งกฎกติกาเพื่อให้ตนเองมีวินัยในการปฏิบัติยิ่งขึ้น					
41. ฉันตั้งใจใช้ชีวิตในแต่ละวันให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์กับคนรอบข้าง					

ข้อคำถาม	ระดับความคิด/ความรู้สึก/การปฏิบัติของนักเรียน				
	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
42. ฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญ รู้ว่าสิ่งไหนต้องทำก่อนหรือทำหลังได้ดี.....					
43. ฉันอดทนเพื่อที่จะทำเป้าหมายของตนให้สำเร็จ แม้ว่าจะมีสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่า.....					
44. ฉันวางแผนชีวิตอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้.....					
45. ฉันใช้การคิดแยกปัญหาออกเป็นส่วนย่อยก่อน แล้วจึงค่อยลงมือจัดการปัญหาไปที่ละส่วน					
46. ก่อนที่ฉันจะตัดสินใจทำอะไรใด ฉันจะใช้ความคิด พิจารณอย่างละเอียดรอบคอบ.....					
47. ฉันเชื่อว่าหากมีความมุ่งมั่นในการเรียน จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอนาคต					
48. ฉันจะปฏิเสธโดยทันที หากถูกผู้อื่นชักชวนให้ลองทำในสิ่งที่ไม่ดี					
49. ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า.....					
50. ฉันขอคำแนะนำจากผู้ที่มีความพร้อมและยินดีให้ความช่วยเหลือฉัน.....					

หมายเหตุ กรุณาตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบแบบวัด ก่อนส่งคืน



****ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด****

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
สำหรับการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค / ทักษะ
1	การปฐมนิเทศ (Orientation)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ และความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับกฎกติกา การเก็บรักษาความลับของกลุ่ม รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติตนทั้งบทบาทของผู้วิจัย และบทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดี 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข - เทคนิคการในการสร้างความสัมพันธภาพภายในกลุ่ม “ซีดีของฉัน” - เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย - ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก - ทักษะการสรุปความ
2	การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping)	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความวิตกกังวลหรือความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมแต่ละบุคคล 2. เพื่อส่งเสริมความสามารถสมาชิกกลุ่มในการตอบสนองต่อปัญหาที่แตกต่างจากบุคคลอื่น 3. เพื่อให้สมาชิกระบุแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภาวนิยม (Existential Theory) - เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue Technique) - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก - ทักษะการตีความ - ทักษะการสรุปความ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค / ทักษะ
3	การให้ความหมายที่มีคุณค่า (Meaningfulness)	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่มีความหมายในชีวิตของตนเอง 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภาวนิยม - เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย - เทคนิคช่วงเส้นเวลา (Time-line Technique) - เทคนิคหลังความตาย (After Death Technique) - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถามสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
4	ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของหย่อนตัวที่มีอยู่ภายในตนด้วยความเข้มแข็ง 3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของตน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ภาวนิยม - เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) - เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing)

Technique)
 - เทคนิคการใช้
 สัญลักษณ์ (The
 Use of Symbols
 Technique)
 - เทคนิคการ
 ผ่อนคลาย
 (Relaxation
 Technique)
 - ทักษะการฟัง
 อย่างตั้งใจ
 - ทักษะการถาม
 - ทักษะการ
 สะท้อนเนื้อหา
 และความรู้สึก
 - ทักษะการให้
 กำลังใจ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค / ทักษะ
5	การเผชิญปัญหา ที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียม ตนเองให้พร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุในการลดความตึงเครียดจากเหตุการณ์ที่ กำลังจะเกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงแหล่งที่สามารถให้การช่วยเหลือ ตนเองในการเผชิญปัญหา ที่กำลังจะเกิดขึ้น	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม การเผชิญกับ ความจริง (Reality Therapy) 1. เทคนิคคำถาม ทางเลือก (Choice

			Questions Technique) 2. เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play Technique) 3. เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) - ทักษะการเผชิญหน้า - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
6	การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy)	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทักษะและความสามารถของตนเองที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) 1. เทคนิคคำถามประเมินค่า (Scaling Questions Technique) 2. เทคนิคคำถาม

			ข้อยกเว้น (Exception Questions Technique) 3. เทคนิคการ ทบทวนตนเอง 4. เทคนิคคำถาม ปาฏิหาริย์ (Miracle questions Technique) 5. เทคนิคคำถาม การเผชิญปัญหา (Coping Questions) - ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการ สะท้อนเนื้อหา และความรู้สึก
ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค / ทักษะ
7	การมุ่งจัดการ แก้ไขปัญหา (Problem Focuses)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุหรือแหล่งที่มาของ ปัญหาต่าง ๆ 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุวิธีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหาอย่างเป็น ขั้นตอน 3. เพื่อส่งเสริมทักษะและความสามารถในการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา ของสมาชิกกลุ่ม	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม พฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) 1. การเสริมแรง (Reinforcement)

			2. เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) 3. การสอน (Coaching) 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 5. เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ (Guru Question Technique) 6. เทคนิคการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก - ทักษะการให้กำลังใจ
8	การมองโลกในแง่ดี (Optimism)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของการการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) 1. การสอน ทฤษฎี A-B-Cs

			2. การโต้แย้ง แสดงความเชื่อที่ ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) 3. การพูดกับ ตัวเองเพื่อเผชิญ ปัญหา (Teaching Coping Self- statement) - ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการ สะท้อนเนื้อหา และความรู้สึก
ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค / ทักษะ
9	การกำหนด เป้าหมาย (Goal Setting)	1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนด เป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การกำหนดเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและ ระยะยาวที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเองให้ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม ภาวนิยม 1.เทคนิคคำถาม กำหนด เป้าหมาย (Goal- oriented Questions) 2. การ ตั้งเป้าหมายที่ดี (SMART Goals) - ทักษะการ

			เอื้ออำนวย - ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการ สะท้อนเนื้อหา และความรู้สึก
10	การเผชิญปัญหา เชิงรุก (Proactive Coping)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการ เผชิญปัญหาเชิงบวกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต 2. เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการกับเป้าหมายและความ ต้องการของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการปรับเปลี่ยนสภาพปัญหาให้ เป็นเป้าหมายที่ตนเองต้องการด้วยการเผชิญปัญหาเชิงบวก	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นหา คำตอบ 1. เทคนิคคำถาม ประเมินค่า (Scaling Questions Technique) 2. เทคนิคคำถาม ข้อยกเว้น (Exception Questions Technique) 3. เทคนิคคำถาม ปาฏิหาริย์ (Miracle questions Technique) 4. การใช้การนำ หรือการกระตุ้น (Cheer Leading)

			5. เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม เทคนิค / ทักษะ
11	การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) (ต่อ)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยเทคนิคต่าง ๆ เชิงจิตวิทยา 3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหาเชิงบวกทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ 1. เทคนิคการรวบรวมเวลา (Collapsing Time Technique) 2. การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho-educational Strategy) 3. เทคนิคคำถามการยกเว้น

			(Exception Questions) ทฤษฎีให้ คำปรึกษากลุ่ม การเผชิญความจริง (Reality Therapy) 1. เทคนิค WDEP - ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ - ทักษะการถาม - ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก - ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ
12	การพัฒนา พฤติกรรมการ เผชิญปัญหาเชิง บวก และ การยุติการให้ คำปรึกษากลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนและสรุปเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา 2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและให้สมาชิกกลุ่ม 3. เพื่อประเมินผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม ภาวนิยม 1. การเชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ (Inventing a Metaphor to Describe A Particular Event or Situation) 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

- ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
- ทักษะการตีความ
- ทักษะการถาม
- ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก
- ทักษะการให้กำลังใจ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมาพบปะกัน ด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความไว้วางใจกัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจในตนเอง จากการนำเสนอและแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกันกับสมาชิกผู้อื่นด้วยความตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตรและปลอดภัย สมาชิกมีการให้การยอมรับความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในค่านิยมของตนเอง ที่นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและพฤติกรรมในอนาคตของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มในปัจจุบันนี้พบว่า มีความหลากหลายมากขึ้นทั้งแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งแนวคิดหนึ่งที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์กับการให้คำปรึกษาวัยรุ่นก็คือ แนวคิดเชิงรุก (Pro-active Approach) ที่ออกแบบมาเพื่อการให้คำปรึกษาวัยรุ่นโดยเฉพาะที่ครอบคลุมกับความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในวัยรุ่นไม่ได้ยึดรูปแบบของการให้คำปรึกษาของเด็กหรือผู้ใหญ่โดยตรง แต่จะมุ่งเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่น ทั้งด้านบุคลิกภาพและภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ของวัยรุ่นในฐานะที่เป็นผู้รับคำปรึกษากลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 60) ได้ให้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาวัยรุ่นเชิงรุกว่าเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีขั้นตอนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยยึดที่กลุ่มวัยรุ่นเป็นสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นได้พบกับความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี โดยมีผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ตระหนักและเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยรุ่นและพัฒนาการในวัยรุ่นว่าอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เพื่อที่จะสามารถกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นได้

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกจึงมีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเกิดความรักใคร่และสามัคคี ตลอดจนสมาชิกแต่ละคนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจจากประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในประเด็นเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งจะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกไปปรับใช้ในชีวิตของตนเองให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ดียิ่งขึ้น



วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่สามารถนำไปใช้กับการกำหนดเป้าหมายและการดำเนินชีวิตของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการกำหนดเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนระบุแนวทางในการทำเป้าหมายให้สำเร็จได้จริง
3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองจากกับประสบการณ์ในอดีตที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถการเผชิญปัญหาเชิงบวกของตนเอง
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการจัดการกับเป้าหมายและความเครียดด้วยวิธีการที่ดีและเหมาะสม
5. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มใช้ทักษะและความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง: การปฐมนิเทศ (Orientation)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ และความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับกฎกติกา การเก็บรักษาความลับของกลุ่ม รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติตนทั้งบทบาทของผู้วิจัย และบทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดี
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การพบปะกันครั้งแรกของผู้นำและสมาชิกกลุ่มในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกถือว่าเป็นช่วงที่สำคัญในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยคอเรย์ (Corey, 2012: 104-110) ได้อธิบายถึงขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) หรือขั้นปฐมนิเทศและการสำรวจ (Orientation and Exploration Stage) ว่าเป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สร้างความไว้วางใจที่มีต่อสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวและความสามัคคีกันภายในกลุ่ม โดยบทบาทของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

1. บทบาทของสมาชิกกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีหน้าที่ในการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น สมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกต่าง ๆ และความคาดหวังในกลุ่ม ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม สร้างเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายเฉพาะ เพื่อควบคุมตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มและเรียนรู้กระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในกลุ่ม

2. บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ จะอธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนพื้นฐานของกระบวนการกลุ่มและวิธีการทั่วไปในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีส่วนร่วม เพื่อสร้างกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ กำหนดกฎเกณฑ์พื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มขั้นพื้นฐาน ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยถึงความกลัว ความคาดหวัง และการสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความไว้วางใจ เป็นรูปแบบของการเอื้ออำนวยความสะดวกในการให้คำปรึกษากลุ่ม

นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในวัยรุ่นในครั้งนี้ ไม่ได้ยึดรูปแบบของการให้คำปรึกษาแบบเด็กหรือผู้ใหญ่โดยตรง แต่จะมุ่งเน้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่นทั้งด้านวุฒิภาวะและภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ของวัยรุ่นอย่างแท้จริง ซึ่งเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 60) ได้ให้อธิบายถึงการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นเชิงรุกว่าเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างมีขั้นตอนและเทคนิคของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยยึดที่วัยรุ่นเป็นสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นได้พบกับความต้องการต่างๆ ของตนเอง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นต้องตระหนักเสมอว่า วัยรุ่นอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยรุ่น จึงจะสามารถกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกของวัยรุ่น

สำหรับการปฐมนิเทศการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในครั้งแรก ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) ตามแนวคิดโรเจอร์ ลักษณะที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่โรเจอร์ (Geldard; & Geldard. 1999: 67; citing Rogers. 1955) ได้ระบุ 2 ประการ คือ ความสอดคล้องและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ลักษณะทั้ง 2 ประการนี้ มีประโยชน์อย่างและเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น โดยความสอดคล้อง (Congruence) ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มที่ตอบสนองต่อผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นถึง ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความตั้งใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ด้วยการไม่ตัดสิน การยอมรับเชิงบวกในพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ อีกทั้งผู้วิจัยยังใช้เทคนิคและทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมด้วย ได้แก่ เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปไมย (Use of Metaphor Technique) ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม (Initiating Skill) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำความเข้าใจความกระจ่างชัด และการสรุปความ ตลอดจนผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคการในการสร้างความสัมพันธ์ของมอร์แกนเน็ต (Morganett. 1990: 33-34) มาใช้ร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 และแฟ้มสะสมงาน
2. ดินสอ ยางลบ
3. ป้ายชื่อ
4. ใบงาน ซีดีเพลงของฉัน
5. ใบงานที่ 1 วัยรุ่นกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก
6. สมุดบันทึก

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มโดยการแนะนำตนเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกทุกคนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก “วันนี้เป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้มาทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ขอให้สมาชิกทุกคนทำตามสบายไม่ต้องกังวลใดๆ เพราะในวันนี้พวกเราทุกคนจะได้ร่วมกันทำความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มในเบื้องต้นและทราบถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้”

2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับ บทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถาม “สมาชิกคนใดบ้างที่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมาก่อนบ้างแล้ว อยากให้ลองเล่าถึงประสบการณ์นั้นให้คนอื่นได้รับฟัง แต่สำหรับคนที่ไม่มีประสบการณ์มาก่อนก็สามารถเรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ได้”

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสร้างกฎกติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการเก็บรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม การยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ การระมัดระวังคำพูดที่ไม่สุภาพ การตรงต่อเวลาเป็นต้น นอกจากนี้ สมาชิกทุกคนสามารถเสนอกฎกติกาอื่น ๆ ที่คิดว่าจะช่วยเอื้ออำนวยให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น โดยผู้วิจัยกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาเพื่อสรุปเป็นข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “เพลงโปรดที่ตนเองชื่นชอบคือเพลงอะไร และเพราะอะไรถึงชอบเพลงๆ นั้น” โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนมุมมองของตนเองกับสมาชิก โดยผู้วิจัยแสดงออกถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและสร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์ของมอร์แกนเน็ตต์ (Morganett. 1990: 33-34) โดยแจกใบงานที่ 1 “ซีดีเพลงของฉัน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสร้างสัมพันธภาพและทำความรู้จักกับสมาชิกกลุ่มมากขึ้น รวมทั้งผู้วิจัยใช้เทคนิคอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบกับคนแต่งเพลงที่อยากจะถ่ายทอดเรื่องราวเนื้อหาชีวิตและประสบการณ์ของตนเองให้คนอื่น ๆ ได้รับรู้โดยผ่านเนื้อหาและท่วงทำนอง และสำหรับวันนี้สมาชิกทุกคนก็จะมีซีดีเพลงที่ตนเองเป็นเขียนเพลงขึ้น ขอให้แต่ละคนได้เลือกข้อความที่ตนเองสนใจ 5 ข้อและเขียนคำตอบลงช่องว่างแต่ละช่องที่กำหนดให้

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

- เพลงที่ฉันชื่นชอบ
- สถานที่ที่ฉันชอบไปกับเพื่อน ๆ
- เพื่อนที่สนิทของฉัน
- เดือนเกิดของฉัน
- สัตว์เลี้ยงของฉัน
- วันหยุดที่ผ่านมาที่ดีที่สุด
- วิชาที่ฉันชอบมากที่สุด
- กีฬาที่ฉันชอบ หรือ กีฬาที่ฉันเล่นได้ดี
- ภาพยนตร์ที่ฉันชื่นชอบ
- นักแสดงที่ฉันชื่นชอบ
- อาหารที่ฉันชื่นชอบ
- สถานที่ที่ฉันเกิด
- เพื่อนสมัยประถมศึกษาที่ดีที่สุดของฉัน - ร้านอาหารที่ฉันชื่นชอบ

3. ผู้วิจัยตั้งคำถาม ถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่คาดว่าจะตนเองจะได้รับหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มคืออะไร จากนั้นคิดและเขียนลงในช่องว่างที่เหลือใบงานที่ 1

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่และผลัดกันเล่าถึงชีวิตเพลงของตนเองให้คู่ของตนรับทราบ หลังจากนั้น ให้สมาชิกแนะนำคู่ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ร่วมรับรู้

ตัวอย่าง “จากการที่ได้พูดคุยกับไม่ ไม่ได้เล่าข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตเพลงของตนเองว่า เกิดเมื่อวันอังคารวันที่ 27 เดือนธันวาคม ชอบกินส้มตำไทยไม่เผ็ดมากกว่าเมนูอื่น ๆ และที่บ้านสุนัขพันธุ์ไทยเป็นสัตว์เลี้ยง 3 ตัว วันหยุดที่ผ่านมาที่เรารู้สึกชื่นชอบมากที่สุดคือ ช่วงปีใหม่ที่ได้พ่อแม่และแม่ขับรถพาไปเที่ยวจังหวัดเชียงใหม่ ภาพยนตร์ที่ชื่นชอบมากที่สุด คือ ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และสิ่งที่คาดว่าจะตนเองจะได้รับหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มคือ ได้การเรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา”

5. ผู้วิจัยใช้การทักษะฟังอย่างตั้งใจและทักษะการทวนความเกี่ยวกับความคาดหวังของแต่ละคนที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความหวังของกลุ่มอีกครั้ง

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดและแลกเปลี่ยนมุมมองสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่ามีความสำคัญอย่างไร

- แต่ละคนล้วนก็มีประสบการณ์ที่ต้องรับมือกับปัญหาที่แตกต่างกันไป และมีครั้งใดบ้างที่ตัวเราคิดว่าสามารถจัดการปัญหาได้เป็นอย่างดี

- ถ้าหากคนเราไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้างกับบุคคลคนนั้น

- คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หรือสามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้จริงนั้น คนเหล่านั้นน่าจะมีแนวทาง หรือวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร

7. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 “วัยรุ่นกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เลือกองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่คิดว่ามีความสำคัญกับการเผชิญปัญหาในชีวิตของคนเรา โดยผู้วิจัยอ่านคำแต่ละคำให้สมาชิกได้รับฟังและซักถามข้อสงสัยในแต่ละคำ จากนั้นจึงให้สมาชิกได้เลือกคำ 3 คำพร้อมบอกเหตุผลที่ตนเองเลือก และยกตัวประกอบตามความเข้าใจ ซึ่งคำตอบของสมาชิกนั้นไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิดใดๆ ทั้งสิ้น

8. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง และการสรุปความ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยมุมมองของตนเองต่อกลุ่ม

9. ผู้วิจัยสรุปถึงความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงบวก และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรกว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง และเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในสมุดบันทึกของแต่ละคนเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ว่า “มีสมาชิกกลุ่มใดที่ต้องการจะพูดถึงสิ่งอื่น ๆ หรืออยากจะบอกอะไรเพิ่มเติมขณะอยู่ในกลุ่มตอนนี้หรือไม่” (ถ้ามี) เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันภายในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม

3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

เทคนิค / ทักษะ สำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

1. เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปมัย (Use of Metaphor Technique) การใช้คำอุปมาอุปมัยในการให้คำปรึกษา กลุ่มสามารถใช้ประโยชน์จากคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่น หรือผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบและสำรวจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่น ซึ่งช่วยให้คำปรึกษากลุ่มจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม (Geldard; & Geldard. 1999: 116)

2. ทักษะการริเริ่มหรือนำเข้าสู่กลุ่ม (Initiating Skill) เป็นการแสดงท่าทางที่กระตือรือร้นในการช่วยเหลือในกลุ่มในเวลาที่เหมาะสม โดยเฉพาะในช่วงของการเริ่มต้น และการช่วยเหลือในช่วงเวลาที่เป็นช่วงสำคัญ ผู้นำกลุ่มต้องแสดงท่าทางให้ความสนใจ และความกระตือรือร้นต่อการมีส่วนร่วมและช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มด้วยความตั้งใจและกระตือรือร้น (สกล วรเจริญศรี. 2560: 27)

3. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Skill) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

4. ทักษะการถาม (Questioning Skill) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling Skill) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึง การสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่างๆ (Geldard., & Geldard. 1999: 95)

6. ทักษะการทำความเข้าใจชัด (Clarifying Skill) คือ การที่ผู้นำกลุ่มสามารถจับประเด็นที่สำคัญของคำพูดที่สื่อถึงความคิด และความรู้สึกของสมาชิก และทำให้ประโยคคำพูดของสมาชิกเข้าใจได้ง่ายขึ้นด้วยการมุ่งความคิดไปที่สาระสำคัญของข้อความ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกจัดเรียงความคิดและความรู้สึกที่อาจจะสับสนและขัดแย้งกันอยู่ภายใน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความหมายที่ต้องการจะสื่อสาร (Corey. 2012: 47)

7. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) คือ การดึงเอาสาระสำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมาไว้ด้วยกัน เพื่อหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่กระจัดกระจาย และทำให้กลุ่มดำเนินการไปอย่างมีทิศทางและอย่างต่อเนื่อง (Corey. 2012: 48)

8. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) คือ การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยท่าทีเชิงบวก ใช้การสื่อสารให้สมาชิกทราบถึงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใยที่ไม่มีเงื่อนไข โดยการไม่ตัดสินความรู้สึกนึกคิดของสมาชิก การให้คุณค่าและยอมรับในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างไร้อคติ ท่าทีที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ได้แก่ ท่าทีความห่วงใยที่เอื้ออาทร และท่าทีของความอบอุ่นซึ่งมีความละเอียดอ่อนในการแสดงออกผ่านทางท่าทาง สายตา น้ำเสียง สีหน้า และความห่วงใยที่แสดงออกอย่างจริงใจ (Corey. 2012: 266)

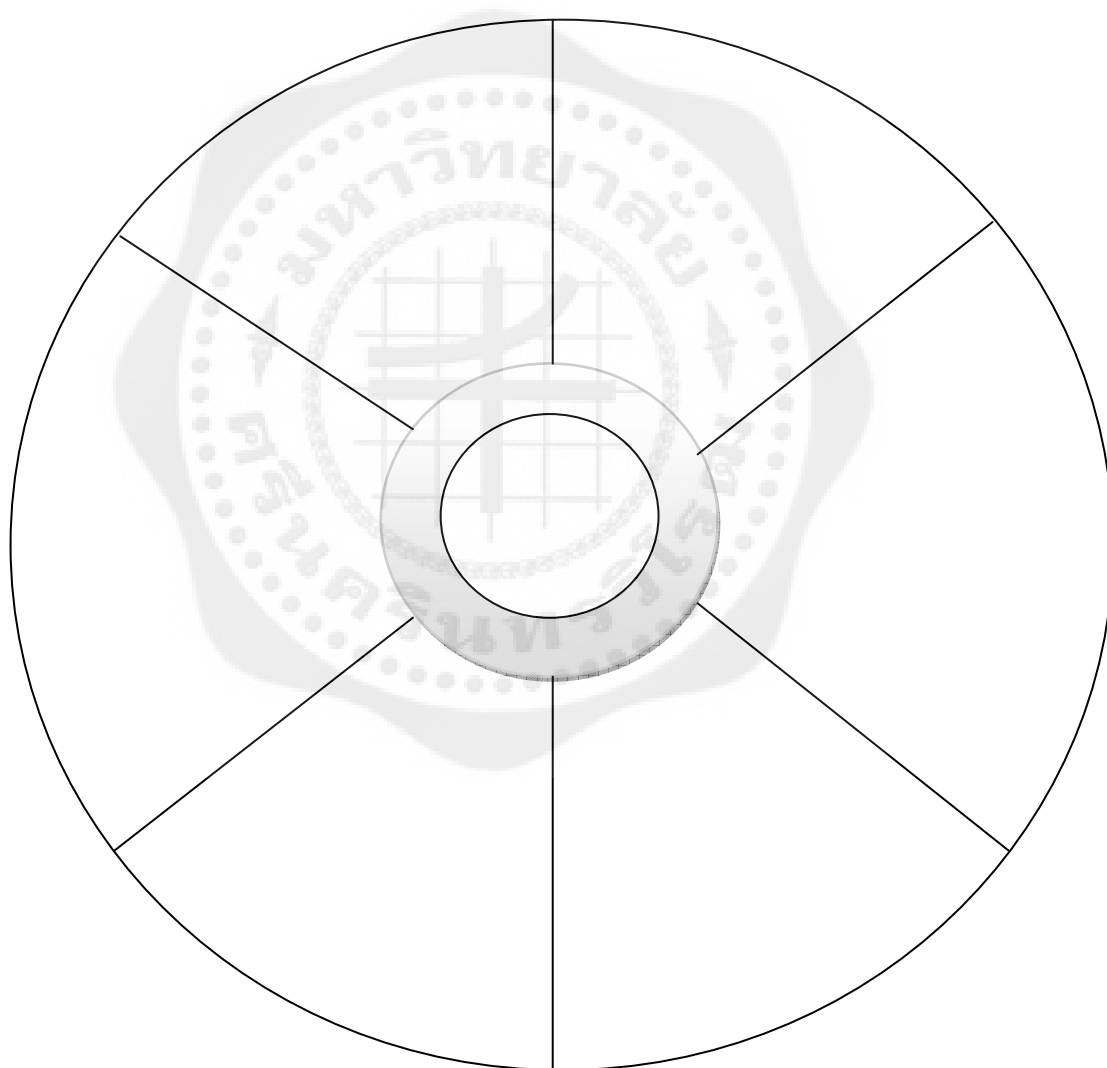


ใบงานที่ 1

ซีดีเพลงของฉัน

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนเขียนคำตอบของตนเองแต่ละข้อลงในช่องว่างที่กำหนด พร้อมกับตั้งชื่ออัลบั้มและเขียนชื่อของนักเรียน จากนั้นให้จับคู่เพื่อสลับกันเล่าเกี่ยวกับซีดีเพลงของฉันให้คู่ของตนเองได้รับทราบ

ชื่ออัลบั้มสุดฮิต



ลิขสิทธิ์อัลบั้ม โดย

ใบงานที่ 2

“การเผชิญปัญหาเชิงบวกของวัยรุ่น”

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนพิจารณาคำที่กำหนดให้ภายในกรอบ แล้วเลือกมาจำนวน 3 คำ ที่นักเรียนคิดว่ามีความสำคัญกับตนเอง ถ้าหากจะต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ เมื่อนักเรียนได้เลือกคำ 3 คำ แล้ว จากนั้นให้เขียนคำตอบลงในช่องว่างที่กำหนดว่ามีอะไรบ้าง พร้อมระบุเหตุผลว่าเพราะอะไร จึงเลือกคำ ๆ นั้น และลงยกตัวอย่างประกอบตามความเข้าใจของตนเอง (หากนักเรียนไม่เข้าใจคำใดสามารถซักถามขอคำอธิบายจากผู้วิจัยได้)

การเผชิญปัญหาเชิงรุก การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา
 การเผชิญปัญหาแบบการตอบสนอง การกำหนดเป้าหมาย
 การให้ความหมายที่มีคุณค่า การมองโลกในแง่ดี การมุ่งแก้ไขปัญหา
 ความหยุนตัว การเผชิญปัญหากับการเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น

คำที่ฉันเลือก	เหตุผลของฉัน	ยกตัวอย่าง
1.		
2.		
3.		

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง: การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความวิตกกังวลหรือความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมแต่ละบุคคล
2. เพื่อส่งเสริมความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการตอบสนองต่อปัญหาที่แตกต่างจากบุคคลอื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การดำรงชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดกับปัญหาในชีวิต โดยทันทีที่เกิดปัญหาย่อมนำมาซึ่งความเครียด ความวิตกกังวลทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความทุกข์ และเพื่อจัดการความทุกข์ต่างๆ ให้ลดลงนั้น นักเรียนวัยรุ่นจะต้องหาวิธีการในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งแต่ละคนก็จะมีแนวทางในการเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่บางครั้งก็จะพบว่า วัยรุ่นบางคนเลือกใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสมที่อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง ดังนั้น หากวัยรุ่นคนใดสามารถรับมือกับปัญหาได้เป็นอย่างดีก็ย่อมส่งผลที่ดีต่อตัวของวัยรุ่นอย่างแน่นอน

การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) เป็นความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่มุ่งจัดการกับปัญหา หรือภัยคุกคามที่เกิดขึ้นแล้ว โดยการพยายามคิดหาวิธีการจัดการปัญหาเพื่อคลี่คลายความเครียดและความรู้สึกที่ไม่ดีให้หมดไป โดยการใช้วิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่ดูดีและเหมาะสม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดจากการกระทำของตนเองด้วยความเต็มใจ การยอมรับฟังทุกความคิดเห็นของผู้อื่น และมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีกว่าเดิม จะเห็นได้ว่าลักษณะของการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองข้างต้นนั้น มีแนวทางที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) โดยเฉพาะแนวคิดด้านความวิตกกังวล (Existential Anxiety) ที่ให้มุมมองเกี่ยวกับมนุษย์ว่ามีลักษณะแสดงออกถึงความวิตกกังวล โดยมีความรู้สึกว่าจะต้องพยายาม

ต่อต้านสิ่งที่จะมาทำลายการดำรงอยู่ของตนเอง มนุษย์จะต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลหรือความรู้สึกผิด เพราะความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลที่ไม่มากเกินไป จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง มีอิทธิพลต่อความเจริญงอกงามของชีวิตในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลที่มีมากจนเกินไป จะทำให้ผู้นอยใจ สับสน ขาดความกระตือรือร้น ย่อท้อต่ออุปสรรค ท้อถอยในชีวิต และไม่เห็นคุณค่าในชีวิตได้ (Sharf. 2013: 170–179; citing May. 1992) ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดใจสำรวจตนเอง รับรู้ถึงการจัดการกับแหล่งที่มาของความวิตกกังวลและความรู้สึกไม่มั่นคง การเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลจึงเป็นการผจญภัยมากกว่าเป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งบุคคลต้องตั้งคำถามและตอบคำถาม เพื่อเปิดเผยถึงความวิตกกังวลบางส่วนให้สามารถนำกลับมาใช้ชีวิตจริง ด้วยการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจธรรมชาติของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับทุกๆ คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะตัดสินใจกระทำบางอย่างได้ด้วยตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ที่รับผิดชอบผลจากการเลือกและตัดสินใจของตนเอง จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลสามารถนำมาเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เมื่อบุคคลได้เผชิญหน้าและยอมรับความวิตกกังวลอย่างเต็มที่แล้ว ก็เกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น (Corey. 2012: 253; citing Yalom. 1980) เทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue Technique) การฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การเผชิญปัญหาของฉันทซึ่งพัฒนามาจากเรและคอนวิลล์ (Rae; & Conville. 2015: 106)

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ ยางลบ
3. ป้ายชื่อ
4. ใบงานที่ 3 “การเผชิญปัญหาแบบตอบสนองของฉันท”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมามีเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงกฎกติกาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 2

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “เมื่อคนเราเผชิญกับปัญหา ความวิตกกังวล ความเครียดเกิดขึ้น ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตตัวเราทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ปัญหา ความวิตกกังวล ความเครียดส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับตัวเรา”

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น โดยระหว่างการอภิปราย ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการถาม

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยนำกลุ่มโดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า “ที่ผ่านมาเคยประสบกับปัญหาใด ๆ บ้างไหม แล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง และมีวิธีการรับมืออย่างไร” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมามีความวิตกกังวล ความเครียดอะไรบ้างที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเองจากประเด็นคำถามข้างต้น ซึ่งระหว่างการเล่าของสมาชิกผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจและการสอบถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องราวที่เกิดขึ้น

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน “การเผชิญปัญหาแบบตอบสนองของฉัน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ทำให้ตนเองรู้สึกวิตกกังวล หรือมีความเครียดและระบุวิธีการในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร จากนั้นให้สมาชิกแบ่งปันคำตอบของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบร่วมกัน

4. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของผลลัพธ์จากการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันโดยถามกับสมาชิกว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากเราไม่พยายามเผชิญหน้ากับปัญหา หรือปล่อยปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปโดยไม่ลงมือทำอะไรเลย” และ “เราจะรู้ได้อย่างไรว่าวิธีการที่เราตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาจะเป็นวิธีการที่ดีและเหมาะสม”

5. ผู้วิจัยนำเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นการใช้คำถามระหว่างการสนทนาเพื่อให้บุคคลทำความเข้าใจอย่างมีเหตุมีผล และระบุทางเลือกจากการใช้ความคิดอย่างรอบคอบ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนและสำรวจตนเองที่จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะตัวตนหรือบุคลิกภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นเพียงใด โดยผู้วิจัยยกตัวอย่างการใช้ในการสนทนาแบบโสเครติสแก่สมาชิกกลุ่ม เช่น เมื่อปัญหาเกิดขึ้นความคิดและความรู้สึกแรกที่มีต่อปัญหาเป็นอย่างไร จากนั้นใช้ลักษณะคำถามต่อเนื่องเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจในตนเอง

- พวกเราสามารถอธิบายได้ใหม่ว่า เพราะอะไร....? (การอธิบาย)
- คำว่า....ที่สมาชิกพูดหมายความว่าอย่างไร...? ยกตัวอย่าง....ได้ไหม?
(การให้ความหมายและยกตัวอย่าง)
- เรารู้ได้อย่างไรว่า....? มีความคิดอื่น ๆ ไหม....? (ความเชื่อพื้นฐาน และการคาดเดา)

- มีเหตุผลอะไรบ้าง...? มีหลักฐานไหม...? (การใช้เหตุผลและหลักฐาน)
- จะเกิดอะไรขึ้น...? อะไรเป็นผลที่เกิดขึ้นจาก.....? (ผลที่ตามมา)

การสนทนาแบบโสเครตีสแสดงออกให้สมาชิกเห็นว่ากลุ่มสนใจอย่างแท้จริงในสิ่งที่สมาชิกพูดและคิด รวมทั้งความหมายที่สมาชิกพูด จากนั้นให้สมาชิกจับคู่แล้วลองฝึกตั้งคำถามแบบโสเครตีสกับคู่ของตนเอง แล้วจึงนำสิ่งที่ตนเองได้ลองตั้งคำถามมาแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม

- สมาชิกคิดว่าจุดเด่นอะไรบ้างในตนเองที่สามารถเป็นประโยชน์กับการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างไรบ้าง

- ถ้าต้องการพัฒนาให้ตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น สมาชิกอยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาในตนเองอะไรบ้าง

6. ผู้วิจัยสรุปประเด็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นจากเรื่องราวและสาระสำคัญที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้นำเสนอและแบ่งปันให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้กับแนวคิดสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เช่น

- ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาความวิตกกังวลและความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

- แต่ละคนต่างก็มีลักษณะของปัญหาและหาแนวทางในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันไป

- คนเราต้องรู้จักรับมือกับผลที่เกิดจากการกำหนดและตัดสินใจได้ของตนเอง

- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุและผลจะช่วยให้เราได้ทบทวนทำความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน และสามารถตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบยิ่งขึ้น

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยการให้กำลังใจและสนับสนุน (Giving Compliment) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองและกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้ใช้ศักยภาพภายในตนเองอย่างเต็มที่ในการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความมุ่งมั่นและเต็มใจเพื่อการคลี่คลายปัญหา และผู้วิจัยใช้การให้การยืนยัน (Giving Affirmation) จากตัวอย่างที่น่าสนใจสำหรับการเผชิญปัญหาเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อยืนยันว่าทุกคนต่างก็มีความสามารถและช่วยก่อให้เกิดความไว้วางใจ

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ หรือได้รับประโยชน์จากกลุ่มในครั้งนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง

- วันนี้สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้าง เกี่ยวกับปัญหา ความวิตกกังวล ความเครียดที่ส่งต่อตัวเรา (ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม)

- สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้างในวันนี้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองที่เกิดขึ้นในชีวิต

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เทคนิค / ทักษะสำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

1. เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม การรู้จักของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจมุมมองส่วนตัวด้วยบรรยากาศแห่งการยอมรับ และกระตุ้นผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่จะใช้การสะท้อนเนื้อหาถึงลักษณะและบุคลิกภาพของตนเอง (Geldard; & Geldard. 1999: 91; citing Vontress. 1996)

2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening Skill) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

3. ทักษะการถาม (Questioning Skill) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

4. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling Skill) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึง การสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่างๆ (Geldard; & Geldard. 1999: 95)

5. ทักษะการตีความ (Interpreting Skill) คือ การอธิบายความเป็นไปได้ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งและเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะใช้การอธิบายจากเนื้อหาที่สมาชิกได้เล่าอธิบายในกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจในพฤติกรรมและเรื่องราวที่เกิดขึ้น (Corey. 2012: 48)

6. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) คือ การดึงเอาสาระสำคัญที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมาไว้ด้วยกัน เพื่อหลีกเลี่ยงความคิดเห็นที่กระจัดกระจายและทำให้กลุ่มดำเนินการไปอย่างมีทิศทางและอย่างต่อเนื่อง (Corey. 2012: 48)

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) คือ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้การสะท้อนเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ซึ่งคำพูดต่าง ๆ ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม มีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษาวัยรุ่น การให้ข้อมูลย้อนกลับมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นบางคนชอบการทำลาย ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้อย่างรวดเร็ว เมื่อผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะที่ทำลาย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตรวจสอบลักษณะคำพูดที่วัยรุ่นใช้ในการสื่อสารด้วย เป็นต้น (Corey. 2012: 51)

ใบงานที่ 3

“การเผชิญปัญหาแบบตอบสนองของฉัน”

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนทบทวนประสบการณ์ของตนเอง และระบุเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียดกับตนเอง จำนวน 5 เรื่องราว และเขียนเรื่องราวลงในช่องว่างที่กำหนดให้ พร้อมทั้งเขียนวิธีการตอบสนองต่อความเครียดเหล่านั้นทั้งเชิงบวกและเชิงลบ

สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกความเครียด	การตอบสนองเชิงบวก	การตอบสนองเชิงลบ
ตัวอย่าง - ป่วยไม่สบาย เลยไม่ได้ไปโรงเรียนหลายวัน จึงทำให้มีภาระบ้านและงานที่ต้องส่งคุณครูจำนวนมากมาย ทำให้เครียดและไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรดี	- พูดคุยกับเพื่อนถามถึงรายละเอียดของงานที่ส่ง - ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ - กำหนดเวลาในการส่งงานแต่ละชิ้น - จัดสรรและแบ่งเวลา ในการทำงาน	- ไม่ไปโรงเรียน - โดดเรียนในวิชาที่คุณครู ทวงถามงานที่ต้องส่ง - บอกคนอื่น ๆ ว่าส่งงานแล้ว - ไม่ทำงานส่ง ปล่อยผ่านไปเลย - ไม่กล้าขอคำแนะนำจาก เพื่อนคุณครู และพ่อแม่
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง: การให้ความหมายที่มีคุณค่า (Meaningfulness)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่มีความหมายในชีวิตของตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การเผชิญปัญหาเชิงบวกยังครอบคลุมถึงการค้นหาความหมาย (Searching for Meaning) ในลักษณะของความเชื่อ เจตคติภายในตนที่อาจจะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจของบุคคลในการเผชิญปัญหาที่เรียกว่า (Situational Meaning) กับ ความหมายแห่งการดำรงชีวิตที่บุคคลใช้อยู่เป็นแนวทางของตนเองเรียกว่า (Global Meaning) ทั้งสองรูปแบบในการค้นหาความหมายนั้นช่วยให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้จากการทบทวนประสบการณ์แห่งตน และเป็นแหล่งทรัพยากรที่บุคคลสามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาครั้งต่อไปและยังช่วยสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกที่ดี (Positive Affect) ต่อตนเอง (Schwazer; & Knoll. 2007: 398) ซึ่งการให้ความหมายที่มีคุณค่าในงานวิจัยครั้งนี้หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในชีวิต โดยการทบทวนความคิดและทำความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก ตั้งคำถามและหาคำตอบในสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต เพื่อเป็นข้อคิดหรือข้อเตือนสติให้กับตนเองรวมทั้งมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าสามารถทำคุณประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) ของวิกเตอร์ แฟรงเคิล โดยผู้นำแนวคิดสำคัญที่นำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระทำความเข้าใจในมุมมองประสบการณ์ของตนเองตลอดการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลเข้าใจถึงวิสัยทัศน์ภายในตน และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของการเปลี่ยนแปลง โดยการใช้สมารถความคิดที่จะยอมรับว่าตัวเอง แม้ว่าจะตกเป็นเหยื่อในสภาพการณ์ที่บุคคลไม่ได้สร้างขึ้นเอง สมาชิกกลุ่มก็จะสามารถเรียนรู้ วิธีการที่จะยอมรับความซับซ้อนและความขัดแย้งในชีวิตที่เกิดขึ้น และแนวคิดการค้นพบความหมายของชีวิต (Search for Meaning) เป็นการต่อสู้กับ

ความรู้สึกที่สำคัญและการมีเป้าหมายในชีวิตที่บุคคลมีความสามารถในการค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ของตนเอง โดยแฟรงค์ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ (Logotherapy, Logos = ความหมาย) ซึ่งความหมายในชีวิตของคนเราไม่สามารถได้จากการสั่งการ แต่ทำได้จากการค้นหาความหมาย โดยแฟรงค์เชื่อว่าความหมายชีวิต คือ ความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ความหมายในชีวิตต้องเกิดจากการค้นหาด้วยตัวเอง เรามีความสามารถในต่อสู้กับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา จนกว่าเราจะยอมรับว่าความสามารถในความเป็นอิสระของเรา ไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าเราต้องรอให้คนอื่น ๆ รอบตัวเรา หรือสภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลง เราอาจจะเพิ่มความทุกข์และความสิ้นหวังมากขึ้น แทนที่จะทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นมา คนเราจึงต้องเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อน โดยไม่ต้องรอให้คนอื่นมาเปลี่ยนแปลง (Corey. 2012: 249 - 253)

เทคนิคและทักษะที่สำคัญในการคำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการอุปมาอุปมัย การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การตีความ และการให้กำลังใจ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยา คือ เทคนิคช่วงเส้นเวลา (Timeline Technique) ของเกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 205) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นทบทวนเรื่องราวในชีวิตและรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่แท้จริงที่สามารถนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการให้ความหมายที่มีคุณค่ากับชีวิตที่เหลืออยู่ของตนเอง และเทคนิคหลังความตาย (After Death) ของทอมสัน (Thompson. 2003: 41) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและสามารถลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการให้สำเร็จได้จริง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 และแฟ้มสะสมงาน
2. ดินสอ ยางลบ
3. ป้ายชื่อ
4. ใบงานเส้นทางชีวิตของฉัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมามีเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงกฎกติกาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 3

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ชีวิตคืออะไร” โดยสมาชิกสามารถตอบได้อย่างอิสระไม่มีถูกหรือผิดใดๆ ทั้งสิ้น แต่ขอให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองทำความเข้าใจในประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ผ่านมาของตนเองเป็นสำคัญ

5. จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น โดยระหว่างการอภิปรายผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อธิบายความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระตามความคิดความรู้สึกของตน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่แล้วผลัดกันถามและตอบคำถามว่า “เธอเป็นใคร...” จำนวน 10 ครั้ง กับคู่ของตนเอง เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทบทวนบทบาทของตนเองและสะท้อนให้เห็นถึงมุมมองที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองตามแนวคิดของภวนิยม ทำให้ตระหนักว่าตนเองเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้อื่น โดยเฉพาะกับครอบครัว หรือคนรอบตัวที่รักและปรารถนาดีต่อตัวเรา

2. ผู้วิจัยถามสมาชิกจากการตอบคำถามเกี่ยวกับตนเองหลาย ๆ ครั้ง ว่ารู้สึกอย่างไร และก่อนที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตอบคำถามนั้นมีความคิดอะไรที่เกิดขึ้นมาบ้าง ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขในสมาชิกกลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อและความคิดของสมาชิกกลุ่ม และสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงบทบาทในชีวิตของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อได้ทบทวนเรื่องราวชีวิตของในอดีต ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคช่วงเส้นเวลา (Time-line Technique) เป็นการเส้นเวลาสามารถใช้ลำดับของเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตของวัยรุ่นน่าจะเป็นเชิงลบหรือเชิงบวกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคลโดยผลงานที่ได้จะมีลักษณะคล้ายกับเส้นกราฟที่อาจจะมีขึ้นและลงบ้าง การเขียนเส้นเวลาดังกล่าวมีประโยชน์ช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงพฤติกรรมซ้ำ ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา เทคนิคเส้นเวลาสามารถช่วยให้วัยรุ่นรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง โดยมีรายละเอียดขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกลากเส้นตรง 1 เส้น ไว้ตรงกลางกระดาษ จากนั้นให้เขียนคำอดีตไว้ตรงหน้าเส้นด้านซ้าย และเขียนคำว่าปัจจุบันไว้ตรงหลังเส้นทางด้านขวา

3.2 สมาชิกแต่ละคนเขียนจุดวงกลมเล็ก ๆ ลงบนกระดาษ โดยด้านที่เป็นความรู้สึกที่ดี ความทรงจำที่ดี ความภาคภูมิใจจะอยู่ทางด้านบนเส้น ส่วนความรู้สึกที่ไม่ดี เสียใจ หรือเกิดปัญหาจะอยู่ด้านล่างของเส้น โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตแต่ละเหตุการณ์อาจจะมีระดับของความรู้สึกที่แตกต่างกันไป สมาชิกสามารถระบุตำแหน่งของจุดได้ว่าต้องการให้อยู่ตำแหน่งสูงหรือ ต่ำเพียงใด

3.3 สมาชิกลากเส้นกราฟตามจุดที่ตนเองกำหนดเพื่อเป็นช่วงเส้นเวลาของชีวิตของตนเองตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้นำเสนอเรื่องราวในชีวิตผ่านเส้นช่วงเวลาที่แต่ละคนได้เขียนให้กลุ่มได้ทราบ และใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในขณะที่เราเล่าเรื่องราว หลังจากนั้นผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองและค้นหาความหมายที่มีคุณค่าในชีวิตจากเรื่องราวที่เล่า ซึ่งการสร้าง ความหมายในชีวิตขึ้นมาของแต่ละคนนั้นจะมีการให้คุณค่าที่แตกต่างกัน เช่น เป้าหมายในชีวิต การทำงาน ความรัก ความทุกข์ยาก และการกระทำเพื่อผู้อื่น เป็นต้น

5. ผู้วิจัยใช้การถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและสามารถสร้างสิ่งที่ดีงามให้กับตนเองและคนรอบข้างได้ เช่น “ความสำเร็จครั้งใดบ้างที่ทำให้ตัวเองรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเป็นพิเศษ” “เราเคยทำสิ่งใดที่ทำให้คนที่รักเรารู้สึกมีความสุขเป็นพิเศษบ้าง” “เราเคยเสียสละหรือทำสิ่งใดเพื่อคนอื่น ๆ หรืออาสาตนเองเพื่อให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ” เป็นต้น

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคหลังความตาย (After Death) ของทอมสัน (2003: 41) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตที่ยังดำรงอยู่ตามแนวคิดภวนิยม โดยตั้งคำถามกับสมาชิกว่า “จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ถ้าหากเราไม่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้แล้ว” และมีสิ่งใดบ้างที่เราอยากจะทำแต่ยังไม่ได้ลงมือกระทำในขณะนี้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสร้างและค้นหาความหมายในชีวิตของเรา หรือเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างว่างเปล่าและไร้ความหมาย อีกทั้งตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างเกิดประโยชน์สูงสุดในปัจจุบัน โดยสามารถยอมรับความไม่แน่นอนคือความตายที่อาจเกิดขึ้น โดยการกำหนดเป้าและสิ่งต้องการที่อยากจะทำให้สำเร็จก่อนตาย

7. ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม ที่แต่ละคนล้วนต้องรับผิดชอบชีวิตของตนเองอย่างเต็มความสามารถ แม้จะผ่านช่วงเวลาที่รู้สึกเสียใจและทุกข์มากมาย แต่ก็สามารถข้ามผ่านมาได้

8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอุปมาอุปไมย เพื่อกระตุ้นสมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถสร้างความหมายที่มีคุณค่าในชีวิตได้อย่างแน่นอน โดยถามสมาชิกว่า “ก่อนที่เราไม่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ เราจะสร้างอะไรใดบ้างให้กับชีวิตของตนเอง” ผู้วิจัยกล่าวเน้นให้สมาชิกรับรู้ถึงความกล้าหาญของตนเองที่จะเรียนรู้ความทุกข์ของเราเอง เราก็สามารถค้นหาความหมาย เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาชีวิตด้วยความมุ่งมั่นและมีคุณค่าตามเป้าหมายที่ต้องการ “ความทุกข์สามารถเปลี่ยนเป็นความสำเร็จแม้เราต้องเผชิญกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความตาย แต่เรายังคงสามารถเปลี่ยนด้านลบของชีวิตเป็นชัยชนะในชีวิตได้ โดยการสร้างสรรค์ชีวิตที่ยังเหลืออย่างมีเป้าหมายและใช้ชีวิตในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้”

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะการตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในการค้นหาความหมายที่มีคุณค่าให้กับตนเอง “วันและเวลาเดินผ่านไปไม่เคยหยุดรอ ถ้าหากเรามีเป้าหมายหรือความต้องการทำสิ่งใดและยังไม่ได้ลงมือกระทำ ขอให้รีบเร่งทำก่อนที่จะหมดเวลา”
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

1. เทคนิคการใช้คำอุปมาอุปไมย (Use of Metaphor Technique) การใช้คำอุปมาอุปไมยในการให้คำปรึกษา กลุ่มสามารถใช้ประโยชน์จากคำอุปมาอุปไมยของวัยรุ่น หรือผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบและสำรวจเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่น ซึ่งช่วยให้คำปรึกษากลุ่มจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้คำอุปมาอุปไมยของวัยรุ่นในการช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองของวัยรุ่นได้อีกด้วย (Geldard; & Geldard. 1999: 116)

2. เทคนิคช่วงเส้นเวลา (Time-line Technique) เป็นการเส้นเวลาสามารถใช้ในแผนภูมิลำดับของเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตของวัยรุ่นอาจจะเป็นเชิงลบหรือเชิงบวกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคล ซึ่งการเขียนเส้นเวลาจะมีประโยชน์ช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงพฤติกรรมซ้ำ ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา และสามารถระบุเส้นเวลาที่พฤติกรรมเดียวกันที่เกิดขึ้นในวันที่ต่าง ๆ ในช่วงระยะเวลาที่ยาว เทคนิคเส้นเวลาสามารถช่วยให้วัยรุ่นรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง และเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการต่อไป (Geldard; & Geldard. 1999: 205)

3. เทคนิคหลังความตาย (After Death Technique) ของทอมสัน (2003: 41) เป็นการตั้งคำถามให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้น “ถ้าตนเองไม่มีชีวิตอยู่แล้วบนโลกใบนี้” “ชีวิตหลังความตายจะเป็นอย่างไรบ้าง” ซึ่งเทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ และสำรวจถึงความต้องการของตนเองว่ามีสิ่งใดบ้างที่ต้องการทำแต่ยังทำไม่สำเร็จ โดยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองทั้งความคิดและความเชื่อภายในกลุ่มร่วมกัน

4. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening Skill) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง อันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

5. ทักษะการถาม (Questioning Skill) คือ การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง โดยใช้คำถามว่า "อะไร" และ "อย่างไร" ในการสื่อถึงพฤติกรรม การตั้งคำถามทำให้เกิดสนทนาพูดคุย ผู้นำกลุ่มได้รับข้อมูล เป็นการกระตุ้นให้คิด เพิ่มความชัดเจนและจำกัดขอบเขตให้แคบลง (Corey. 2012: 48)

6. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling Skill) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึง การสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือ สะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่าง ๆ (Geldard; & Geldard. 1999: 95)

ใบงานที่ 4

ช่วงเส้นชีวิตของฉัน

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนนึกถึงประสบการณ์ เรื่องราวในอดีตของตนเอง ทั้งเรื่องราวที่มีความสุข และเรื่องราวที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่เสียใจหรือทุกข์ใจ จากนั้นให้เขียนจุดวงกลมเล็ก ๆ ในตำแหน่ง บนเส้นหรือใต้เส้นที่ตนเองต้องการ ตามความคิดและความรู้สึกต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นตั้งแต่ในอดีต จนถึงปัจจุบัน โดยกำหนดให้จุดด้านบนสะท้อนเรื่องที่ดีในชีวิต และจุดด้านล่างสะท้อนเรื่องราวที่ไม่ดี และนำเสนอเส้นชีวิตของตนให้กลุ่มได้รับทราบร่วมกัน

+

อดีต

ปัจจุบัน

—

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง: ความยืดหยุ่นตัว (Resilience)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของหย่อนตัวที่มีอยู่ภายในตนด้วยความเข้มแข็ง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของตน

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

วัยรุ่นแต่ละคนก็มีความสามารถในการเผชิญปัญหาของที่แตกต่างกัน วัยรุ่นบางคนมีความยากลำบากในการเผชิญปัญหา แต่ในขณะที่วัยรุ่นปัญหาที่เกิดขึ้นก็สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างง่ายดาย วัยรุ่นที่ไม่สามารถเผชิญปัญหากับความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้นั้น จะนำไปสู่การมีปัญหาด้านพฤติกรรม และมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ การสร้างความยืดหยุ่นตัวทางจิตวิทยา (Building Psychological Resilience) เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ตนเรารู้เป้าหมายสูงสุดที่เป็นแรงผลักดันให้กับตนเอง เมื่อเผชิญปัญหามุคสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ และกำกับตนเองเหมาะสมกับการแสดงออกทางอารมณ์ที่สังคมคาดหวัง ถึงแม้ว่าในบางครั้งวัยรุ่นอาจจะไม่ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาทุกครั้งเสมอไป แต่สิ่งที่วัยรุ่นจะได้รับ คือ การเรียนรู้ การมีความสามารถจัดการปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดการเติบโตตลอดช่วงระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นความยืดหยุ่นตัวเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวกในวัยรุ่น โดยในการศึกษาองค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกครั้งนี้ ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการปรับตัวและฟื้นคืนตัวภายหลังที่ประสบกับปัญหา หรือความยากลำบากในการใช้ชีวิต โดยการจัดการกับอารมณ์เชิงลบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่กล่าวโทษและตำหนิตนเอง สามารถสร้างขวัญกำลังใจให้กับตนเอง พยายามแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ดี ตลอดจนสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) ที่ให้ความสำคัญกับข้อดีของบุคคลมากกว่าการค้นหาข้อบกพร่อง เพื่อช่วยสนับสนุนทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในอนาคต ด้วยการกำหนดเป้าหมายและทิศทางในชีวิตบนพื้นฐานความสามารถของตนเองที่สร้างสรรค์ ภายใต้บรรยากาศด้วย

ความให้เกิดและเปิดโอกาสให้กับบุคคลได้สำรวจมุมมองใหม่จากพฤติกรรม (Geldard; & Geldard. 1999: 61) โดยแนวคิดสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการพัฒนาครั้งนี้ ได้แก่ ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and Relatedness) นักทฤษฎีเชื่อว่าท้ายที่สุดแล้วมนุษย์จะต้องโดดเดี่ยวด้วยการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง และตัดสินใจว่าจะเป็นหรือไม่เป็น การตระหนักรู้ถึงความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งสำคัญในการต่อสู้กับความกลัว บางคนพยายามที่จะหลีกเลี่ยงไม่รับรู้ โดยการนำตัวเองไปสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นไปร่วมกิจกรรม เราเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้เรารู้สึกเคยชินกับสิ่งที่เรากลัว และเคยชินกับความเจ็บปวดของตนเอง ถ้าบุคคลค้นพบและเข้าใจในความโดดเดี่ยว ก็จะค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสามารถเชื่อมโยงอย่างมีความหมายกับคนอื่น ๆ ที่แท้จริง บุคคลต้องยืนอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง ก่อนที่เราจะไปยืนอยู่ร่วมกับคนอื่น เราสามารถเลือกให้เวลาที่จะอยู่กับตัวเราในความสันโดษก็จะค้นพบว่า เราคือใคร (Corey, 2012: 247) และแนวคิดการค้นหาความจริง (Search for Authenticity) ความกล้าที่ควรจะเป็น คือความกล้าที่สามารถใช้ได้กับทุกรูปแบบที่แสดงถึงความเป็นตัวตน กล้าที่จะยอมรับการไร้ชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ และช่วยให้คนเรามีพลังในการยอมรับ ดูเซน สมิธ (Corey. 2012: 257; citing Deurzen – Smith. 1990) ได้ชี้ให้เห็นว่าความมีชีวิตที่เป็นตัวเอชนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญมากกว่าผลลัพธ์ การมีชีวิตที่เป็นตัวเอง คือ การกระทำในสิ่งที่มีค่าซึ่งจะนำมาสู่ความสุขภายในตนเอง แต่ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะชีวิตจริงของคนเรามีทั้งความเจ็บปวดและความสนุกสนาน ดังนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของเราที่จะทำให้เป็นไปอย่างไร การรู้จักความเป็นตัวเองจะนำมาซึ่งความมั่นคง และชีวิตที่เป็นตัวเอง

เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การมองภาพใหม่ (Reframing) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความคิดและความรู้สึก การเจียบ การตีความ การให้กำลังใจ และ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) ได้แก่ การใช้อุปมาอุปมัย (Metaphor) และการใช้สัญลักษณ์ (The Use of Symbols) กลยุทธ์การสร้างสรรค์ (Creative Strategies) คือ การผ่อนคลาย (Relaxation) (Geldard; & Geldard. 1999: 113, 144-145)

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ ยางลบ
3. ปากกาสีเมจิก

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม “วันนี้ก็เป็นโอกาสที่ดีที่เราได้มาพบปะเพื่อร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกันกันอีกครั้ง และต้องขอชื่นชมสมาชิกกลุ่มทุกคนที่ตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีใน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาอย่างตรงเวลาโดยพร้อมเพรียงกัน”

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงกฎกติกาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 4

4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 3 ครั้งที่ผ่านมา มีความคิดต่อการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างไรกันบ้าง และมีสมาชิกคนใดในกลุ่มได้นำสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตของตนเองแล้วบ้าง อยากให้ลองได้เล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มให้ฟังบ้าง”

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า ฟองน้ำ มีลักษณะอย่างไร “หากเปรียบเทียบชีวิตเหมือนกับฟองน้ำ เราคิดว่ามีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร” ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเจียบให้สมาชิกได้ใช้ความคิดทำความเข้าใจตามโครงสร้างทางความคิดของตนเอง ซึ่งในขั้นนี้เป็นการใช้สัญลักษณ์กับเทคนิคอุปมาอุปมัย (Metaphor) เพื่อช่วยสมาชิกได้ทำความเข้าใจความคิดและสำรวจประสบการณ์ของตนเองกับลักษณะของความหยุ่นตัวได้ดียิ่งขึ้น

2. ผู้วิจัยนำฟองน้ำให้สมาชิกแต่ละคนได้สัมผัส และยกตัวอย่างถึงคุณสมบัติของฟองน้ำที่สามารถฟื้นคืนตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบเหมือนแรงในการกำฟองน้ำให้เล็กลง คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา และเมื่อปัญหานั้นผ่านพ้นไปแล้วก็เสมือนกับการคลายตัวสู่สภาพเดิมของฟองน้ำ “ชีวิตที่เกิดขึ้นของคนเราบางครั้งก็มีเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ แต่เมื่อปัญหาได้ผ่านพ้นไปแล้วเราก็สามารถกลับดำเนินชีวิตได้อย่างปกติอีกครั้ง และถ้าหากต้องเปรียบเทียบชีวิตของตนเองเป็นสิ่งของอย่างหนึ่งในความคิดของสมาชิกคิดว่าสิ่งนั้นน่าจะเป็นอะไร” จากนั้นให้สมาชิกแต่ละได้อธิบายเหตุผลที่ตนได้เลือกให้กลุ่มรับทราบ เช่น ยางรัดของ สปริง และขดลวด เป็นต้น

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและใช้การสะท้อนเนื้อหาของสมาชิกแต่ละคนในมาเชื่อมโยงกัน ทำให้ได้ข้อสรุปที่สมาชิกแสดงความคิดเห็นร่วมกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม “ในชีวิตที่เกิดขึ้นของคนเราบางครั้งก็มีเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ แต่เมื่อปัญหาได้ผ่านพ้นไปแล้วเราก็สามารถกลับดำเนินชีวิตได้อย่างปกติอีกครั้ง เหมือนชีวิตคนเรามีทั้งจุดสูงสุดและต่ำในชีวิตของคนเราเป็นเรื่องปกติ”

4. ผู้วิจัยแจกใบงานความทรงจำของฉันให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ มีทรงจำที่ดีและไม่ดี ขอให้สมาชิกได้ลองนึกถึงความทรงจำเหล่านั้นและเขียนลงในงานความทรงจำ จากนั้นเมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จแล้วให้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองให้กลุ่มได้รับรู้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากเรื่องราวที่สมาชิกได้เล่า

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอที่แต่ละคนมีความคิดและความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตแตกต่างกัน เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเห็นว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญที่เลือกรับรู้และคิดด้วยตนเอง มีอิสระที่จะเลือกอิสระคิด จึงทำให้เกิดทั้งทางบวกและลบ ถ้าหากต้องตัดสินใจเลือกสมาชิกจะเลือกเก็บความทรงจำเหล่านั้นอย่างไร และถ้าหากต้องการให้ชีวิตมีความสุขควรจะเลือกอย่างไร โดยใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เลือกเปลี่ยนมุมมองและเปิดเผยถึงความรู้สึก ความกลัวที่อาจทำให้มีชีวิตที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง โดยสมาชิกสามารถเรียนรู้ตัวอย่างที่เพื่อนสมาชิกได้นำเสนอในกลุ่ม และพิจารณาได้ว่าทางเลือกใดที่ทำให้เป็นของตัวเอง เพราะลักษณะปัญหาและอุปสรรคในชีวิตสมาชิกที่นำเสนอในกลุ่มนั้นมีความแตกต่างกัน โดยพลักรายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้มองกลับมาที่ตนเอง

6. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักความหยุนตัวของตัวที่สำคัญในชีวิตของเรา ที่แต่ละคนจะต้องหาจุดสมดุลของตนเอง เพราะไม่มีใครที่จะเข้าใจความคิดและความรู้สึกของเราได้ดีเท่ากับตัวของเราเอง ซึ่งจะทำให้สมาชิกด้วยการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง ตามแนวคิดความโดดเด่นและความสัมพันธ์ “บุคคลต้องยืนอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง ก่อนที่เราจะไปยืนอยู่ร่วมกับคนอื่น เราสามารถเลือกให้เวลาที่จะอยู่กับตนเองในความสันโดษก็จะค้นพบว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญในการเยียวยาตนเอง โดยให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองและตอบคำถามต่อไปนี้ในกลุ่มร่วมกัน ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotbert. 1995) ที่ระบุถึงองค์ประกอบของความหยุนตัวที่สำคัญในบุคคล ได้แก่

- ฉันเป็น (I am) เช่น ฉันเป็นคนที่ดี ,ฉันเป็นคนที่ดี ,ฉันเป็นคนที่ดี...
- ฉันสามารถ (I can) ฉันสามารถที่จะ.....
- ฉันมี (I have) ฉันมี.... ,ฉันมี... (ครอบครัว เพื่อน คุณครู คนที่ฉันรัก ฯลฯ)

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางที่ช่วยให้ตนเองมีความหยุนตัวมากยิ่งขึ้น “เวลาที่สมาชิกรู้สึกท้อแท้ หดหู่ และไร้หนทาง แต่ละคนมีวิธีการอะไรบ้างที่ทำให้ตัวเรารู้สึกดีขึ้น” ขอให้สมาชิกแต่ละได้ลองยกตัวอย่างที่ตนเองคิดว่าน่าสนใจหรือเคยใช้ในอดีตเพื่อเป็นการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน โดยระหว่างการอภิปรายผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจและการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน จากนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองว่า “เคยมีครั้งใดบ้างที่ตนเองเกิดความรู้สึกไม่เดือดร้อนใจ หรือรู้สึกทุกข์ใจเลยแม้ว่าตนเองกำลังประสบกับปัญหา” เพื่อชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก

8. ผู้วิจัยสรุปแนวทางที่สมาชิกแต่ละได้นำเสนอ และให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางอื่นๆ ที่จะประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความหยุ่นตัวกับสมาชิก เช่น การจัดการและควบคุมอารมณ์ การผ่อนคลายความตึงเครียด และการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างอิสระที่ตนเองเลือกรับรู้ได้ เป็นต้น

9. ผู้วิจัยถามสมาชิกเพื่อตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการตระหนักถึงความหยุ่นตัว “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหากคนเราแบกรับแต่ความทุกข์ที่อย่างไว้ที่ตนเอง และไม่สามารถหาทางกำจัดความทุกข์เหล่านั้นให้หมดไปได้”

10. ผู้วิจัยให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการใช้ความหยุ่นตัวของตนเองในการเผชิญหน้ากับปัญหาที่ช่วยให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่ต่อตนเอง และเน้นย้ำแนวคิดแนวคิดการค้นหาความจริง (Search for Authenticity) ความกล้าที่ควรจะเป็น กล้าที่จะยอมรับการไร้ชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ การมีชีวิตที่เป็นตัวเอง เลือกทำในสิ่งที่มีค่าเพื่อความสุขภายในตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง “บางครั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราก็มียทั้งความสุขและความทุกข์ ถ้าหากเรามีความเข้มแข็งในตนเองไม่ว่าเจอเหตุการณ์จะดีหรือจะร้าย เราจะพร้อมรับมือและลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทุกคนได้รับรู้ไปแล้วว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละคนก็แตกต่างกัน สมาชิกบางคนต้องผ่านความยากลำบากในชีวิต แต่ยังพร้อมที่ก้าวเดินเพื่ออนาคตของตนเอง” และสิ่งสำคัญที่เราได้เรียนรู้

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม

3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

1. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ คำถามข้อยกเว้นเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก เมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ข้อยกเว้นที่สมาชิกแสดงความคิดก็จะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิกเอง (Corey. 2012: 424)

2. เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกมองสิ่งต่างๆ ของวัยรุ่นเปรียบเทียบเสมือนการมองรูปภาพด้วยมุมมองขยายส่วน จึงนำไปสู่การมองเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง และในบางครั้ง ก็ทำให้เกิดการรับรู้เชิงลบ การปรับเปลี่ยนมุมมองจะช่วยให้วัยรุ่นได้มองตามความเป็นจริงมากขึ้นโดยการสำรวจเจตคติ และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างที่กว้างขึ้น เป็นอิสระ และนำไปสู่ความรับผิดชอบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบ ทำให้เกิดการยอมรับในและปรับเปลี่ยนความคิดในบริบทเชิงบวกด้วยความคิดของตนเอง (Geldard; & Geldard. 1999: 99)

3. กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) เกลดาร์ดและเกลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 112-129) กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์เป็นกลยุทธ์สำหรับการประเมินปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ทั้งการประเมิน สังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น โครงสร้างความคิด ความเชื่ออัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) ที่สามารถระบุลักษณะ ประเด็นต่างๆ โดยมีกลยุทธ์ที่สำคัญ ได้แก่

3.1 การใช้อุปมาอุปมัย (Metaphor) การใช้การเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ เป็นคำพูด โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้คำอุปมาอุปมัยจากสิ่งที่วัยรุ่นได้พูดถึง ในการสะท้อนและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นที่วัยรุ่นให้ความสนใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะในวัยรุ่นจะมีการค้นหาอัตลักษณ์ใหม่ๆ ให้กับตนเอง การใช้คำอุปมาอุปมัยจึงเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สร้างสรรค์ คำพิเศษต่างๆ ขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การพูดคุยอภิปรายในการคำปรึกษาในลำดับต่อไป นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถใช้แนวทางการอุปมาอุปมัยกับวัยรุ่นได้ตามลำดับดังนี้

3.1.1 การสำรวจคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่น (Exploring the Adolescent's Own Metaphor) โดยสามารถเลือกคำพูดของวัยรุ่นที่กล่าวถึงในความรู้สึก ความคิดต่อเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาสะท้อนในลักษณะที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตจริงของวัยรุ่น

3.1.2 การขยายคำอุปมาอุปมัยของวัยรุ่น (Extending the Adolescent's Own Metaphor) เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เข้าใจและเห็นถึงผลลัพธ์ต่างๆ ในอนาคตจากสิ่งที่วัยรุ่นคิดและทำในปัจจุบันได้ เช่น เพื่อไปให้ถึงจุดหมายบนหนทางชีวิต คุณอยากที่จะขี่จักรยานหรืออยากที่จะเดินไป เป็นต้น

3.1.3 เชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ (Inventing a Metaphor to Describe A Particular Event or Situation) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถชักชวนให้วัยรุ่นได้อธิบายถึงเหตุการณ์และสถานการณ์พิเศษๆ ด้วยการใช้คำอุปมาอุปไมยของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเอง เพราะถ้าสิ่งที่เปรียบเทียบตรงกับความรู้สึกและความคิดของวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ง่าย แต่ถ้าสิ่งที่พูดไม่ตรงกับความคิดความรู้สึกของวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะบอกและเปลี่ยนการเปรียบเทียบตามมุมมองความคิดของตนเองได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจความเข้มแข็งในตน และความสามารถในการเผชิญปัญหาที่มีความยากลำบากได้

3.2 การใช้สัญลักษณ์ (The Use of Symbols) สัญลักษณ์ต่างๆสามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นได้ เช่น รูปภาพ สัตว์ต่างๆ สิ่งของ เพราะสัญลักษณ์จะช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเอง จากการเลือกและการเปิดเผยข้อมูล ที่เป็นตัวแทนตัวตนของวัยรุ่น ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการสำรวจมุมมอง ค่านิยมทั้งเชิงบวกและบวกด้านต่างๆของวัยรุ่น สิ่งสำคัญสำหรับการใช้สัญลักษณ์ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรให้วัยรุ่นอธิบายทั้งความคิดและความเชื่อมโยงที่เชื่อมโยงกับสัญลักษณ์นั้นๆ จึงจะเกิดประโยชน์และเป็นการตรวจสอบตนของวัยรุ่นว่ามีความเหมือน หรือแตกต่างอย่างไรจากการสัญลักษณ์ที่ใช้

4. กลยุทธ์การสร้างสรรค์ (Creative Strategies) การให้คำปรึกษาวัยรุ่นสามารถใช้แนวทางต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจในตนเอง สามารถปลดปล่อยทั้งความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเป็นอิสระในกระบวนการให้คำปรึกษา

4.1 เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) (Geldard; & Geldard. 1999: 145) การฝึกให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายจะช่วยทำให้วัยรุ่นมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี ไม่เคร่งเครียดมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถให้แนวทางในการผ่อนคลายกับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลและความตึงเครียด เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและความเครียดได้หลากหลายวิธีการ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า การฝึกการจินตนาการ การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เป็นต้น

ใบงานที่ 5
ความทรงจำในตัวตน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับความทรงจำของตนเองลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ความทรงจำที่ดี

+

-

ความทรงจำที่ไม่ดี

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง: การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory coping)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตนเองให้พร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุในการลดความตึงเครียดจากเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงแหล่งที่สามารถให้การช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) เป็นการเผชิญปัญหาที่คล้ายกับการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง แต่มีความแตกต่างจากการเผชิญปัญหาแบบการตอบสนองที่สำคัญ คือ เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง โดยบุคคลสามารถนำปัญหามาเตรียมความพร้อมและใช้ความพยายามในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง เช่น การฝึกพูดและเตรียมความพร้อมในการพูดต่อสาธารณชน การสอบ การสัมภาษณ์ต่างๆ การเปลี่ยนบทบาทสถานะของบุคคล ถือว่าเหตุการณ์เหล่านี้มีความเสี่ยงที่อาจจะก่อให้เกิดรุนแรงหรือความผิดพลาดแก่บุคคล (Schwarze; & Knoll. 2007: 395-396) การบริหารจัดการความเสี่ยงโดยการประเมินสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นจัดว่าเป็นความท้าทาย หรือการใช้ประโยชน์ข้อดีของปัญหา การจัดการกับปัญหาอาจจะต้องเพิ่มความพยายาม ตรวจสอบแหล่งที่จะช่วยให้ความช่วยเหลือหรือสนับสนุนส่งผลให้บุคคลคลายความวิตกกังวลทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองมีความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง ความมุ่งหวังในการเผชิญปัญหาของบุคคลจะช่วยให้สามารถรับมือและเข้าใจในเหตุการณ์ล่วงหน้าเป็นอย่างดี เพื่อช่วยตนเองป้องกันหรือจัดการกับความเครียด แม้ว่าความมุ่งหวังในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นเพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็ตาม (Schwarzer; & Renner. 2000: 56) โดยในที่นี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) ว่าหมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการมุ่งเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยศึกษาและค้นหาวิธีการเพื่อช่วยลดความตึงเครียดให้กับตนเอง สอบถามและขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ตลอดจนมีการวางแผนและฝึกฝนด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการจัดการกับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญกับความจริง (Reality Therapy) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เพื่อช่วยให้สมาชิกพบความต้องการของพวกตนเอง โดยมีความรับผิดชอบและความพึงพอใจ ตลอดจนสามารถเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยมีแนวคิดที่สำคัญ คือ ความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ (Human Needs and Purposeful Behavior) พฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging) ความต้องการอำนาจ (Power) ความต้องการอิสระ (Freedom) และความต้องการความสนุกสนาน (Fun) และแนวคิดสาระสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The Essence of Choice Theory) ที่ระบุว่า วิธีการเดียวที่บุคคลจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ก็คือ ด้วยการที่บุคคลเลือกในสิ่งที่จะกระทำ หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นตระหนักถึงการดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน (Corey. 2012: 394)

เทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือ เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ที่สมาชิกตระหนักถึงการเผชิญความจริงกับข้อขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ตนเองพูดกับสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ เพื่อช่วยให้สมาชิกตอบสนองกับความต้องการของตนเองได้แท้จริง แม้ว่าหนทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม (Corey; & Corey. 2014: 130-131) เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) (Geldard; & Geldard. 1999: 104) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต และเทคนิคบทบาทสมมติ (Geldard; & Geldard. 1999: 137) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางความคิดและความรู้สึกของตนเองและเรียนรู้แนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ และผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การใช้ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive coping Statements) (Morganett. 1990: 122-123; citing Elmsford. 1985)

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ ยางลบ
3. ป้ายชื่อ
4. ใบงานประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่นและไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยซักถามพูดคุยเกี่ยวกับความก้าวหน้าในสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มหลังจากที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษามาแล้ว 4 ครั้งว่าเป็นอย่างไรบ้าง รวมทั้งสอบถามถึงความกังวลใจของสมาชิกกลุ่ม (ถ้ามี) เพื่อหาแนวทางช่วยให้การช่วยเหลือร่วมกันของกลุ่ม
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 5
4. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “มีใครเคยได้ยินคำว่าปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นบ้าง และสำหรับคนที่ยังไม่เคยยินคำดังกล่าวมาก่อน อยากให้สมาชิกกลุ่มได้ลองใช้ความคิดคาดเดาคำตอบว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกน่าจะเป็นอย่างไร” ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจและการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น
5. ผู้วิจัยให้แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริงที่ถูกต้อง โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาที่จะเกิดขึ้น และการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นด้วยการวางแผน การคิดหาวิธีการแก้ปัญหา และการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดถึงคำ 3 คำที่มีความหมายต่างกันให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยคำที่กำหนดให้คือ “การรับมือ การเตรียมตัวให้พร้อม การป้องกัน มีความเกี่ยวข้องอย่างไรบ้างกับการใช้ชีวิตของเรา และจากคำ 3 คำที่กำหนดให้ สมาชิกคนใดสามารถที่ยกตัวอย่างที่เกี่ยวข้องประกอบได้บ้าง โดยอยากให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ยกตัวอย่างสถานการณ์จากคำ 1 คำ” โดยระหว่างที่สมาชิกกลุ่มได้อธิบายผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการถาม เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการอธิบายของสมาชิกมากยิ่งขึ้น
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกสังเกตถึงความเหมือนและความแตกต่างของสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้ยกตัวอย่าง รวมทั้งสังเกตอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์เหล่านั้น ว่าเป็นอย่างไร โดยเน้นให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง ความวิตกกังวล ความเครียดที่ตนเองอาจจะรู้สึกกับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยใช้ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก (Reflection of Thinking and Feeling) “จากเรื่องที่เราได้เล่าให้กลุ่มฟังนั้น เรา รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นนี้”
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ให้สมาชิกได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้ลงมือกระทำไปบ้างแล้วเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยตรวจสอบถึงสิ่งที่ไม่สอดคล้องระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำของสมาชิก เช่น ไม่ชอบเรียนคณิตศาสตร์และคาดว่าจะสอบไม่ผ่าน แต่เมื่อสมาชิกเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองในช่วงโมงคณิตศาสตร์ กลับพบว่า มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเผชิญหน้าว่า “หนูต้องการสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์และหนูก็มักจะคุยและหลับในวิชา”

4. ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงประโยชน์จากการเตรียมตัวในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับความจริงมากยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) (Geldard, & Geldard. 1999: 104) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทางเลือกและผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการตัดสินใจของตนเองและเป็นการเตรียมตัวที่ดีในสถานการณ์ในอนาคต และให้ความเชื่อมั่นว่าสมาชิกมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากการรับรู้ปัญหา หรือความวิตกกังวลที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการเตรียมตัว และสำรวจหาแนวทางในการสร้างความพร้อมเพื่อรับมือกับเหตุการณ์นั้น ๆ “จริงอยู่ที่ว่าเมื่อปัญหากำลังจะเกิดขึ้น ก็ย่อมส่งผลกระทบทางตรงกับคนเรา แต่เราก็สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ว่า สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นนั้นมีผลอย่างไรบ้าง หากเราไม่สามารถรับมือหรือเตรียมพร้อมได้ทันเวลา” กลัวก็ต้องเจอไม่ชอบก็ต้องเจอดังนั้นจะดีกว่าไหมถ้าหากเราสามารถเผชิญหน้ากับความจริงและยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่เราสามารถกำหนดได้เอง”

- ถ้าหากเรารู้สึกกลัวและไม่กล้าเผชิญปัญหาจะทำอย่างไรดี
- ถ้าหากเราไม่ตัดสินใจทำอะไรเลย หรือไม่วางแผนในการแก้ปัญหาเลย เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาจะเป็นอย่างไร
- ถ้าหากเราเตรียมพร้อมรับมือ วางแผนหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างรัดกุมจะก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันระดมแนวทางต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ตนเองสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะเป็นประสบการณ์ตรงในอดีตของสมาชิก หรือ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาก็ได้ เช่น การฝึกซ้อม การใช้บทบาทสมมติ การขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การหาตัวแบบที่ดี เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางทั้งความคิด ความรู้สึกและท่าทาง โดยให้กลุ่มยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้นมา 1 ตัวอย่าง และเลือกสมาชิก 2-3 คนในการแสดงบทบาทสมมติในกลุ่ม สมาชิกที่เหลือเป็นผู้รับชมและให้สังเกตถึงวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนที่แสดงว่าเป็นอย่างไรบ้าง

6. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกสมาชิกกลุ่มจากแสดงบทบาทสมมติว่าเป็นอย่างไรบ้าง แนวทางในการแก้ปัญหาที่สมาชิกได้ใช้เป็นอย่างไรบ้าง และมีสมาชิกคนใดที่อยากจะแสดงถึงแนวทางในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ที่ตนคิดว่าจะเป็นแนวทางที่ดีและน่าจะใช้ได้จริงบ้าง

7. ผู้วิจัยอธิบายเทคนิคการใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเพื่อเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำไปใช้กับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะขึ้น และยังช่วยให้มีมุมมองเชิงบวกและความรู้สึกที่ดีกับเหตุการณ์ร่วมด้วย โดยผู้วิจัยแจกใบงาน ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก ก่อนเผชิญหน้ากับสถานการณ์ ขณะที่เผชิญหน้าสถานการณ์ และหลังจากที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอดีตและให้เลือกหนึ่งเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเนิ่นชีวิตในปัจจุบันของแต่ละคน โดยอธิบายถึงเหตุการณ์นั้นและลองเขียนประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ดียิ่งขึ้นทั้ง 3 ระยะ (ก่อนเหตุการณ์ ขณะเหตุการณ์ และหลังเหตุการณ์)

9. หลังจากทีสมาชิกแต่ละคนได้เขียนเสร็จสิ้นแล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและเล่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้เผชิญร่วมกันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยในสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันร่วมกันพลังความคิดเกี่ยวกับประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ดีที่สามารถนำไปใช้ได้จริงทั้ง 3 ระยะ

10. ผู้วิจัยให้สมาชิกเลือกประโยคเผชิญปัญหาเชิงบวกคนละ 1 ประโยคในแต่ละระยะ และให้สมาชิกกลุ่มพูดประโยคที่ตนเองชื่นชอบให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ทำซ้ำจนครบทั้ง 3 ระยะ ก่อนเกิด ขณะเกิด หลังเกิด เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและแนใจในการใช้ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก

ตัวอย่าง ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวก ทั้ง 3 ระยะ (ก่อนเหตุการณ์ ขณะเหตุการณ์ และหลังเหตุการณ์) โดยสถานการณ์ตัวอย่าง คือ อาทิตย์หน้าฉันจะต้องนำเสนอผลจากการศึกษา รายงานที่อาจารย์ได้สั่งไว้ภายใน 5 นาที

ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวกต่าง ๆ ก่อนเกิดสถานการณ์

- ฉันได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายงานที่ต้องนำเสนอเป็นอย่างดี
- ฉันเชื่อว่าฉันรู้มากกว่าเพื่อนๆ คนอื่นในเกี่ยวกับหัวข้อที่จะรายงาน
- ทุกอย่างจะสำเร็จและไม่มีอุปสรรค
- ฉันสามารถจัดการเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี
- ฉันจะตั้งใจทำหน้าที่ให้ดีที่สุด และสนุกไปกับสิ่งที่ทำ
- ฉันจะไม่พูดหรือคิดเรื่องเชิงลบเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง
- สิ่งเหล่านี้ฉันเคยทำสำเร็จมาแล้ว

ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวกต่าง ๆ ขณะเกิดสถานการณ์

- ฉันสามารถอธิบายเนื้อหาให้เพื่อนได้เข้าใจได้
- ฉันนำเสนอได้อย่างน่าสนใจ
- ฉันตั้งใจนำเสนอตามแบบที่ตนเองได้เตรียมตัวเอาไว้
- ฉันตอบคำถามที่เพื่อน ๆ และอาจารย์ซักถามได้เป็นอย่างดี
- ฉันไม่รู้สึกกดดันขณะที่นำเสนอรายงาน
- ฉันสามารถดูเนื้อหาที่ได้จัดเตรียมไว้ได้ตลอดเวลา หากรู้สึกไม่มั่นใจ
- ฉันต้องการแลกเปลี่ยนมุมมองแนวคิดของตนเองกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวกต่าง ๆ หลังเกิดสถานการณ์

- ฉันสามารถทำได้แล้ว
- ฉันก็เป็นคนเก่งมีความสามารถ
- ฉันรู้สึกภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำ
- ไม่มีเรื่องอะไรที่ฉันตั้งใจแล้วจะทำได้
- ถ้าต้องทำอีกครั้ง ฉันก็ไม่กลัว
- ฉันเชื่อว่าประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้ฉันเป็นคนกล้าแสดงออกมากขึ้น
- ฉันสามารถให้ข้อมูลหรือคำแนะนำในเรื่องที่ฉันทำกับเพื่อนคนอื่น ๆ ได้
- ฉันอยากจะเล่าเรื่องที่ฉันทำสำเร็จให้กับครอบครัวของฉันฟัง

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง โดยเฉพาะการนำปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นมาทำความเข้าใจและหาแนวทางในการเผชิญหน้ากับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริงในอนาคตอันใกล้ด้วยวิธีการที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มจากการเรียนรู้การใช้ประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวกให้สมาชิกกลุ่มได้ลองนำเทคนิคการประโยคการเผชิญปัญหาเชิงบวกไปฝึกฝนใช้ในชีวิตประจำวัน และนำผลที่ได้จากการฝึกมาพูดภายในกลุ่ม อีกทั้งประเมินความพึงพอใจของตนเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง
5. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

1. เทคนิคคำถามทางเลือก (Choice Questions) เป็นการตั้งคำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการมีอิสระในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถระบุแนวทางในการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ โดยพิจารณาถึงผลลัพธ์จากการตัดสินใจในแต่ละแนวทาง เช่น คุณสามารถทำอะไรได้บ้างในตอนนี้และคุณคิดว่ามีทางเลือกอื่นที่ดีกว่านี้ไหม เป็นต้น

2. เทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Positive Coping Statements) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้าด้วยมุมมองเชิงบวก เพื่อลดความตึงเครียดของสิ่งที่กำลังเผชิญหน้าและเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับการเผชิญปัญหา (Morganett. 1990: 122-123; citing Elmsford. 1985)

3. เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Play) เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งความคิดและความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ และช่วยให้สมาชิกได้ฝึกแสดงออกในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจจะแตกต่างไปจากเดิม ทำให้ตัดสินใจเลือกแนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสมได้ (Geldard; & Geldard. 1999: 137)

4. ทักษะการเผชิญหน้า (Confronting Skill) ช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบความไม่สอดคล้องของความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้สมาชิกเห็นถึงความขัดแย้งที่ไม่สอดคล้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้คำว่า “และ” เชื่อมระหว่างสิ่งที่ขัดแย้งกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง เช่น หนูบอกว่าหนูอยากได้เกรด 4 และหนูก็นั่งหลับในเวลาเรียน (Corey. 2012: 48)

5. ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling Skill) การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึง การสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึงย้อนกลับไปสู่สมาชิกกลุ่ม ส่วนการสะท้อนความรู้สึก คือสะท้อนถึงการรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะใช้การสะท้อนจากพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด ทั้งกิริยาและท่าทางการแสดงออกต่าง ๆ (Geldard; & Geldard. 1999: 95)

6. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Skill) เป็นการให้ความสนใจกับการสื่อสารในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของภาษาพูดหรือภาษากาย โดยปราศจากการประเมินและตัดสิน ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความไว้วางใจ และทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง อันนำไปสู่การสำรวจเรื่องราวของตนเองอีกด้วย (Corey. 2012: 47)

7. ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging Skill) เป็นการแสดงการสนับสนุน เห็นด้วย และชื่นชมในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคิด รู้สึก และปฏิบัติในทางที่ดี ด้วยการใช้คำพูดเชิงบวก การชมเชย การให้กำลังใจ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการในสิ่งที่ตนเองได้คิดและปฏิบัติต่อไปในอนาคตต่าง ๆ (Geldard; & Geldard. 1999: 96)



ใบงานที่ 6

“ประโยชน์การเผชิญปัญหาเชิงบวก”

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุและอธิบายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกเครียด หรือความวิตกกังวลกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นในเร็วๆ นี้ จากนั้นสมาชิกกลุ่มเขียนประโยคที่ตนเองสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาได้จริง ตั้งแต่ก่อนเผชิญปัญหา ขณะที่เผชิญปัญหา และหลังจากที่เผชิญปัญหา

สถานการณ์ :

.....

.....

ประโยชน์การเผชิญปัญหาเชิงบวกต่าง ๆ ก่อนเกิดสถานการณ์

1.
2.
3.
4.
5.

ประโยชน์การเผชิญปัญหาเชิงบวกต่าง ๆ ขณะเกิดสถานการณ์

1.
2.
3.
4.
5.

ประโยชน์การเผชิญปัญหาเชิงบวกต่าง ๆ หลังเกิดสถานการณ์

1.
2.
3.
4.
5.

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง: การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจทักษะและความสามารถของตนเองที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การรับรู้ในความสามารถในการเผชิญปัญหา (Coping Self-efficacy) เป็นปัจจัยหนึ่งที่บุคคลสามารถนำมาเป็นแหล่งทรัพยากรแห่งตน รับรู้ว่าตนมีความสามารถพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ ถ้าบุคคลรู้สึกถึงความมั่นใจเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น บุคคลนั้นก็มีความพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าเผชิญปัญหานั้นจะยากลำบาก ซึ่ง ถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหา และรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมในทางที่ดี ก็จะเป็นพื้นฐานในการเผชิญปัญหาให้ประสบความสำเร็จ (Sandler, 1997: 49) ยอมรับสภาพของตนเอง มั่นใจในความสามารถและภูมิใจในคุณค่าของตนเอง มีแรงจูงใจในการพัฒนาตน จะสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในที่ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา หมายถึง การรับรู้ความคิดและความรู้สึกของนักเรียนวัยรุ่นที่มองว่าตนเองมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความมุ่งมั่นในการเผชิญปัญหด้วยความพยายามและอดทน เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการปัญหาหรือเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ตลอดจนมีพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดียิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาคครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-focused Brief Therapy) ซึ่งคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey, 2014: 133-135) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบระยะสั้น โดยทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนามาจากแนวคิดปรัชญาที่เรียกว่า สรรค์สร้างนิยม (Social Constructionism) ที่เน้นบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกลุ่มแนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodernist) ที่มีความเชื่อว่า ความจริงนั้นไม่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ แต่ยึดหลักการที่ว่าความจริง (Reality) ขึ้นอยู่กับการใช้ภาษา (Language) และสถานการณ์ (Situation)

ที่บุคคลประสบอยู่ ความเป็นจริงถูกสร้างจากสภาพแวดล้อม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ ได้ใช้แนวทางให้ในการให้ความช่วยเหลือบุคคล โดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุหรือทำความเข้าใจในปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบแทน (Solution) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบจะช่วยสร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ซึ่งแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือ การมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) (Corey. 2012: 415) ที่เป็นพื้นฐานตามข้อสันนิษฐานเชิงบวกที่มองว่า มนุษย์มีแหล่งทรัพยากรและศักยภาพ มีความสามารถในการสร้างวิธีแก้ปัญหา สามารถเปลี่ยนแปลงการกำหนดชีวิตของตนเอง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้รับรู้ถึงแหล่งทรัพยากรที่พวกเขามีพร้อม เช่น ความยืดหยุ่น (Resilience) ความกล้าหาญ (Courage) และความฉลาด (Ingenuity) เพื่อค้นหาสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติไปแล้ว รวมถึงความเป็นไปได้ในอนาคตที่จะประสบความสำเร็จ

เทคนิคและทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เพื่อช่วยให้สมาชิกเห็นว่าปัญหาไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป และมีความหวัง มีพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ เทคนิคคำถามระดับขึ้น (Scaling Questions) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลง มองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรม และสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้น และเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) (Corey. 2012: 425) รวมกับทักษะในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคการตรวจสอบความสามารถของฉัน ซึ่งมีฐานคิดจากวิธีการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาเทคนิค เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและทบทวนเกี่ยวกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ (สกล วรเจริญศรี. 2560: 148; อ้างอิงจาก บราร์น และบราร์น. 2005)

อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. ใบงาน ตรวจสอบความสามารถของฉัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนถึงกฎกติกาสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 6

4. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) โดยการตั้งคำถามที่เป็นลักษณะอนาคตโดยจินตนาการทางเลือกและเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงชีวิตแทนการยึดติดอยู่กับปัญหา โดยให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกสามารถคิดถึงความเป็นไปได้ และช่วยสมาชิกหาแนวทางในการเผชิญปัญหาได้ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วพบว่าปัญหาที่มีอยู่มันได้หายไปในช่วงข้ามคืน” นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรบ้าง และ อะไรเป็นสิ่งที่แรกที่นักเรียนจะลงมือกระทำ จากนั้นให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นข้างต้น โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึกแก่กลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) ให้สมาชิกแต่ละคนได้ให้คะแนนเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาว่า “สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเป็นอย่างไร โดยการให้คะแนนไม่ได้มีผลการอย่างไรกับตัดสินใจความสามารถ แต่เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง เพื่อจะช่วยให้เราตระหนักถึงการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหามากยิ่งขึ้น” โดยมีตัวเลข 1 – 10 ขอให้ลองระบุตัวเลขว่าตนเองมีการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาอยู่ในระดับใด” และอธิบายว่าเพราะอะไรจึงให้คะแนนดังกล่าวกับตนเอง

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “หากมีประกาศ รับสมัครหานักเรียนแข่งขันท่องคำศัพท์ 100 คำภายใน 1 สัปดาห์ โดยห้ามใช้เครื่องมือใด ๆ ทั้งสิ้น และถ้าหากนักเรียนสามารถทำได้จะได้รับเงินรางวัล 1 แสนบาทเป็นทุนการศึกษา” ในกลุ่มนี้มีสมาชิกคนใดคิดว่าตนเองทำได้บ้างและจะเตรียมตัวอย่างไร

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นว่าคิดเห็นอย่างไร เพื่อสะท้อนให้สมาชิกเห็นว่าการรับรู้สถานการณ์ การประเมินความสามารถของตนเอง และความคุ้มค่าในสิ่งที่จะได้รับ ล้วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาของคนเราทั้งสิ้น และใช้ถามสมาชิกอีกครั้งถ้าหากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ไม่มีเงินรางวัล 1 แสนบาท สมาชิกแต่ละคนจะเปลี่ยนแปลงคำตอบหรือไม่ เพราะอะไร ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การใช้อารมณ์ขัน การสะท้อนความคิดและความรู้สึกระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับลักษณะของตนเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง โดยแจกใบงานการตรวจสอบความสารถของตนเอง (สกล วรเจริญศรี. 2560: 148; อ้างอิงจาก Brown; & Brown. 2005) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีแนวทางในการสำรวจตนเองที่ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นจึงสมาชิกได้นำเสนอให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ โดยเฉพาะลักษณะเชิงบวกที่สมาชิกแต่ละคนรับรู้

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จที่ตนเองเคยลงมือปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมาให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้และร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดเห็นภายในกลุ่ม “อยากให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองได้ใช้ความพยายามของตนเองในเอาชนะอุปสรรค หรือความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้ทำ” ผู้วิจัยรับฟังและให้กำลังใจ ชื่นชมความสามารถของสมาชิกแต่ละคนที่รับรู้ว่าเป็นคนที่มีความสามารถ

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ยุ่งยากและรู้สึกว่าเกินความสามารถของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ “เคยมีครั้งใดที่เราารู้สึกว่าหมดหนทางไม่รู้จะเริ่มต้นแก้ปัญหาอย่างไรดีบ้างไหม เมื่อเป็นเช่นนั้นตัวเราเองมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร” เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่บางครั้งเราก็ไม่สามารถจัดการกับความยุ่งยากในชีวิตได้อย่างง่ายดาย ซึ่งจากการสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับความสามารถในเผชิญปัญหาของแต่ละคนให้สามารถยอมรับข้อจำกัดของตนและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า หากสมาชิกสามารถสร้างยกเว้นต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ก็ส่งเสริมให้มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาแง่มุมอื่น ๆ ของเรื่องราวที่ตนเองนำเสนอ โดยใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) โดยถามสมาชิกว่า “ในเวลาที่ไม่มีปัญหา นักเรียนทำอะไรอยู่” “มีช่วงเวลาใดบ้างที่นักเรียนไม่มีปัญหา” การแยกตนเองออกจากปัญหาจะทำให้สมาชิกตระหนักและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนว่า “ใครเกี่ยวข้องกับปัญหา ปัญหาเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่” “ฉันสามารถกล่าวถึงปัญหาได้กี่แนวทาง” จากการใช้เทคนิคดังกล่าวจะช่วยให้การแยกตนเองออกปัญหาเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองในทางบวกได้ง่ายขึ้น ไม่มองตนไร้ความสามารถ และเป็นการยืนยันให้สมาชิกเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้คงอยู่กับชีวิตของคนเราตลอดไป

8. ผู้วิจัยใช้การถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินความสามารถว่าตนเองสามารถในการแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างไรบ้างและใช้วิธีการใดบ้าง จากนั้นใช้เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions) เป็นการตั้งคำถามเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะและดึงเอาศักยภาพในตัวสมาชิกออกมาใช้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุเป้าหมาย โดยถามว่า สมาชิกจะรับมือกับปัญหาที่ต้องเผชิญอย่างไร, อะไรที่ทำให้สมาชิกก้าวเดินหน้าต่อไป, สมาชิกจะจัดการกับชีวิตวันต่อวันของตัวเองอย่างไร, ใครเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือสมาชิกมากที่สุดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และเขาช่วยเหลือด้วยวิธีการใดบ้าง

9. ผู้วิจัยสรุปแนวทางที่สมาชิกกลุ่มใช้ในการรับรู้ความสามารถการเผชิญปัญหาของตนเองที่นำเสนอในกลุ่มในครั้งแรกและครั้งสุดท้ายให้สมาชิกได้ตรวจสอบ ด้วยการใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ให้คะแนนเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเองอีกครั้ง “จากตัวเลข 1 – 10” ถ้าหากพบว่าสมาชิกในกลุ่มบางคนไม่มีการให้คะแนนที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยใช้การให้การเสริมแรงทางบวกโดยนำสิ่งที่สมาชิกได้นำเสนอต่อกลุ่มในเชิงบวก ว่า “เป็นโอกาสที่ดีที่สมาชิกกลุ่มได้ร่วมเรียนรู้จากสมาชิก และจากการนำเสนอผมมองดังกล่าวเชื่อว่าสมาชิกได้มีการใช้การคิดทบทวน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้นสิ่งนี้ก็คือว่าเป็นการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงแล้ว”

ขั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้สาระครบถ้วน เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา “ประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิกแต่ละคนที่ได้เล่า แสดงให้เห็นถึงความสามารถของตนเองในเอาชนะอุปสรรคและปัญหา รวมทั้งสิ่งที่สมาชิกได้บอกถึงความภาคภูมิใจที่ตนเองได้ทำสิ่งต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความคิดและความเชื่อที่สมาชิกมีต่อตนเอง ขอให้สมาชิกระลึกถึงสิ่งดีงามและความสามารถของตนเองที่ประสบความสำเร็จเหล่านี้ แม้ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาในอนาคต เพราะในทางจิตวิทยาเชื่อว่าสิ่งที่บุคคลคิดและเชื่อย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมของคน ๆ นั้น เช่นเดียวกับการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาของสมาชิกที่ต้องอาศัยความคิดและพฤติกรรมของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ”
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

1. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เป็นเทคนิคการตั้งคำถามที่เป็นอนาคตเกี่ยวกับข้อบกพร่องของปัญหา ซึ่งมีรูปแบบ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรายหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว? และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม?” คำถามปาฏิหาริย์ให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกสามารถคิดถึงความเป็นไปได้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะหลุดพ้นจากปัญหาที่รุมเร้าที่ตัวเองได้พรรณนาไว้เมื่อแรกเข้ากลุ่ม เป็นการเคลื่อนตัวสมาชิกให้ออกจากปัญหาในอดีตและปัจจุบัน เข้าสู่ชีวิตอนาคตที่น่าพึงพอใจกว่าเดิม (Corey. 2012: 425)

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ คำถามข้อยกเว้นเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิก เมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ข้อยกเว้นที่สมาชิกแสดงความคิดก็จะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิกเอง (Corey. 2012: 424)

3. เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา (Coping Questions) เป็นการตั้งคำถามเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ และดึงเอาศักยภาพในตัวสมาชิกออกมาใช้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุเป้าหมายมากกว่าการมองปัญหาในแง่ลบ การใช้เทคนิคนี้จึงเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกรู้จักคิดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี ตัวอย่างของการใช้คำถามการเผชิญปัญหา เช่น คุณรับมือกับปัญหาที่ต้องเผชิญอย่างไร? อะไรที่ทำให้คุณก้าวเดินหน้าต่อไป? คุณจัดการกับชีวิตวันต่อวันของคุณอย่างไร? ใครเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือคุณมากที่สุดเมื่อคุณเผชิญกับปัญหา? และเขาช่วยคุณด้วยวิธีการใด? เป็นต้น (Sharry. 2001: 37)

4. คำถามระดับขั้น (Scaling Questions) คือ การให้คะแนนกับปัญหาในชีวิต โดยใช้เทคนิคนี้กับผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่ผู้นำกลุ่มอยากที่จะสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกกังวล ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามว่า “มีคะแนน 0 ถึง 10 คะแนน 0 เท่ากับความรู้สึกของคุณที่เต็มไปด้วยความกังวลขณะเมื่อเริ่มทำกลุ่ม และคะแนนเต็ม 10 เท่ากับความรู้สึกของคุณเมื่อมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น และความกังวลทุกอย่างหายไปสิ้น ณ เวลานี้คุณลองให้คะแนนตัวเองว่าคุณรู้สึกกังวลมากน้อยในระดับใด?” แม้ว่าสมาชิกจะให้คะแนนตนเองแค่ 1 คะแนน มันก็บ่งบอกถึงความก้าวหน้าที่เขาได้พัฒนาจาก 0 ไปเป็น 1 ผู้นำกลุ่มต้องถามกับสมาชิกว่า สมาชิกก้าวหน้าได้อย่างไร? และอะไรที่ทำให้คุณคิดว่าคุณก้าวมาได้ถึงขนาดนี้? (Corey. 2012: 426)

5. ทักษะการถาม (Questioning Skill) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิก ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว แต่ต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงจัง และความเปิดเผย คำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเองในฐานะผู้เชี่ยวชาญจะกลับกลายเป็นข้อมูลที่ใช้กระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป ดังนั้นคำถามจึงมาจากคำตอบก่อนหน้านี้ (Corey. 2012: 48)



ใบงานที่ 7

การตรวจสอบความสามารถของฉัน

คำชี้แจงให้อ่านข้อความที่เป็นคุณลักษณะต่างๆ ในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ จากนั้นให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับคุณลักษณะของตัวเอง (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ชอบผจญภัย	☐ ฟังฟังผู้อื่น	☐ อดทนทำงานหนัก	☐ เคารพผู้อื่น
☐ ชอบศิลปะ	☐ ยุติธรรม	☐ ชอบช่วยเหลือ	☐ มีความรับผิดชอบ
☐ ชอบท่องเที่ยว	☐ ตัดสินใจเร็ว	☐ ซื่อสัตย์	☐ ช่างคิด
☐ กล้าหาญ	☐ ให้อภัย	☐ เป็นผู้นำ	☐ อ่อนไหว
☐ ใจเย็น	☐ เป็นมิตร	☐ จงรักภักดี	☐ ไว้วางใจได้
☐ ใส่ใจผู้อื่น	☐ สนุกสนาน	☐ มีแรงจูงใจ	☐ เสียสละ
☐ ให้ความร่วมมือ	☐ ชอบเล่นกีฬา	☐ มองโลกด้านบวก	☐ ยึดหยุ่น
☐ ชอบเรียนรู้	☐ สุขภาพ	☐ ขยัน	☐ ฉลาด

หากมีลักษณะหรือความสามารถที่ฉันก้ออกสามารถเขียนเพิ่มเติมได้

.....

.....

.....

.....

ลักษณะหรือความสามารถที่จะช่วยให้ตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาในอนาคตได้ดีมากยิ่งขึ้น

➤

➤

➤

➤

➤

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง การมุ่งจัดการแก้ไขปัญา (Problem Focuses)

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุหรือแหล่งที่มาของปัญหาต่าง ๆ
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุวิธีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญาอย่างเป็นขั้นตอน
3. เพื่อส่งเสริมทักษะและความสามารถในการมุ่งจัดการแก้ไขปัญาของสมาชิกกลุ่ม

แนวคิดที่สำคัญ

เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต บุคคลย่อมหาทางออกเพื่อแก้ไขปัญาให้กับตนเอง และในการวางแผนการแก้ไขปัญาที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายของการกระทำที่ชัดเจน และสามารถปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จได้ มิเช่นนั้นแล้วการจัดการแก้ไขปัญาของบุคคลก็ย่อมเป็นไปอย่างไร้ผลและอาจจะนำไปสู่ความล้มเหลวในการเผชิญปัญาได้ในที่สุด (มุกข์ดา ผดุงยาม. 2547: 244) การมุ่งจัดการแก้ไขปัญา (Problem Focuses) เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการเผชิญปัญาเชิงบวกของวัยรุ่น ซึ่งหมายถึงการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขปัญา หรือเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยการใช้ความคิดทำความเข้าใจกับปัญาและระบุถึงสาเหตุของปัญาด้วยเหตุและผล กำหนดแนวทางสำหรับการแก้ไขปัญา ตั้งใจลงมือจัดการแก้ไขปัญาตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ รวมทั้งรู้หน้าที่และกำกับตนเองเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญาให้สำเร็จ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการแก้ปัญาที่ไม่เหมาะสม และเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเป็นการนำหลักการและกระบวนการของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการทดลองด้วยหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยลักษณะของพฤติกรรมนิยมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นแนวคิดทฤษฎีที่เน้นปฏิสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความคิดของตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในความเป็นจริง พวกเขาเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีและพฤติกรรมของพวกเขาและแม้กระทั่งในเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบิดเบือนว่าพวกเขาได้รับ (Corey. 2012: 345-353)

ในบริบทการให้คำปรึกษากลุ่มแบบความคิดและพฤติกรรม สมาชิกจะได้ตระหนัก สังเกต และตรวจสอบความคิดของพวกเขาและตั้งสมมติฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดอัตโนมัติทางลบที่ได้รับถ่ายทอดมา รวมทั้งสำรวจตนเองว่ายังขาดทักษะ พฤติกรรมการปรับตัว หรือกลวิธีทางความรู้ที่ยังไม่ได้รับการเรียนรู้อะไรบ้าง โดยแนวคิดในการให้คำปรึกษาสำคัญ ได้แก่ การประเมินพฤติกรรม การระบุเป้าหมายที่ชัดเจน การวางแผนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับปัญหา และการประเมินผลจากการให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ ในกลุ่ม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับวิธีการของการเรียนรู้ที่จะสนับสนุนให้ลองพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Thompson. 2003: 139-140)

เทคนิคและทักษะที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการให้กำลังใจ การชมเชย การสนับสนุน และการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดี เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้สังเกตจากตัวแบบที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบไปปรับใช้กับชีวิต การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Technique) เป็นการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกจากคำแนะนำหรือปรับเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่ดี การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุและประเมินความคิด ทำความเข้าใจถึงผลกระทบความคิดมีต่อพฤติกรรมและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลตามความเป็นจริง การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ซึ่งเป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิด เพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การระบุถึงวิธีในการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Corey. 2012: 338-341) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ (Guru Question) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิดความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหา ทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงกับลักษณะของตนเอง (Geldard; & Geldard. 1999: 105)

อุปกรณ์

1. ดินสอและยางลบ
2. ใบงานที่ 8 ขั้นตอนการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 7
3. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ใครเคยพบปัญหาในชีวิตบ้าง” “เมื่อเรารับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นกับตนเอง แต่ละคนรู้สึกอย่างไร” จากนั้นใช้การถาม “สมาชิกแต่ละคนเรามีการตอบสนองกับ

ปัญหาอย่างไรบ้างเช่น” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าปัญหามีผลกระทบกับคนเรา และเมื่อมีปัญหาคนเราก็ต้องคิดหาแนวทางเพื่อจัดการปัญหาให้หมดไป นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้การให้ความรู้คร่าว ๆ (Mini-lecture) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 35) เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกกลุ่ม “ทุกคนเกิดมาล้วนต้องพบกับปัญหากันทุกคน แต่วิธีการแก้ปัญหาของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป เช่น บางคนรีบลงมาแก้ไขทันที บางคนรอให้ตนเองพร้อมค่อยหาทางแก้ไขปัญหา และบางคนก็ปล่อยปัญหาผ่านไปไม่สนใจหรือไม่แก้ไข”

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น เพื่อสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ของแต่ละคนที่เกิดการเรียนรู้ จึงส่งผลให้แต่ละคนมีวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันตามแนวคิดของพฤติกรรม “พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้” โดยระหว่างการอภิปรายผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และการถามสมาชิกกลุ่มร่วมด้วย

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยค้นหาสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ประโยชน์จากการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ผิดพลาด “ขอให้สมาชิกทบทวนย้อนกลับไปในอดีต เพื่อดูว่ามีครั้งใดที่เราตัดสินใจผิดพลาด หรือ ถ้าย้อนกลับไปได้จะไม่ใช้วิธีเหล่านั้นมาแก้ไขปัญหา”

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์และแลกเปลี่ยนมุมมองภายในกลุ่ม โดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากสิ่งที่สมาชิกได้เล่า เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาว่าไม่ใช่วิธีการอะไรก็ได้ที่จะใช้แก้ไขปัญหาก็สำเร็จ วิธีการหนึ่งอาจจะเหมาะกับคน ๆ หนึ่ง หรืออาจจะเหมาะกับการแก้ปัญหาเฉพาะ ๆ เท่านั้น หากสมาชิกรีบตัดสินใจโดยไม่ได้นำความคิดก็อาจจะส่งผลกระทบอื่น ๆ และอาจจะทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและมีความรุนแรงยิ่งขึ้น

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกพิจารณาและใช้ความคิดว่า อะไรที่ทำให้คนเราเลือกใช้วิธีการที่แก้ปัญหาไม่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น “เวลาเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีอย่างหนึ่ง ก็คิดว่าต่อไปจะเกิดแต่เหตุการณ์ไม่ดีขึ้นอีก” “คิดโทษว่าตัวเองเป็นสาเหตุของเรื่องร้าย” “มองแต่ปัญหาเล็กๆ ทำให้เรื่องทั้งเรื่องแย่ไปหมด” “ด่วนสรุปจากเหตุการณ์เดียว” และจากนั้นให้สมาชิกได้ร่วมกันเสนอความคิดที่มีเหตุผลเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสม ด้วยการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียจากความคิดนั้น ๆ ว่าจะมีผลอย่างไรบ้าง

4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับและการเสริมแรงทางบวกแก่สมาชิกแต่ละคน และยกตัวอย่างความคิดที่ดีของสมาชิกเพื่อเป็นตัวแบบให้แก่สมาชิกในกลุ่ม “จากที่การนำเสนอของ ... ถือว่าเป็นความคิดที่น่าสนใจและเชื่อว่าสมาชิกหลายคนก็เห็นด้วยว่าการทบทวนความคิดอย่างรอบคอบและไม่ด่วนสรุปตัดสินใจจะช่วยให้เราตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกยกตัวอย่างปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนคนละ 1 สถานการณ์ จากนั้นให้สมาชิกได้ตัดสินใจเลือกตัวอย่างของแต่ละปัญหามาอย่างละ 1 สถานการณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและร่วมกันคิดหาทางหรือวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหา จากนั้นให้วิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีที่ตนเองได้เลือก และผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ (Guru Question Technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิดความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหา และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมแลกเปลี่ยนถึงวิธีการที่แก้ปัญหาที่มีหลากหลายวิธีการต่อกลุ่ม โดยถามว่า “ถ้าหากคุณเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแก้ปัญหา เราให้คำแนะนำอะไรได้บ้างเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในครั้งนี้” ซึ่งช่วยสมาชิกได้เห็นแนวทางและแบบอย่างที่จะตรงกับความคิดและความรู้สึกของตนเองไปปรับใช้ได้จริงในชีวิต

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้เขียนพฤติกรรมที่มีปัญหาของตนเอง หรือเลือกพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยน ทักษะใหม่ที่พวกเขาต้องการที่จะเรียนรู้ ในการพัฒนากลยุทธ์ในการแก้ปัญหาเพื่อจัดการกับปัญหาในชีวิต โดยทำความเข้าใจจากใบงานเรื่องการแก้ไข้ปัญหา

7. ผู้วิจัยนำอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไข้ปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ (Thomson, 2003: 146) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เพื่อเป็นแนวทางการมุ่งแก้ไข้ปัญหา ได้แก่ 1) การรับรู้ถึงปัญหา (Sensing Problems) 2) การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact-finding) โดยตั้งคำถาม 3) การค้นพบปัญหา (Problem-finding) เป็นการตรวจสอบและวิเคราะห์สถานการณ์ 4) การค้นพบแนวความคิด (Idea-finding) เป็นการสำรวจและสร้างวิธีการที่เป็นทางเลือกเพื่อแก้ไข้ปัญหา 5) การค้นหาการแนวทางการแก้ไข้ปัญหา (Solution-finding) เป็นการตรวจสอบวิธีการทั้งหมด เลือกวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อนำไปใช้ และ 6) การค้นพบการยอมรับ (Acceptance-finding) อธิบายสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และจะปฏิบัติได้สำเร็จได้อย่างไร โดยการตั้งคำถาม สร้างเครือข่ายทางความคิด นำแผนไปสู่การปฏิบัติ และประเมินผลการเปลี่ยนแปลง

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้นำเสนอสิ่งตนเองเขียนในใบงานเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ ว่าแต่ละคนมีแนวทางในการการแก้ไข้ปัญหาอย่างไรบ้าง “ในขณะที่สมาชิกคนอื่นนำเสนอขอให้สมาชิกตั้งใจฟังและตรวจสอบความคิดของตนเองกับความคิดของเพื่อนสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง มีแนวคิดของสมาชิกคนใดบ้าง ที่ตนเองคิดว่าสามารถนำไปใช้ได้ ขอให้สมาชิกลองยกตัวอย่างให้ฟัง”

9. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ หลังจากที่สมาชิกกลุ่มฝึกฝนการแก้ไข้ปัญหา แล้ว โดยการเสริมแรงในการแสดงพฤติกรรมถึงความตั้งใจและพยายาม โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าสมาชิกจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการพื้นฐานของพฤติกรรม การได้ลงมือปฏิบัติในกลุ่มและบทบาทการสนับสนุนในกลุ่มไปปรับใช้ในการแก้ไข้ปัญหาของตนเองต่อไป

ขั้นยุดิ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งต่างๆ ที่ตนได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ “หลังจากที่ทุกคนได้เล่าและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตนที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าในกลุ่มแล้ว อยากให้สมาชิกแต่ละคนสรุปเรื่องราวหรือบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับ เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้”
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการมุ่งแก้ปัญหาเพื่อความชัดเจนและให้ครอบคลุมเรื่องราวในการให้คำปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
4. นัดหมายการให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มครั้งที่ 8

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-Report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

1. เทคนิคการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ (Thompson. 2003: 146) เป็นแนวทางที่ช่วยให้สมาชิกได้เรียนแนวทางการแก้ปัญหาหลากหลายวิธีการ ได้แก่ 1) การรับรู้ถึงปัญหา (Sensing Problems) เป็นการยอมรับ สถานการณ์ที่จำเป็นต้องได้รับการปรับปรุง และเลือกเรื่องที่น่าสนใจเพียงเรื่องเดียวเพื่อที่จะสำรวจ 2) การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact-finding) เป็นการระบุลักษณะรูปการ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องที่สนใจ โดยตั้งคำถาม 3) การค้นพบปัญหา (Problem-finding) เป็นการตรวจสอบ ข้อเท็จจริง และวิเคราะห์สถานการณ์ มองสถานการณ์ที่หลากหลาย จากการประเมินมุมมองที่แตกต่าง พุดถึงปัญหาซ้ำๆ ด้วยความสงสัยจนกระทั่งค้นพบบุคคลที่อธิบายสถานการณ์ได้ดีที่สุด 4) การค้นพบแนวความคิด (Idea-finding) เป็นการสำรวจและสร้างวิธีการที่เป็นทางเลือกเพื่อการปรับปรุงและแก้ไขปัญหา โดยการตั้งคำถามถึงวิธีการแก้ไขปัญหาก็เป็นไปได้ทั้งหมด วิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น 5) การค้นพบการแก้ไขปัญห (Solution-finding) เป็นการตรวจสอบวิธีการทั้งหมด ระบุวิธีต่างๆ ที่เหมาะสมที่สุด ที่จะทำให้สถานการณ์การแก้ไขปัญหดีขึ้น เลือกวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อนำไปใช้ และ 6) การค้นพบการยอมรับ (Acceptance-finding) อธิบายสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และจะปฏิบัติได้สำเร็จได้อย่างไร โดยการตั้งคำถาม สร้างเครือข่ายทางความคิด นำแผนไปสู่การปฏิบัติ และประเมินผล

2. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เป็นการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญสำหรับกลุ่มด้านพฤติกรรม นอกจากการเสริมแรงจากผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็สามารถใช้เสริมแรงซึ่งกันและกันได้ เช่น การชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการให้กำลังใจ ซึ่งการเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกของสมาชิก ทำให้สมาชิกเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

3. เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling Technique) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ สมาชิกสามารถเรียนรู้ผ่านผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม และสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม การเรียนการสอนด้วยวาจาเพียงอย่างเดียวมักจะไม่มีเพียงพอที่จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นตอนการให้ตัวแบบจะมีประโยชน์ในการแสดงให้เห็นทักษะที่เฉพาะเจาะจงในการเรียนรู้ บทบาทการให้เป็นแบบเป็นเทคนิคหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการสอนที่สามารถใช้ได้กับผู้นำกลุ่ม ในขณะที่เราได้เห็นวิธีการอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey. 2012: 340 citing Naugle; & Maher. 2003)

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในช่วงโมการปรึกษากลุ่ม หรือ รายงานเกี่ยวกับการบ้านของพวกเขาในชีวิตประจำวัน สมาชิกในกลุ่มเพื่อนหรือผู้นำกลุ่มสามารถให้ปฏิกิริยาทางวาจาเพื่อการแสดงเหล่านี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมักจะมีสองด้านคือ ชมและให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรมและข้อเสนอแนะที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนข้อผิดพลาด การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ของการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

5. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) คือ กระบวนการในการระบุและประเมินความคิด การทำความเข้าใจผลกระทบของความคิดที่มีต่อพฤติกรรมด้านลบ และการเรียนรู้ที่จะแทนที่ความคิดดังกล่าวด้วยความคิดที่เหมาะสมและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

6. เทคนิคคำถามผู้เชี่ยวชาญ (Guru Question Technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจปัญหาและเข้าใจความคิดความรู้สึกจากมุมมองของตนเองที่มีต่อปัญหา ทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงกับลักษณะของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้การถามกับสมาชิกว่า “ขอให้คุณนึกว่าตนเองเป็นคนที่เชี่ยวชาญมีความรู้ความสามารถเป็นอย่างดี โดยคุณสามารถให้คำแนะนำกับใครคนหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายกับตัวคุณเอง คุณจะให้คำแนะนำอะไรกับเขาบ้าง” (Geldard; & Geldard. 1999: 105)



ใบงานที่ 8

ขั้นตอนการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละช่องและเขียนคำตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ขั้นที่ 1: การระบุปัญหา (วิเคราะห์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกกังวลใจ และเขียนถึงสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นปัญหาหลัก)	
ขั้นที่ 2: ลองคิดหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ (เขียนแนวคิดที่คิดว่าสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะกับตนเอง)	
ขั้นที่ 3: บอกถึงข้อดีและข้อเสีย (ให้พิจารณาโดยระบุถึงข้อดีและข้อเสียเกี่ยวกับวิธีการที่นำมาใช้แก้ปัญหา)	
<u>ข้อดี</u>	<u>ข้อเสีย</u>
ขั้นที่ 4: ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา (พร้อมระบุสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง อาทิ ข้อมูล, ทักษะต่าง ๆ, ระยะเวลาและแหล่งสนับสนุน)	
ขั้นที่ 5: ระบุขั้นตอนเพื่อดำเนินแก้ไขปัญหให้สำเร็จตามความต้องการของตนเอง เขียนขั้นตอนที่ตนเองเข้าใจ เพื่อช่วยให้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้สำเร็จ	
<u>ขั้นตอน</u>	<u>สิ่งที่จำเป็นสำหรับฉัน</u>
ขั้นที่ 6: ตรวจสอบความก้าวหน้า (ระบุสิ่งที่เปลี่ยนแปลงที่สำคัญตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้ก่อนหน้านี้)	
การเปลี่ยนแปลง 1 :	
การเปลี่ยนแปลง 2 :	
การเปลี่ยนแปลง 3 :	

อ้างอิงจาก (Geldard; & Geldard. 1999: 204)

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง: การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของการการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากบุคคลสามารถประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก จึงทำให้บุคคลมีความคิดและความรู้สึกที่ดีต่อการเผชิญปัญหา หากบุคคลได้รับการส่งเสริมและฝึกฝนทักษะการมองโลกในแง่ดีก็ย่อมส่งผลให้บุคคลคนนั้นมีไหวต่อการรับรู้เชิงบวกอย่างแน่นอน โดยในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึงความสามารถนักเรียนวัยรุ่นในการรับรู้มุมมองหรือความคิดเชิงบวกกับเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดต่อเหตุการณ์ในทางสร้างสรรค์ ประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดี มองว่าปัญหาหรือเป้าหมายเป็นความท้าทายและเป็นโอกาสที่ดีแก่ตนเอง มีความเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นกับตนเอง คิดให้กำลังใจตนเองและสามารถคาดการณ์ถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้

การพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นด้านการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) หรือ (REBT) ที่ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มาเป็นแนวทางในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของสมาชิกกลุ่ม โดยทฤษฎีมีความเชื่อว่า มนุษย์ไม่ได้เพียงแต่ถูกรบกวนด้วยสิ่งแวดล้อม ในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิตเพียงเท่านั้น แต่ยังถูกรบกวนทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกของตนเองอีกด้วย ซึ่งส่งผลให้เกิดความคิดที่ไม่มีเหตุผลขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการท้าทายให้สมาชิกกลุ่มใช้ระบบความเชื่อที่มีเหตุผล มาแทนที่ระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั่นเอง (Corey. 2012: 395-396) สำหรับแนวคิดที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ จุดเริ่มต้นของความแปรปรวนทางอารมณ์ (Origins of Emotional Disturbance) บุคคลมีปัญหาด้านอารมณ์เนื่องจากความคิดต่าง ๆ ที่เน้นถึงความสมบูรณ์แบบ เมื่อบุคคลมีการใช้ลักษณะการคิดดังกล่าวก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่

ไม่ดีตามมา เพราะฉะนั้นเพื่อช่วยบุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความเชื่อความคิดที่ไร้เหตุผล สมาชิกจึงต้องเข้าใจรูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง โดยใช้แนวคิด A-B-C (The A-B-C theory) จากนั้นจึงใช้การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Confronting Irrational Beliefs) กระบวนการของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะได้แยงความคิดที่ไร้เหตุผล (Dispute: D) เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นการผสมผสาน มิติทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มด้านการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ การสอนทฤษฎี A-B-Cs ซึ่งเกี่ยวกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล การโต้แย้งแสดงความเชื่อที่ผิด (Disputation of Faulty Beliefs) และการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา (Teaching Coping Self-statement) ประกอบกับผู้วิจัยใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น เช่น ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสรุปความ และทักษะการให้กำลังใจ เป็นต้น

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกและแฟ้มสะสมงาน
2. ดินสอและยางลบ
3. ปากสีเมจิ
4. กระดาษ A4
5. ใบงานการรับรู้ตนเองเชิงบวก

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 8
3. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “จะเกิดอะไร หากโลกนี้มีแต่คนที่มองโลกในแง่ร้าย” และให้สมาชิกลองยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบ
4. ผู้วิจัยการถาม ว่า “ชีวิตของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ถ้าให้ประเมินว่าในแต่ละวันเรามีการใช้การมองโลกในแง่ดี หรือ การมองโลกในแง่ร้ายมากกว่ากัน และ“การมองโลกในแง่ดีส่งผลดีอย่างไรกับการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ขอให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สมาชิกได้เคยใช้การมองโลกแง่ดีให้กลุ่มได้รับฟัง”

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น โดยระหว่างการอภิปราย ผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจและการถามและตอบซัก เพื่อช่วยทำความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกได้อธิบายได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “เมื่อพูดถึงปัญหาเรามักจะรู้สึกไม่ดี และมองว่าเป็นเรื่องที่คุณควรรู้ แต่ในทางกลับกันขอให้สมาชิกได้ลองบอกถึงประโยชน์ของปัญหาว่ามีอะไรบ้าง” เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองที่ดีกับสมาชิกกลุ่ม และช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงอิทธิพลของความคิดที่มี การดำเนินชีวิตของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และการสะท้อนเนื้อหาของสมาชิกกลุ่มที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ความคิดเชิงบวกและสร้างสรรค์ต่อการรับรู้ปัญหา

2. ผู้วิจัยอ่านข้อความที่เตรียมไว้เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้สมาชิกกลุ่มฟัง แล้วให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นด้วยหรือไม่อย่างไรต่อข้อความนั้น ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบตนเองว่าเคยใช้ลักษณะของความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไรบ้าง ตัวอย่างเช่น

- เพื่อน ๆ ทุกคนต้องรักฉัน เพราะฉันคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อน ๆ อยู่เสมอ
- คนเราควรจะต้องรู้สึกเป็นทุกข์ร้อน หากเกิดปัญหากับตนเองหรือคนที่เรารัก
- สิ่งใดที่ฉันทำผิดพลาดไป ฉันควรได้รับการลงโทษและชดใช้ความผิด
- บุคคลที่มีคุณค่าควรเป็นคนที่เก่ง มีความสามารถและประสบความสำเร็จ
- ฉันเรียนไม่เก่งเพื่อน ๆ ไม่ค่อยชอบฉัน

3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผลจากคำว่า ควร (Shoulds) ควรจะ (Oughts) และต้อง (Must) ที่คนเรายึดถือความสมบูรณ์แบบเกิดขึ้นจากระบบความเชื่อที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล อันนำไปสู่ความรู้สึกของความวิตกกังวล (Anxiety) อาการซึมเศร้า (Depression) การปฏิเสธ (Rejection) ความขุ่นเคือง (Rage) ความรู้สึกผิด (Guilt) และความรู้สึกแปลกแยก (Alienation) ทำให้สมาชิกเห็นว่าความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ มีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะความเชื่อและความคิดที่ไร้เหตุผล (Irrational Beliefs) ที่สมาชิกกลุ่มจะต้องตรวจสอบและสังเกตถึงความคิดและความเชื่อของตนเองว่า เป็นอย่างไร จากนั้นให้สมาชิกได้ลองยกตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยอธิบายแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยใช้การรับฟังและการยอมรับตัวอย่างความคิดของสมาชิกที่นำเสนอภายในกลุ่ม ซึ่งเอลเลียตได้เสนอกระบวนการปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถกระทำดังต่อไปนี้

- 1) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (A : Activating Event) ได้แก่ เหตุการณ์ สถานการณ์
- 2) ความคิดความเชื่อจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (B : Belief which Conditions the Response to the Event) เป็นการประเมินการรับรู้ของต่อเหตุการณ์

3) ผลที่ตามมาหรือปฏิกิริยาที่ตอบสนอง (C : Consequence of the Response) ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์

4) การโต้แย้งกับตนเองเพื่อให้มีมุมมองที่แตกต่างจากที่เคยรู้สึก (D : Disputing)

5) ผลที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีมุมมองที่ต่างไปจากเดิม (E: Effect)

6) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่ (F : New Feeling)

ตัวอย่างเช่น (A) การไม่ได้เกรด 4.00 ส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไม่พอใจและเกิดความรู้สึกต่างๆ ที่ไม่ดี (C) โดยในความจริงแล้วการที่บุคคลมีอารมณ์เชิงลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจาก (A) เท่านั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อและความคิดที่ว่า การเรียนที่ประสบความสำเร็จจะต้องได้รับเกรด 4.00 เท่านั้น หรือฉันจะเป็นคนที่ไร้ค่าที่ทำไมไม่สำเร็จ เป็นต้น จากสถานการณ์ตัวอย่างทำให้เห็นว่าวัยรุ่นบางคนอาจจะมีเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงต้องมีแนวทางในการจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างมีความคิดที่สมเหตุสมผลและมีความรู้สึกที่ดีต่อเหตุการณ์

5. ผู้วิจัยสอนการจัดกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Dispute Irrational Beliefs) (DIBS) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกได้ค้นพบ มุมมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ และส่งผลให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่ โดยมีแนวทางในการจัดการความคิดที่ไร้เหตุผล ได้แก่ 1) การการค้นหา (Detecting) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำว่า ควร (Shoulds) ควรจะ (Oughts) และต้อง (Must) ที่บุคคลสร้างเป็นเงื่อนไขให้กับตนเอง 2) การแยกแยะ (Discriminating) ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลกับความคิดที่มีเหตุผล ทำให้เห็นความแตกต่างของความคิดทั้งสองด้าน และ การโต้แย้ง (Debating) ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ไม่ได้มีหลักฐานหรือมีหลักแนวคิดใด ๆ ที่มาสนับสนุนหรือยืนยันกับความคิดที่ตนเองเชื่อ

ตัวอย่างเช่น เพื่อนไม่ชวนฉันคนเดียวเท่านั้นให้ไปกินงานเลี้ยงวันเกิดที่บ้านของเขา
แนวทางในการจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดย

1) การค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Detecting) อาจจะคิดว่า เพื่อนไม่รักตนเอง เพื่อนรังเกลียดตนเองจึงไม่ชวน เพื่อนไม่จริงใจและไม่ยุติธรรมกับตนเอง

2) การแยกแยะ (Discriminating) โดยใช้ความคิดที่สมเหตุสมผล ฉันกับเพื่อนก็ยังมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หรือเพื่อนก็อาจจะมีเหตุผลหรือข้อจำกัดบางอย่างจึงเลยมาได้ชวนฉันไปงานเลี้ยง

3) การโต้แย้ง (Debating) เราหลักฐานอะไรบ้างมาแสดงว่าเพื่อนไม่ชอบเราอย่างที่เราคิด หรือ ไม่มีอะไรที่เป็นเครื่องยืนยันว่าฉันจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ลองฝึกการจัดการจัดการความคิดที่ไร้เหตุผลจากแนวทางที่กล่าวไว้ข้างต้นร่วมกันจากประโยคตัวอย่าง ดังนี้

- ที่ชีวิตของฉันต้องเป็นแบบนี้ก็เพราะปัญหามากมายที่เข้ามาในชีวิตของฉัน

- ถ้าฉันยอมทำตามสิ่งที่เพื่อนสั่ง ฉันกับเพื่อนก็คงจะไม่ทะเลาะกัน
- การไว้วางใจคนอื่นเป็นสิ่งไม่ดีที่อาจจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตัวเรา
- การหลีกเลี่ยงและไม่เผชิญหน้ากับปัญหาจะช่วยให้ฉันมีความสุขมากกว่า

6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา (Teaching coping self-Statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผล โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น “ฉันต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ ถ้าฉันทำผิดพลาดจะเป็นสิ่งที่เลวร้าย” โดยแทนที่ถ้อยคำ “ฉันยังคงสามารถยอมรับตนเองแม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ” เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง จากนั้นให้สมาชิกจับคู่และลองฝึกพูดประโยคเกี่ยวกับตนเองในการเผชิญปัญหา เช่น ฉันขาดทักษะการปรับตัวทำให้ฉันไม่สามารถเข้าเพื่อน ๆ ในห้องได้

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองฝึกให้รูปแบบ A-B-C โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองและนำเสนอให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ร่วมกัน

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกนึกถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่าในอดีตของตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นหามุมมองที่ดีจากประสบการณ์ของตนเอง “เคยมีครั้งใดบ้างที่เรามองย้อนไปในอดีต แล้วรู้สึกว่าการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราได้มีทุกวันนี้ได้” โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) (Geldard; & Geldard. 1999: 99) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกมองสิ่งต่าง ๆ ของวัยรุ่นเปรียบเทียบเหมือนการมองรูปภาพด้วยมุมมองขยายส่วน จึงนำไปสู่การมองเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเองไม่ตรงกับความเป็นจริง และในบางครั้ง ก็ทำให้เกิดการรับรู้เชิงลบ การปรับเปลี่ยนมุมมองจะช่วยให้สามารถมองตามความเป็นจริงมาก ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความเชิงบวกพิจารณาถึงแนวทางหรือวิธีการเพิ่มเติม ที่ช่วยให้ตนเองนำไปใช้ในการมองโลกในแง่ดีในชีวิต เช่น การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองใหม่เชิงบวก การคาดการณ์ถึงผลลัพธ์เชิงบวก การวางแผนเชิงบวกกับเหตุการณ์ การค้นหาความหมายเชิงบวกเพื่อช่วยลดความตึงเครียด และการบอกถึงประโยชน์และข้อดี

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง “การมองโลกในแง่ดี เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินความสามารถของสมาชิกกลุ่ม ยิ่งถ้ามีการฝึกฝนและใช้เป็นประจำก็จะช่วยให้ตนเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่าง ๆ ได้อย่างเสรี โดยบางคนอาจจะใช้การจัดความคิดที่ไร้เหตุผล บางคนอาจจะพยายามค้นหาข้อดีต่าง ๆ หรือบางคนอาจจะใช้การปรับมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์ที่ผ่านมาแล้ว แต่ทั้งหมดนี้ก็จะเกิดขึ้นได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้นำไปใช้ของสมาชิกทุกคน”

2. ผู้วิจัยให้การบ้านแก่สมาชิกโดยบันทึกเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันว่ามีครั้งใดบ้างที่เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และลองฝึกการโต้แย้งความคิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสังเกตว่ามีความรู้สึกใหม่เกิดขึ้นหรือไม่
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
5. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

1. เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C Theory (Corey. 2012: 382) ซึ่งเกี่ยวข้องกับที่มาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ว่า ควร ควรจะ และต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นละทิ้งความเชื่อเหล่านี้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อสมาชิกรู้สึกไม่สบายใจก็就会有ความเชื่อว่าการเกิดเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกับตัวเขาและสามารถนำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิกเผชิญในชีวิตประจำวันได้

2. เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Dispute Irrational Beliefs) เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วย เพื่อเป็นการสอนให้สมาชิกได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ

3. การสอนการพูดกับตัวเองเพื่อเผชิญปัญหา (Teaching Coping Self-statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถได้รับการแทนที่ด้วยการสร้างคำพูดที่มีเหตุผล โดยที่สมาชิกกลุ่มจะควบคุมวิธีการพูด ด้วยการเขียนและการวิเคราะห์คำพูดของตนเอง เช่น ฉันต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ ถ้าฉันทำผิดพลาดจะเป็นสิ่งที่เลวร้าย และแทนที่ถ้อยคำ ฉันยังคงสามารถยอมรับตนเองแม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

4. เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกมองสิ่งต่างๆ ของวัยรุ่นเปรียบเสมือนการมองรูปภาพด้วยมุมมองขยายส่วน จึงนำไปสู่การมองเรื่องราวที่เกิดขึ้นของตนเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง และในบางครั้ง ก็ทำให้เกิดการรับรู้เชิงลบ การปรับเปลี่ยนมุมมองจะช่วยให้วัยรุ่นได้มองตามความเป็นจริงมากขึ้นโดยการสำรวจเจตคติ และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ ที่กว้างขึ้น เป็นอิสระ และนำไปสู่ความรับผิดชอบ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงลบ ทำให้เกิดการยอมรับในและปรับเปลี่ยนความคิดในบริบทเชิงบวกด้วยความคิดของตนเอง (Geldard; & Geldard. 1999: 99)

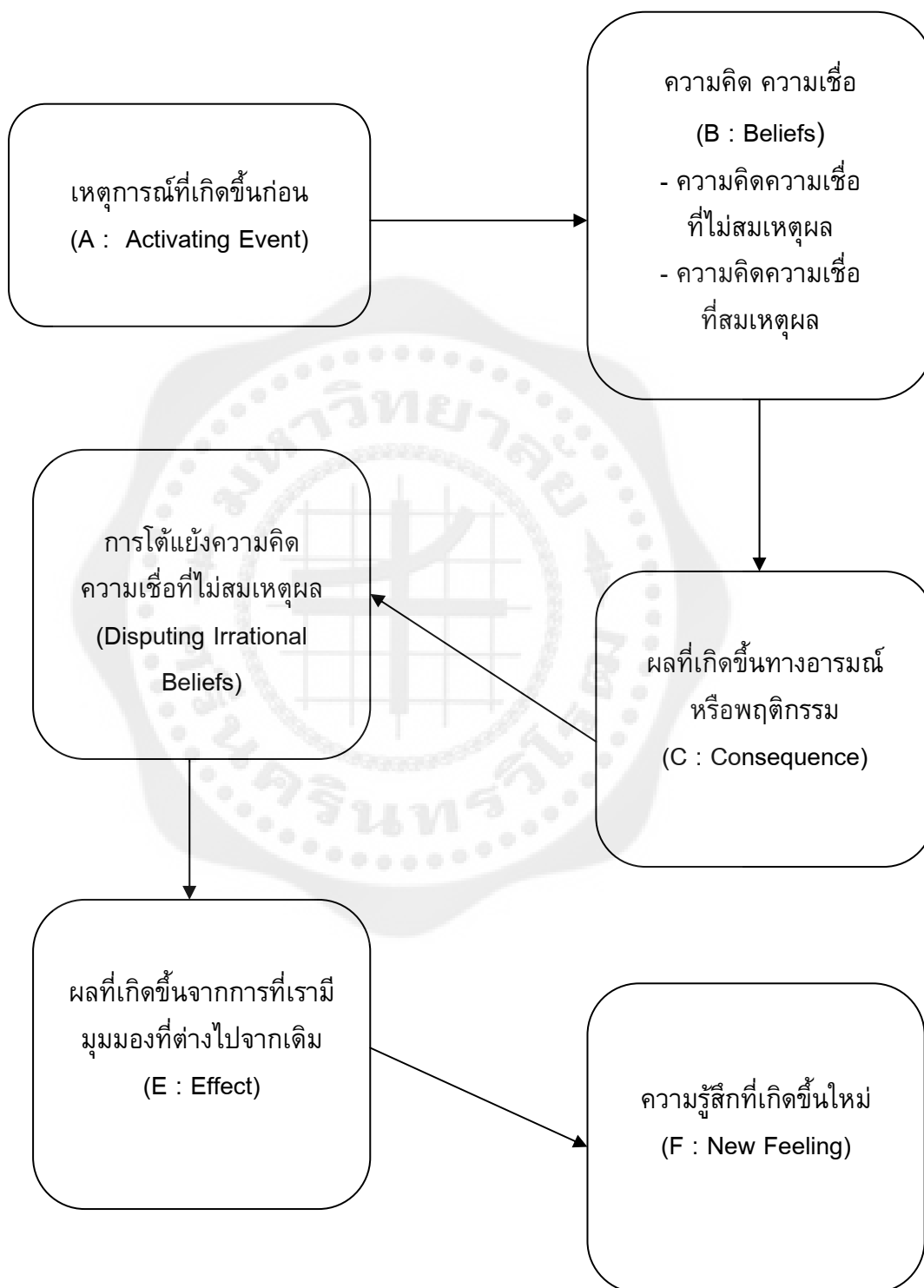
ใบงานที่ 9

The A-B-C Theory

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการใช้รูปการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยระบุสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบาย พร้อมทั้งยกตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผล อารมณ์ที่เกิดขึ้น และการปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก

A Activating Event	B Belief	C Consequence	D Disputing	E Effect	F New Feeling
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	ผลที่เกิดขึ้น	เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	ผลที่เกิดขึ้นจากมุมมองใหม่	ความรู้สึกใหม่
ตัวอย่าง : เพื่อนไม่ได้ชวนเราคนเดียวไปกินงานเลี้ยงวันเกิดที่บ้านเพื่อนในวันหยุด	เพื่อนอาจไม่ชอบเราเพื่อนกันก็ควรจะชักชวนหรือบอกว่าจะไปไหนกัน	รู้สึกเสียใจ และน้อยใจกับการกระทำของเพื่อน	ความคิดไม่สมเหตุสมผล คือ เพื่อนรังเกียจ เพื่อนไม่ชอบเรา การโต้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล คือ เพื่อนไม่บอกเลยว่ารังเกียจ ความคิดที่สมเหตุสมผล คือ ถ้าเพื่อนไม่ชวนไปงานเลี้ยงที่บ้านก็ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนไม่ดี หรือไม่เป็นรักของเพื่อน	ไม่ทุกข์ใจ เป็นโอกาสที่ดีที่ฉันจะได้ใช้เวลาทบทวนหนังสือ หรือใช้เวลาว่างในการทำการบ้าน	รู้สึกสบายใจ ไม่รู้สึกโกรธเพื่อน
.....			ความคิดไร้เหตุผล :		
.....					
.....					
.....			การโต้ความคิดที่ไร้เหตุผล :		
.....					
.....					
.....			ความคิดที่สมเหตุสมผล :		
.....					
.....					
.....					
.....					

ใบความรู้
โมเดล A - B - Cs of REBT



รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง: การกำหนดเป้าหมาย (Goal setting)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การกำหนดเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาวที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การตั้งเป้าหมายในชีวิต (Setting Lifestyle Goals) วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญหน้ากับการปรับตัวและการแสวงหาอัตลักษณ์ต่างๆ การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นได้ค้นพบเป้าหมายของชีวิตจะทำให้วัยรุ่นสามารถกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างชัดเจน การสร้างแรงจูงใจการให้กำลังใจแก่วัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นได้ประสบความสำเร็จกับเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นอย่างดี (Geldard; & Geldard, 1999: 99) โดยในที่นี้ผู้วิจัยให้ได้รับความหมายของการกำหนดเป้าหมาย (Goal-setting) สำหรับการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่า หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการกำหนดเป้าหมายได้ด้วยตนเอง สามารถระบุถึงแนวทางในการปฏิบัติตนให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ระบุไว้ มีความมุ่งมั่นที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ และหมั่นทบทวนเป้าหมายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีความรับผิดชอบและตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่ดีและเกิดประโยชน์แก่ตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มในหัวข้อการกำหนดเป้าหมายในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญที่สามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ โดยมีแนวคิดสำคัญ คือ การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) ที่ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถกำหนดและตัดสินใจได้ด้วยตนเองมีอิสระที่จะเลือกและรับผิดชอบทางเลือกในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเราจะเป็นคนอย่างไรก็เป็นผลมาจากการเลือกของตัวเราว่าเราต้องการที่จะเป็นบุคคลแบบไหน จึงเป็นสิ่งที่ดีที่มนุษย์จะได้แสดงออกอย่างมีอิสระในการใช้ชีวิตของตนเอง ซึ่งจะสะท้อนถึงการให้ความหมายของการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้น ตลอดจนการลงมือกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการจากความเป็นอิสระ และยังช่วยให้เกิดเงื่อนไขที่ดีต่อความรับผิดชอบ

ของสมาชิก (Corey. 2012: 253; citing Yalom. 1980) ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงสถานการณ์กลุ่มที่เป็นเหมือนตัวแทนของสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างชีวิตของตนเองด้วยความรับผิดชอบนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิต

เทคนิคและทักษะสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย (Goal-oriented Questions) (Geldard; & Geldard. 1999: 106-107) ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating Skill) (สกล วรเจริญศรี. 2560: 27) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ (Corey. 2012: 48 – 50)

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกและแฟ้มสะสมงาน
2. ดินสอและยางลบ
3. ใบงานที่ 10 “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีว่ามีสมาชิกคนใดได้นำเทคนิคต่าง ๆ ที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้บ้าง หรือสิ่งเปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีมีอะไรบ้าง เพื่อเป็นตรวจสอบและให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 9

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมาใช้ชีวิตเคยตั้งเป้าหมายอะไรบ้าง และมีเป้าหมายอะไรบ้างที่ประสบความสำเร็จ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมอภิปรายและวิเคราะห์ว่าที่เป้าหมายประสบความสำเร็จนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสะท้อนความคิดและความรู้สึก
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “เราเคยจินตนาการถึงตนเองบ้างไหมว่า ถ้าเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว นักเรียนคิดว่าตนเองในขณะนั้นจะเป็นอย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่” จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและทักษะการถามร่วมด้วย

3. ผู้วิจัยนำเทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย (Goal-oriented Questions) และแจกใบงานเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกำหนดของตนเอง “จากการจินตนาการเกี่ยวกับตนเองของสมาชิกแต่ละคน อยากให้สมาชิกได้ลองนำสิ่งเหล่านั้นระบุถึงเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง หรือนึกถึงเป้าหมายอื่น ๆ ที่ตนเองต้องการว่ามีเป้าหมายเกี่ยวกับอะไรบ้าง”

4. ผู้วิจัยยกตัวอย่างเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่สามารถจัดประเภทตามลักษณะที่สำคัญไว้ด้วยกัน 5 ด้าน (Geldard; & Geldard. 1999: 176; citing Ford. 1992) ให้สมาชิกได้ตรวจสอบว่าเป้าหมายที่ตนเองได้เขียนนั้นตรงกับประเภทอะไรบ้าง ได้แก่ ด้านจิตพิสัย (Affective) เป้าหมายเกี่ยวข้องกับความคิดความรู้สึก ด้านการรู้คิด (Cognition) เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถด้านการใช้การคิดและความรู้ ด้านการรับรู้เกี่ยวกับตน (Subjective) เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณค่าและจิตวิญญาณ ด้านความสัมพันธ์ภาพ (Relationship) เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง และด้านการทำงาน (Task-oriented) เกี่ยวกับการเพิ่มทักษะและความชำนาญรอบรู้ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของเป้าหมายข้างต้น จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ตรวจสอบความต้องการตนเองได้อย่างรวดเร็ว และตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยสามารถจัดลำดับเป้าหมายที่กำหนดไว้ตามต้องการและความสำคัญในชีวิตได้ที่ตนเองปรารถนา ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเห็นถึงเป้าหมายในระยะสั้น และระยะยาวที่ชัดเจนขึ้น แต่สำหรับสมาชิกบางคนที่ยังไม่สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมและกระตุ้นให้วัยรุ่นได้สำรวจความต้องการของตนเองตามประเภทของเป้าหมายในชีวิตได้ โดยเฉพาะด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนที่จะช่วยให้ค้นหาความหมายต่าง ๆ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับหลักการตั้งเป้าหมายที่ดี (SMART Goals) ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางการกำหนดเป้าหมายให้กับตนเองและช่วยให้มีแนวทางในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จได้จริง (Thompson. 2003: 144)

S = Specific คือ เป้าหมายมีความชัดเจนสามารถระบุเป็นขั้นตอนได้

M = Motivating คือ การเริ่มต้นสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองที่

A = Achievable คือ เป้าหมายสามารถทำได้จริง

R = Realistic คือ ตนเองมีความสามารถที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จได้

T = trackable คือ สามารถระบุแนวทางในการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงได้

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สรุปเรื่องราวเกี่ยวกับเป้าหมายที่ตนเองได้เขียนเอาไว้ให้กลุ่มได้รับรู้ และร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม ตามแนวคิดของการตั้งเป้าหมายที่ดี (SMART Goals) ว่าเป้าหมายที่ตั้งมีความสอดคล้องอย่างไรบ้างกับแนวคิดดังกล่าว โดยให้สมาชิก นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้การถามให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนดให้ โดยผู้วิจัยใช้การฟังอย่างตั้งใจ

- เป้าหมายที่เลือกมานั้นมีความสำคัญอย่างไรกับชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะเป้าหมายอันดับที่ 1 ที่แต่ละได้เขียนเอาไว้

- การทำเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จเป็นเรื่องที่ยากหรือง่าย

- ถ้าเป้าหมายที่เราได้ตั้งเอาไว้สำเร็จได้จริงจะรู้สึกอย่างไร

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ตรวจสอบความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ว่า โดยเน้นการตระหนักถึงความสามารถของตนเองที่มีส่วนสำคัญที่จะทำให้เป้าหมายที่กำหนดไว้สำเร็จหรือไม่ โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ใน 6 เดือนที่ผ่านมาเราได้ทำสิ่งใดไปบ้างที่จะช่วยให้เป้าหมายของตนเองก้าวหน้า” เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงเสรีภาพในทางเลือกและมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอเรื่องราวจากการสำรวจชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ว่าชีวิตในปัจจุบันส่วนหนึ่งมาจากการเลือกกระทำ หรือไม่ทำบางอย่างในชีวิต” ซึ่งแต่ละคนจะต้องยอมรับผลการตัดสินใจของตนเอง

8. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ของตนเองและแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับเป้าหมายที่ตนเองเคยตั้งไว้แต่ไม่ประสบความสำเร็จ สมาชิกคิดว่าเป็นเพราะอะไร โดยใช้ทักษะการเอื้ออำนวยในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ลองใช้ความคิดของตนเองในการคิดคำอุปมาอุปมัย (Use of Metaphor) ว่าเป้าหมายของตนเองเปรียบได้กับอะไร ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเจียบให้สมาชิกคิดและนำเสนอและอธิบาย เช่น “เป้าหมายก็เปรียบเสมือนเส้นชัย ถ้าหากเราไม่ก้าวแรกเดินออกไปก็ไม่มีทางที่จะเข้าใกล้อย่างแน่นอน” บางครั้งก่อนที่จะคนเราจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้บุคคลก็จะท้อม่และอดทนเพื่อทำบางอย่าง แต่ถ้าให้เรลองเปรียบเทียบกับความคุ้มค่าที่จะประสบความสำเร็จกับเป้าหมาย เราพร้อมที่จะออกแรงและลงมือทำสิ่งเหล่านั้นบ้างหรือยัง” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญในการทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยความท้าทาย

10. ผู้วิจัยสรุปประเด็นเพิ่มเติมให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย และสาระสำคัญที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้พูดถึงไว้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง และทำให้ชีวิตของตนเองมีความหมายจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งใช้เทคนิคการให้กำลังใจและการสนับสนุนให้สมาชิกเห็นว่าต่อไปจะมีสิ่งใดบ้างเปลี่ยนแปลงกับตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9

1. เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย (Goal-oriented Questions) เป็นคำถามที่กำหนดทิศทางที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้สำรวจวิธีการต่างๆ ที่ทำให้เกิดความแตกต่าง โดยเฉพาะวัยรุ่นสามารถระบุการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะทำให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองอย่างกว้างๆ ในอนาคต เช่น “ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าชีวิตนี้ไม่ต้องรู้สึกโกรธเลย” “คุณสามารถรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาที่เกิดขึ้นของคุณได้ถูกแก้ไขเรียบร้อยแล้ว” “สิ่งที่คุณต้องการจะเป็นนั้น เป็นอย่างไร” และ “เมื่อคุณคิดถึงเรื่อง คุณสมารถระบุเป้าหมายพิเศษอื่นๆ ได้หรือไม่” เป็นต้น ตลอดจนคำถามที่ช่วยให้วัยรุ่นได้รับรู้ว่าอะไรบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการทำให้เป้าหมายเกิดความสำเร็จในชีวิต เช่น “คุณจำเป็นที่จะต้องทำอะไรบางอย่าง เพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ และ “ที่ขัดขวางและหยุดยั้งตัวคุณให้ทำเป้าหมายสำเร็จ คืออะไร” เป็นต้น (Geldard; & Geldard. 1999: 106-107)

2. ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitating Skill) ความสามารถในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง และสามารถทำให้กลุ่มดำเนินการไปสู่จุดมุ่งหมายได้ กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องทำหน้าที่ในการช่วยให้กลุ่มเกิดการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และใช้พลังของกลุ่มเป็นพลังขับเคลื่อนให้กลุ่มดำเนินการไปได้ด้วยความราบรื่น โดยเฉพาะการให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ให้ความใส่ใจฟัง และมีส่วนร่วมในกลุ่ม (Getting Members to look at Others Members) การทำให้สมาชิกที่ขาดการมีส่วนร่วมกลับเข้ามาสนใจ หรือ มีส่วนร่วมในกลุ่ม (Drawing Out Members) เป็นต้น (สกล วรเจริญศรี. 2560: 27)

3. หลักการตั้งเป้าหมายที่ดี (SMART Goals) ที่เทคนิคที่สามารถนำมาเป็นแนวทางการกำหนดเป้าหมายให้กับตนเองและช่วยให้มีแนวทางในการทำตามเป้าหมายให้สำเร็จได้จริง (Thompson.2003:144)

S = Specific คือ เป้าหมายมีความชัดเจนสามารถระบุเป็นขั้นตอนได้

M = Motivating คือ การเริ่มต้นสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองที่

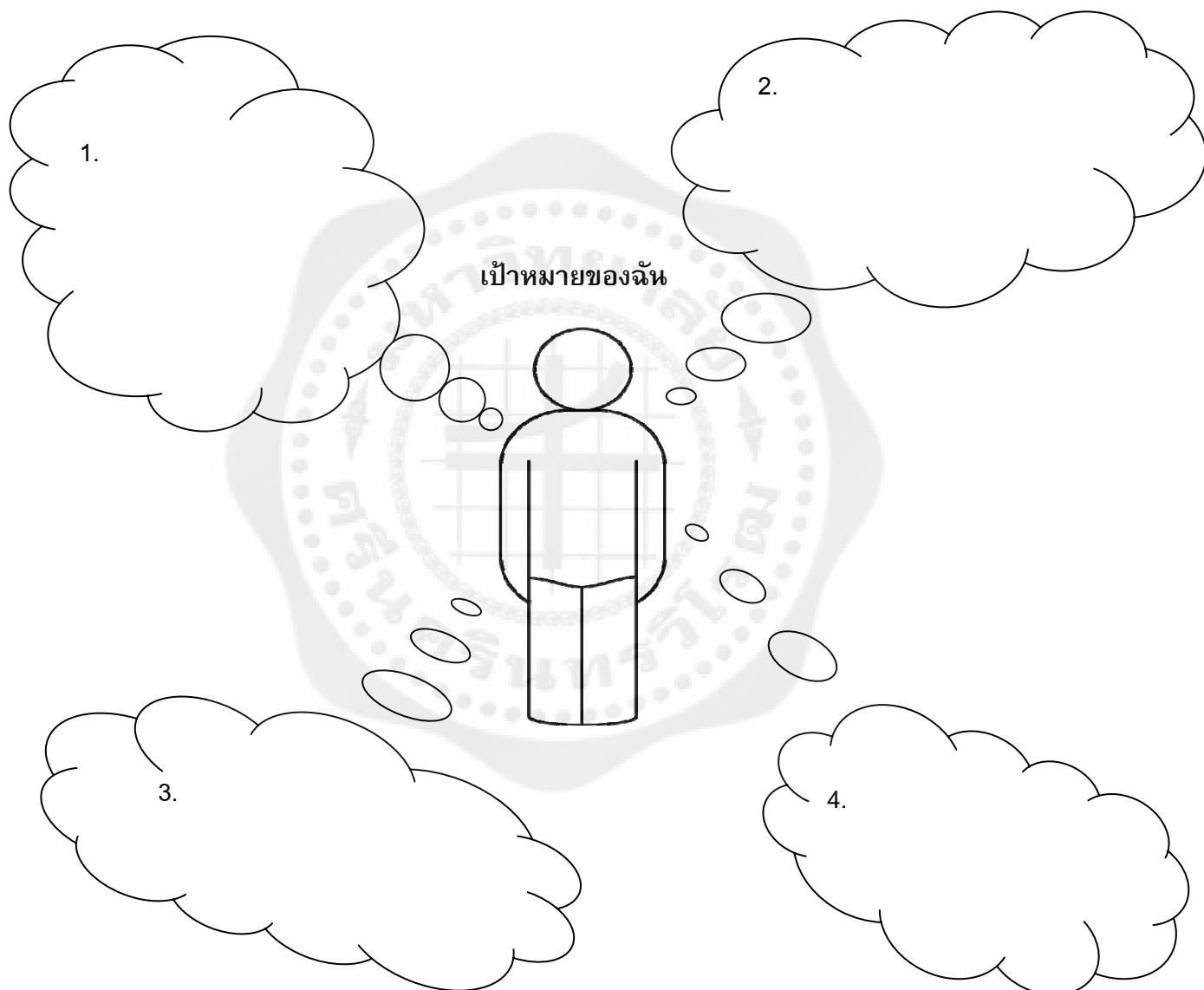
A = Achievable คือ เป้าหมายสามารถทำสำเร็จได้จริง

R = Realistic คือ ตนเองมีความสามารถที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จได้

T = trackable คือ สามารถระบุแนวทางในการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงได้

ใบงานที่ 10 “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

คำชี้แจง : ให้นักเรียนสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง แล้วเขียนเป้าหมายเหล่านั้นลงในช่องว่างที่กำหนด โดยเรียงลำดับความสำคัญของเป้าหมายที่ตนเองต้องการมากที่สุด 4 เป้าหมาย



ฉันมีความตั้งใจจริงที่จะทำเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สำเร็จ
ฉันจะใช้ความพยายามของตนเองทำเป้าหมายให้สำเร็จ

ฉัน จะ.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 10

เรื่อง: การเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive coping)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
2. เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการกับเป้าหมายและความต้องการของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการปรับเปลี่ยนสภาพปัญหาให้เป็นเป้าหมายที่ตนเองต้องการด้วยการเผชิญปัญหาเชิงบวก

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นสิ่งที่ช่วยยืนยันให้กับแนวคิดเชิงบวก สำหรับการจัดการกับความเครียดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ที่ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและการป้องกันความเป็นพยาธิสภาพ (Pathology) อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) (Seligman; & Csikszentmihalyi. 2000: 48) หากบุคคลมีการพัฒนาจิตสังคัมรวมทั้งการพัฒนาความรู้สึกควบคุมตน ความภาคภูมิใจในตน และมีมุมมองเชิงบวกที่ดีก็จะส่งผลดีกับสุขภาพทำให้รับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับผลกระทบจากความเครียดเพียงเล็กน้อย (Aspinwall; & Taylor. 1997: 420) จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวกสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางขึ้นไม่ใช่แค่เพียงการจัดการปัญหาให้หมดสิ้นไปเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการกำกับตนเอง ตามเป้าหมายที่กำหนด และการเตรียมความพร้อมในการวางแผนจัดการชีวิตของตนเองในอนาคตด้วย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping) ว่าเป็นความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการคิดริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองตามเป้าหมายและความต้องการของตน โดยรับรู้ถึงจุดเด่นหรือข้อดีของตนเองและรู้ว่าตนมีความสามารถจัดการเป้าหมายให้สำเร็จได้ด้วยความตั้งใจ การวางแผนและใช้ความพยายามที่เอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ มีมุมมองเชิงบวกต่อการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนสามารถระบุถึงแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยเหลือให้ตนเองประสบความสำเร็จได้

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยได้อาศัยทฤษฎีการมุ่งเน้นหาคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy) โดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุหรือทำความเข้าใจในปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบแทน (Solution) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นหาคำตอบจะช่วยสร้างจุดแข็งและ

ความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถยอมรับปัญหาและคิดหาแนวทางการแก้ปัญหา และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ไม่ยึดติดในอดีต เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่คอยให้การสนับสนุน และการรวบรวมปัญหาเพื่อวิเคราะห์ทางออกให้กับผู้รับคำปรึกษากลุ่ม เพราะว่า การแก้ปัญหาของแต่ละคนนั้นต่างกัน และเหมาะกับเฉพาะตัวบุคคล โดยจะให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เลือกเป้าหมายที่ตนเองอยากจะทำให้สำเร็จด้วยตนเองแทน (Corey. 2014: 397; citing Koob. 2003)

เทคนิคและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น คำถามปฏิเสธ และเทคนิคคำถามระดับขั้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก และทักษะการสรุปความ

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกและแฟ้มสะสมงาน
2. ดินสอและยางลบ
3. ปากสีเมจิ
4. ใบงานการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายที่ต้องการ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งทบทวนเนื้อหาเรื่องการกำหนดเป้าหมายจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว โดยถามสมาชิก “จากครั้งที่ผ่านมาระดับที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายที่สำคัญกับดำเนินชีวิต ซึ่งแต่ละคนก็มีเป้าหมายที่ต้องการแตกต่างกันไป จึงอยากทราบว่า การกำหนดเป้าหมายของแต่ละคนนั้นมีประโยชน์อย่างไรบ้างกับตัวเราเอง”

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองจากประเด็นคำถามข้างต้น

3. ผู้วิจัยกล่าวสรุปและกล่าวชมเชยที่สมาชิกได้มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตและเห็นถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย

4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษารั้งที่ 10 ที่สมาชิกจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงบวก

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงออกความคิดเห็นตามความเข้าใจในมุมมองของสมาชิกแต่ละคนว่าการเผชิญปัญหาเชิงรุก หรือ การรับมือเชิงรุก (Proactive Coping) น่าจะเป็นอย่างไร แล้วจึงใช้คำถามให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย “ในชีวิตของสมาชิกอาจจะมีปัญหาหลากหลายเรื่องซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องกับการเรียน การคบเพื่อน การเลือกอาชีพ ฯลฯ” สมาชิกแต่ละคนต้องเผชิญกับปัญหาอย่างไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุก ผู้วิจัยจึงให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) การเผชิญปัญหากับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (Anticipatory Coping) จากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาแล้ว กับการเผชิญปัญหาเชิงรุกในครั้งนี้ และใช้การถามเพื่อช่วยให้สมาชิกได้เห็นถึงความแตกต่างและประโยชน์ของการเผชิญปัญหาเชิงรุก

- ถ้าเราสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายได้ จะส่งอย่างไรบ้างกับการดำเนินชีวิต

- ถ้าหากเรารู้อนาคตของตนเองว่าจะเป็นอะไร จะมีประโยชน์ในการเตรียมตัวอย่างไร

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปฎิหารย์ (The Miracle Questions) โดยตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการทางเลือกและเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงชีวิตแทนการยึดติดอยู่กับปัญหา “ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียนให้หายไป สิ่งแรกที่นักเรียนจะลงมือทำคืออะไร” ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปราย โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการรับฟังอย่างตั้งใจ และทักษะการถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อธิบายอย่างชัดเจน

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้สึกและความคิดของตนเองที่มีปัญหากับเป้าหมาย โดยถามสมาชิกว่า “เมื่อพูดถึงปัญหาคนส่วนใหญ่ก็มักจะมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับปัญหา รู้สึกไม่ชอบ เป้าหมายที่ต้องหาแนวทางในการเผชิญปัญหา แต่ถ้าเราสามารถปรับเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นเป้าหมายที่สามารถจัดการได้จริง ความรู้สึกที่เรามีต่อปัญหานั้น ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยหรือไม่ เพราะอะไร”

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริงเมื่อต้องประสบกับปัญหา “ขณะที่คนเราต้องรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีครั้งใดบ้างที่เราเคยยิ้ม เคยให้กำลังใจตนเอง เคยหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดบ้างหรือไม่” ผู้วิจัยยกตัวอย่างขณะที่สมาชิกกำลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ ที่แสดงออกถึงความร่วมมือ ตั้งใจรับฟังและแลกเปลี่ยนมุมมองต่าง ๆ กับสมาชิกคนอื่นอยู่ก็แสดงว่าเราสามารถแยกตนเองออกจากปัญหาได้ “คนเราสามารถมีความสุขได้แม้อยู่ท่ามกลางปัญหามากมาย” คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามันไม่ใช่ปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป สมาชิกสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและมีพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ เช่นเดียวกับการกำหนดเป้าหมายที่จะช่วยให้เราพร้อมเผชิญหน้ากับความสำเร็จในเป้าหมายที่ตนเองการ

5. ผู้วิจัยยกตัวอย่างแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงรุกให้สมาชิกได้ลองฝึกการเผชิญปัญหาซึ่งมีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

- ขั้นแรก: ค้นหาความต้องการของตนเอง หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- ขั้นสอง: ปรับเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกต่อปัญหาให้เป็นเป้าหมายที่ต้องการ
- ขั้นสาม: กำหนดเป้าหมายที่ดีให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง
- ขั้นสี่: จินตนาการถึงการทำเป้าหมายได้สำเร็จ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

- ขั้นห้า: ระบุแนวทางที่จะทำให้ตนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

ตัวอย่างเช่น กังวลว่าตนเองจะสอบไม่ผ่านวิชาคณิตศาสตร์ในเทอมนี้ จากปัญหาข้างต้นจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับปัญหา แต่เราสามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้โดยการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมาย คือ การสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์ในเทอมนี้

6. ผู้วิจัยแจกใบงาน “เปลี่ยนปัญหาให้เป็นความเป้าหมายที่ฉันต้องการ” ให้สมาชิกสังเกตการรับรู้ของตนเองที่มีต่อปัญหากับเป้าหมายที่ตนต้องการ รวมทั้งบอกถึงความรู้สึกแตกต่างจากการเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นเป้าหมาย แล้วเขียนบันทึกลงในใบงานที่แจกให้ จำนวน 4 ข้อ

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอสิ่งที่ตนเองได้เขียนลงในใบงานให้กลุ่มได้ร่วมรับรู้ โดยเฉพาะการกำหนดที่แตกต่างกันของสมาชิกจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้มากยิ่งขึ้น

8. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงสิ่งสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงรุก คือ การรับรู้เป้าหมายที่ต้องการ การใช้มุมมองเชิงบวกกับเผชิญหน้ากับเป้าหมาย และการทำให้เป้าหมายสำเร็จด้วยความตั้งใจ

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทำให้ผู้รับสมาชิกกลุ่มมองเห็นการกำหนดเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม และสามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) เป็นการให้คะแนนกับการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายในชีวิต โดยถามสมาชิกว่า “ถ้ามีคะแนน 1 ถึง 10 คะแนน โดย 10 หมายถึง ตัวเราสามารถบรรลุเป้าหมายที่เราตั้งไว้แล้ว และ 1 หมายถึง ตัวเรายังคงอยู่ห่างไกลจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ ขณะนี้สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตนเองควรได้คะแนนเท่าไร เพราะอะไร”

10. ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยไม่นำไปเปรียบเทียบกับคะแนนของสมาชิกคนอื่น ๆ “จากการให้คะแนนของสมาชิกแต่ละคนก็พบว่า มีการให้คะแนนกับตนเองที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งที่สำคัญที่อยากให้สมาชิกได้เข้าใจก็คือ ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดียิ่งขึ้น คะแนนที่เราได้ประเมินนี้เป็นเพียงแนวทางที่จะช่วยให้เราได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่าเป็นอย่างไร แม้คะแนนจะเปลี่ยนแปลงเพียงแค่ 1 คะแนน ก็ถือว่าสมาชิกได้เปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้และทำตามเป้าหมายให้สำเร็จได้จริง

11. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามและการใช้การกระตุ้นสนับสนุน (Cheer Leading) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเกี่ยวกับการการเผชิญปัญหาเชิงรุกจากการรับรู้เป้าหมายที่ตนเองต้องการ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำเป้าหมายให้สำเร็จจริง

- ถ้าตัวเราไม่สามารถเปลี่ยนปัญหามาให้กลายเป็นเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้นั้นควร จะทำอะไร
- ชีวิตของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไร หากเป้าหมายที่ตั้งไว้ทำสำเร็จแล้ว
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่ตนเองกำลังลงมือปฏิบัตินั้นจะช่วยทำให้เป้าหมายสำเร็จได้จริง

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็น หรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 11

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10

1. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มให้เห็นว่ามีปัญหาที่หนักอะไรมาก และปัญหาก็ไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป ผู้รับคำปรึกษากลุ่มสามารถมองโลกในแง่ดี มีความหวังและพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้
2. คำถามปาฏิหาริย์ (The Miracle Questions) ตั้งคำถามให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้จินตนาการทางเลือกและเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงชีวิตแทนการยึดติดอยู่กับปัญหา
3. คำถามระดับขั้น (Scaling Questions) คือ การให้คะแนนกับปัญหาในชีวิต ใช้เทคนิคนี้กับผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่ผู้นำกลุ่มยากที่จะสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทำให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มมองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรม และสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายยิ่งขึ้น
4. การใช้การกระตุ้นสนับสนุน (Cheer Leading) การใช้การเชียร์ เป็นเทคนิคที่มาจากแนวคิดของการค้นหาคำตอบ (Solution-focused Therapy) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้การกระตุ้นและการสนับสนุนทางอารมณ์ เมื่อพบว่าวัยรุ่นแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการลงมือกระทำสิ่งต่างๆ เป็นพฤติกรรมแปลกใหม่ในเชิงบวกที่แตกต่างจากพฤติกรรมเดิมๆ โดยมีความเชื่อว่า วัยรุ่นมีการควบคุมตนเองได้ และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ การใช้การเชียร์ สามารถใช้ได้ทั้งการถามคำถาม และการใช้ประโยคเพื่อให้กำลังใจในการอธิบายถึงสิ่งที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่ต่อเนื่อง เช่น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะถาม หรือ พูดด้วยความสนใจว่า “คุณทำมันได้อย่างไร” “คุณจัดการกับการตัดสินใจที่ทำอย่างไร” “เยี่ยมมาก” “เป็นเรื่องยากมากที่จะทำได้ คุณทำอย่างไร” “เป็นเรื่องที่ดีมากเลย” “เป็นเรื่องอัศจรรย์มาก” เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรช่วยให้วัยรุ่นได้มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่ภาคภูมิใจกับเรื่องราวบางเรื่องที่วัยรุ่นได้ประสบความสำเร็จจากการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การให้การส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้สำหรับวัยรุ่นในอนาคต จะช่วยทำให้วัยรุ่นเติบโตมีความเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

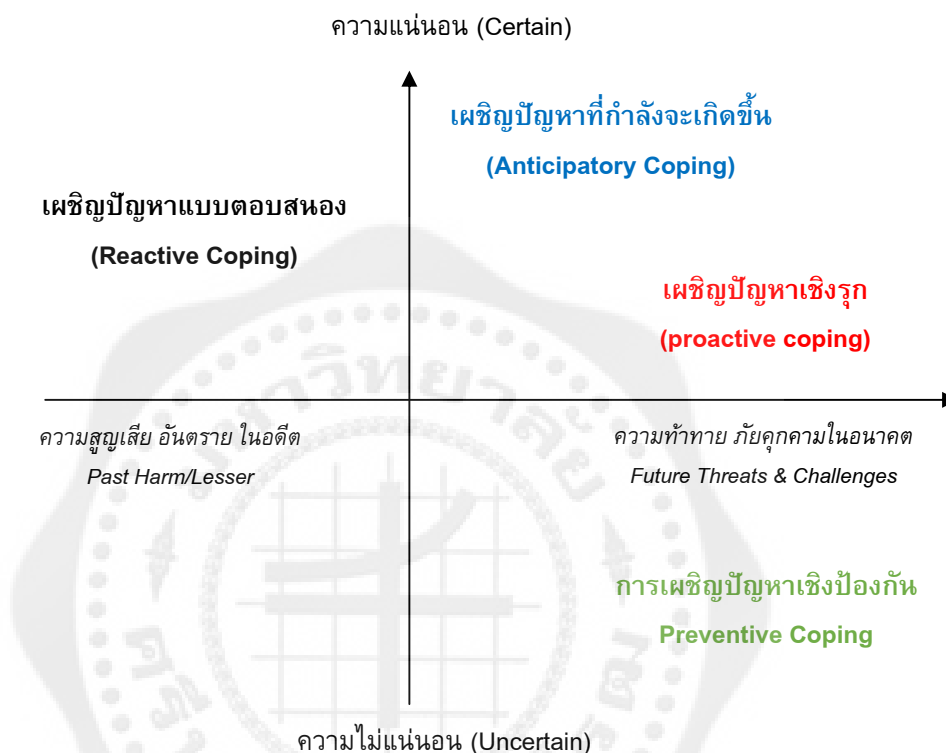
ใบความรู้

ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเดิมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก

ประเด็นที่ศึกษา	ความแตกต่างของการเผชิญปัญหาแบบเดิม กับการเผชิญปัญหาเชิงบวก	
	การเผชิญปัญหาแบบเดิม	การเผชิญปัญหาเชิงบวก +
เป้าหมายในการจัดการปัญหา	เป็นการจัดการปัญหาเพื่อลด หรือ บรรเทาความตึงเครียดที่เกิดจากภัยคุกคามหรือสถานการณ์ยากๆให้เข้าสู่ภาวะสมดุลทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งอาจจะเป็นการเตรียมความพร้อมในการจัดการปัญหา	เป็นการจัดการปัญหาตามเป้าหมายและความต้องการของคนที่กำหนดไว้ก่อนหน้าทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อม และการป้องกันสิ่งต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้
มุมมองในการตอบสนองต่อปัญหา / แรงจูงใจ	มองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นภัยคุกคามในการดำเนินชีวิตมากกว่าที่จะเป็นประโยชน์ มีแรงจูงใจน้อยกว่าการจัดการปัญหาให้หมดสิ้น	มองว่าปัญหาและสถานการณ์ที่ยากเป็นสิ่งที่ท้าทายกับความสามารถของบุคคลในการจัดการปัญหา และมีแรงจูงใจที่สูงกว่าเพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ
แหล่งทรัพยากรในการจัดการปัญหา	ใช้ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกตนในการช่วยจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องเป็นคุณลักษณะเชิงบวก	เน้นคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลรวมทั้งจิตสังคมต่างๆทั้งภายในและภายนอก เช่น การเชื่ออำนาจในตน ความภาคภูมิใจแห่งตน การมองโลกแง่ดี การสนับสนุนจากครอบครัว ฯลฯ
กลยุทธ์การจัดการปัญหา	กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญปัญหาสามารถทำได้หลากหลายอาจจะเชิงบวกหรือเชิงลบ เช่น การทบทวนปัญหา การเพิกเฉยต่อปัญหา การตำหนิตนหรือโทษผู้อื่น การใช้สารเสพติด ฯลฯ	เน้นการเลือกใช้กลยุทธ์เชิงบวก ที่ก่อให้เกิดประโยชน์และผลดีต่อตนเอง เช่น การปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวก การคิดยืดหยุ่น การเพิ่มความตั้งใจ การออกกำลังกาย ฯลฯ
ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหา	หากบุคคลเลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการปัญหาไม่เหมาะสมก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ และมีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้กลยุทธ์ที่ต่างจากเดิม เป็นการเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก	หากบุคคลใช้การเผชิญปัญหาเชิงบวกจะส่งผลให้บุคคลทำหน้าที่ได้ตามบทบาทและเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจ ก่อให้เกิดสุขภาพทางกายและจิตใจเป็นอย่างดีและเป็นทรัพยากรภายในตนเองจากการเรียนรู้

ใบความรู้

โมเดลทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory)



ภาพประกอบ รูปแบบทฤษฎีการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Theory) จำแนกตามการเผชิญปัญหา 4 ประเภท ที่มา: Schwarzer. 1999: 394

ใบงานที่ 11

เปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายที่จับต้องการ

คำชี้แจงให้อ่านข้อความในแต่ละช่องด้านบนสุดของตาราง จากนั้นให้เขียนคำตอบของตนเองลงในตารางแต่ละช่องตามที่กำหนดให้ โดยมีหัวข้อสำคัญ ได้แก่ ระบุถึงปัญหา ความรู้สึกหรือความวิตกกังวล เป้าหมายที่ต้องการ ผลลัพธ์จากความสำเร็จ

ปัญหาต่าง ๆ 💣	ความรู้สึก หรือความ วิตกกังวลกับสิ่งที่ไม่ ต้องการให้เกิดขึ้น ☹️	เป้าหมายและความ ต้องการเชิงบวก 😊	ผลลัพธ์ที่ได้จากการ ทำเป้าหมายให้สำเร็จ 😊
เรียนวิชาคณิตศาสตร์ ไม่รู้เรื่องและไม่ชอบ	ไม่อยากเข้าเรียน คณิตศาสตร์ และกลัว สอบตกวิชาคณิต	เรียนคณิตศาสตร์อย่าง เข้าใจและสอบวิชาคณิต ผ่าน	มีความสุข และรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเองที่ทำ ได้สำเร็จ
1.			
2.			
3.			
4.			

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 11

เรื่อง: การเผชิญปัญหาเชิงรุก (ต่อ)

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยเทคนิคต่าง ๆ เชิงจิตวิทยา
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหาเชิงบวกทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่ม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การเผชิญปัญหาเชิงรุกไม่จำเป็นต้องเป็นการประเมินผลเชิงลบที่เป็นอันตรายต่อการสูญเสีย หรือภัยคุกคาม ในทางตรงกันข้ามการเผชิญปัญหาเชิงรุกได้สะท้อนให้เห็นถึงการใช้ความพยายามในการสร้างจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภายในภายนอกตน ที่ช่วยอำนวยความสะดวกและส่งเสริมไปสู่เป้าหมายอย่างท้าทาย ทำให้บุคคลเกิดการเติบโต ซึ่งการเผชิญปัญหาจะกลายเป็นการจัดการกับเป้าหมายแทนการจัดการความเสี่ยง การเผชิญปัญหาเชิงรุกเป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถของตน ด้วยกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงบวกอย่างมุ่งมั่น ซึ่งเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจค้นหาเป้าหมาย หรือเพื่อกำหนดจุดประสงค์ในการใช้ชีวิตของตนเอง ความเครียดที่อาจเกิดขึ้นจึงถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในการป้องกัน การเผชิญปัญหาเชิงรุกทำให้บุคคลต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น การพัฒนาทักษะการจัดการควบคุมตนเอง การวางแผนและกำหนดเป้าหมายระยะยาว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Schwarze; & Knoll. 2007: 396) การฝึกการเผชิญปัญหาเชิงรุกจึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลต้องเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีแบบการมุ่งเน้นหาคำตอบ โดยมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลง (Change) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เป้าหมาย (Goals) เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายของชีวิต และมีหนทางมากมายที่จะแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มจะกำหนดเป้าหมายแตกต่างกันไป เพื่อเปลี่ยนทัศนคติในการรับรู้สถานการณ์รอบตัว การเปลี่ยนวิธีการสำหรับแก้ปัญหา การเลือกใช้ศักยภาพภายในตัวผู้รับคำปรึกษากลุ่มมาใช้ให้เกิดประโยชน์และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยผ่านการพูดคุยเพื่อหาทางออก (Solution Talk) ไม่ใช่พูดคุยเรื่อง

ปัญหา (Problem Talk) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ศักยภาพภายในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่มก็จะถูกนำมาใช้ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยอาศัยแนวคิดการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงแหล่งทรัพยากรที่พวกเขามีรวมถึงความเป็นไปได้ในอนาคตเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความประสบความสำเร็จ การค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ (Looking for What Is Working) ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอเรื่องราวส่วนตัวในช่วงของการให้คำปรึกษาและค้นหาสิ่งที่ได้ลงมือกระทำ ซึ่งเป็นการนำความรู้ไปใช้เพื่อกำจัดปัญหาหรือทำเป้าหมายให้สำเร็จในเวลาที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ และข้อแนะนำเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นในการทางปฏิบัติ (Basic Assumption Guiding Practice) เพื่อให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของบุคคลและเข้าใจถึงเป้าหมายชีวิต (Corey. 2012: 415-418)

เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ได้แก่ คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) คำถามข้อยกเว้นช่วยผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เห็นถึงความแตกต่างของสิ่งที่ตนเองได้ลงมือกระทำไปแล้ว แม้ว่าตนเองจะกำลังประสบปัญหาอยู่ก็ รวมทั้งใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนความคิดและความรู้สึก ทักษะการสรุปความ และทักษะการให้กำลังใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยา ได้แก่ เทคนิคการรวบรวมเวลา (Collapsing Time Technique) ของกลยุทธ์การให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho-educational Strategy) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจและกำหนดแนวทางที่ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตั้งใจ (Geldard; & Geldard. 1999: 203) และหลักการ WDEP ของทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกและแฟ้มสะสมงาน
2. ดินสอและยางลบ
3. ปากสีเมจิก
4. กระดาษ A4
5. ใบงาน แบบฟอร์มหลักการ WDEP

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และถามความคิดเห็นสมาชิกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม “ในครั้งที่แล้วเราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกไปบ้างแล้ว โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นการปรับความคิดและความรู้สึกในเชิงบวกต่อการใช้ชีวิต อยากให้แต่ละคนได้เล่าให้กลุ่มว่าหลังจากที่ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ไปนั้น มีครั้งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่ตนได้นำแนวทางดังกล่าวไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน” โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและให้กล่าวชมเชยกับการนำไปปฏิบัติใช้จริง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นข้างต้น
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 11

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแจกข้อความที่จัดเตรียมไว้ให้สมาชิกกลุ่มได้อ่านเพื่อแสดงความคิดเห็น “ไม่มีปัญหาใดที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แม้การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ก็อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่กว่าได้ และการเปลี่ยนแปลงหนึ่งที่เราอาจได้ทำแล้วก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสิ่งอื่น ๆ ตามมา โดยเริ่มจากการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมาย” สมาชิกแต่ละคนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับข้อความที่ได้อ่านให้ฟังเมื่อสักครู่นี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสังเกตคำพูด ภาษา และความรู้สึกที่แสดงออกเพื่อสะท้อนความคิดและมุมมองของสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อแนะนำเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นในการทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นหาคำตอบ โดยเมื่อผู้วิจัยอธิบายในแต่ละข้อแล้ว ขอให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเองว่าเคยมีประสบการณ์ครั้งใดบ้างที่เหมือนกับข้อแนะนำดังกล่าวหรือไม่ เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองภายในกลุ่ม

– การมุ่งเน้นเชิงบวกในการแก้ไขเพื่ออนาคต โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มใช้การพูดคุยหาคำตอบ (Solution-talk) ระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะนำไปสู่ความสำเร็จและมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกแต่ละคน เพราะแต่ละคนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มล้วนมีศักยภาพในการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าบางครั้งประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหาอาจจะถูกขัดขวางด้วยความคิดเชิงลบและภาษาเชิงลบ แต่จากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมองโลกแง่ดี การเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายสิ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตัวเรามาปรับใช้

– เทคนิคคำถามการยกเว้น (Exception Questions) เพื่อเป็นแนวทางให้สมาชิกสามารถค้นหาข้อดีของเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และนำมากำหนดเป็นเป้าหมายเพื่อเผชิญปัญหาเชิงรุกต่อไป โดยการยกเว้นทำให้เกิดการยอมรับสร้างสรรค์วิธีการแก้ไข โดยถามสมาชิกเพื่อค้นหา “สิ่งที่ได้ทำเสร็จไปแล้วในอดีต คืออะไร” “มีครั้งใดบ้างที่ตัวเราสามารถเอาชนะใจของตนเองได้” สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนามุมมองใหม่ในสถานการณ์ของพวกเขา เป็นการช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีแก่สมาชิกกลุ่ม”

3. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “นอกจากการที่บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตได้แล้วนั้น เราคิดว่าสิ่งที่แต่ละคนจะทำให้เป้าหมายของตนเองให้ประสบความสำเร็จได้จริงนั้น เราคิดว่าเป็นยากหรือง่าย เพราะอะไร และถ้าหากต้องการให้เป้าหมายสำเร็จได้จริงบุคคลควรจะต้องทำอย่างไรบ้าง”

4. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ดินสอ และปากกาเมจิก ให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กำหนดแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยระบุเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา โดยผู้วิจัยจะวาดเส้นแนวนอนบนกระดาษ เพื่อแสดงให้เห็นเส้นเวลา เวลาจะเริ่มที่ปลายด้านซ้ายมือ จากเวลาในอดีต (พูด 3 เดือนที่ผ่านมา) และเคลื่อนไปที่จุดตรงกลางของสายที่เป็นตัวแทนในปัจจุบันและจากนั้นไปยังจุดที่ปลายด้านขวามือ แทนในวันที่เจาะจงในอนาคต และระบุวันที่เพิ่มในเส้นที่การอภิปรายเกิดขึ้น หลังจากวาดเส้นเวลา

5. ให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาที่ได้เกิดขึ้นหลาย ๆ ครั้งในอดีต การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถทำเครื่องหมายไว้บนเส้นเวลา การอภิปรายแล้วอาจจะเคลื่อนไปสู่พฤติกรรมในปัจจุบัน และพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงในเวลา 3 เดือน 6 เดือน เพราะฉะนั้นระยะเวลาที่กำหนดจึงเป็นกรอบที่ช่วยให้สมาชิกมีเกณฑ์ในการประเมินตนเองได้ด้วยตนเอง โดยเน้นให้สมาชิกได้สังเกตถึงความต่างของพฤติกรรมตนเองในการทำเป้าหมายให้สำเร็จว่าเป็นอย่างไรบ้าง

6. ผู้วิจัยใช้หลักการ WDEP เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ โดยอธิบายแนวคิดของแต่ละขั้นตอน โดยผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกฟังเกี่ยวกับอักษรตัวย่อ (WDEP) ในแต่ละตัวว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร

- W ย่อมาจากความต้องการ (Wants) เช่น คุณต้องการที่จะแก้ไขปัญหา..... ไหม?
- D ย่อมาจากทิศทางการปฏิบัติ (Doing and Direction) เช่น ลองอธิบายว่าคุณได้ทำอะไรไปบ้างในปัจจุบัน
- E ย่อมาจากการประเมิน (Evaluation) เช่น ลองประเมินการกระทำของตนเองดูว่าแก้ไขปัญหาเหล่านี้ทำได้ดีแล้วหรือยัง
- P ย่อมาจากการวางแผน (Planning) เช่น ให้ลองวางแผนการแก้ไขปัญหานี้ โดยเขียนแผนและระบุขั้นตอนให้ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริง

7. ผู้วิจัยแจกใบงาน หลักการ WDEP ให้สมาชิกได้ลองฝึกปฏิบัติ และนำผลที่ได้จากการปฏิบัติแลกเปลี่ยนมุมมองกับสมาชิกภายในกลุ่ม โดยระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้การสนับสนุนและเสริมแรงเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนต้องการให้สำเร็จ

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง
 - เทคนิคที่ชื่นชอบมากที่สุดในการเผชิญปัญหาเชิงรุก คือ เทคนิคใด
 - เทคนิคใดบ้างที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมกับตนมากที่สุด เพราะอะไร
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในส่วนสำคัญของการเผชิญปัญหาเชิงรุกที่สมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้กล่าวถึง
4. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มได้นำเทคนิคแนวทางที่ตนเองได้เรียนไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อนำกลับมารายงานให้กลุ่มรับทราบในครั้งว่าเป็นอย่างไรบ้าง เช่น
 - วิธีการจัดการความเครียดและปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยลง
 - การเตรียมความพร้อมกับการเผชิญปัญหาในเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น
 - ให้การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว และเขียนแนวทางที่ตนเองวางแผนในการปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมาย วันเวลา และสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 12 ซึ่งจะเป็นครั้งสุดท้ายที่สมาชิกจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11

เทคนิค / ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 11

1. การเปลี่ยนที่เกิดขึ้น ก่อนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Pretherapy Change) การตั้งคำถามถึงการเปลี่ยนแปลง (Changes) จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มนึกย้อนกลับไปถึงสิ่งที่ได้ทำ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในชีวิตของตน

2. เทคนิคกระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และสามารถประเมินพฤติกรรมที่ตนเองกระทำในปัจจุบันตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรบ้าง

W (Wants) คือ พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

D (Doing and Direction) คือ สำรวจพฤติกรรมของตนเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

E (Evaluating) คือ ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร

P (Planning) คือ วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยระบบเทคนิคและวิธีการให้ชัดเจน

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่ม (Therapist Feedback to Clients) ก่อนจะจบการให้คำปรึกษาทุกครั้ง ให้มีเวลาสัก 5- 10 นาทีที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษากลุ่ม จอห์นและเบอร์ก (Corey. 2009: 385; citing De Jong; & Berg. 2005) แบ่งกระบวนการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การชมเชย (Compliment) คือ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชื่นชมในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มกำลังทำอยู่ และกำลังจะเกิดผล โดยให้อารมณ์ความรู้สึกที่จะกระตุ้นให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษากลุ่มดึงเอาพลังและศักยภาพในตัวเองออกมาใช้ให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ 2) การเชื่อมโยง (Bridge) เป็นขั้นตอนของการเชื่อมโยงจากการกล่าวชมเชยไปสู่การให้คำแนะนำอย่างความสอดคล้องซึ่งกันและกัน 3) การให้คำแนะนำ (Suggestion) เป็นข้อแนะนำให้ทำเป็นการทำงานมี 2 รูปแบบ คือ การสังเกต (Observational Task) การสังเกตความรู้สึกนึกคิด การดำเนินชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะยามที่ตนเองรู้สึกดี มีความสุข มันแตกต่างไปจากเดิมอย่างไร และงานปฏิบัติ (Behavioral Task) คือ การปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาที่สมาชิกกลุ่มเห็นว่ามีความเหมาะสมเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ใบงานที่ 12

แบบฟอร์ม WDEP

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุเป้าหมายที่ตนเองต้องการและกรอกข้อความที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการลงในตารางที่กำหนดให้ต่อไปนี้

เป้าหมายที่ฉันต้องการ คือ

ระบุพฤติกรรม ที่ช่วยทำให้ เป้าหมาย ประสบ ผลสำเร็จ	(W = Wants) พฤติกรรมของ ตนเองที่ ต้องการ เปลี่ยนแปลง	(D = Doing) สำรวจ พฤติกรรมของ ตนเองใน ปัจจุบัน	(E =Evaluating) ประเมิน พฤติกรรม ของตนเอง	(P = Planning) วางแผนเพื่อ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม (ระบุวิธีการ)
1.				
2.				
3.				

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 12

เรื่อง: การพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวก และการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลา: 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนและสรุปเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและให้สมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อประเมินผลจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถกำหนดเป้าหมายมาเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของตนเองให้ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ โดยอาศัยกระบวนการและเทคนิคให้คำปรึกษากลุ่มจาก 11 ครั้งที่ผ่านมา ซึ่งการให้คำปรึกษาเชิงกลุ่มเชิงรุกใช้แนวคิดปรัชญาภวนิยม (Existential) เป็นพื้นฐานในการดำเนินการแล้ว ยังได้ใช้แนวคิดปรัชญาการสร้างนิยม (Constructivism) ที่เกิดจากการรวบรวมความคิดต่างๆ จากการใช้ชีวิตควบคู่ไปด้วย ซึ่งโครงสร้างทางความคิด หรือการตีความส่วนบุคคลดังกล่าวนี้สามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ หรือถูกแทนที่ด้วยข้อมูลใหม่ จนกลายเป็นสิ่งที่บุคคลตระหนักว่าเป็นสิ่งสำคัญ (Kell. 1995: 97, Geldard; & Geldard. 1999: 62-63, 112) และสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นขั้นหนึ่งที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับครั้งอื่น ๆ ที่ผ่านมา

คอเรีย (Corey. 2012: 145-146) ได้อธิบายว่าเป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Termination) โดยลักษณะที่อาจจะเกิดในกลุ่มในสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ได้แก่ เกิดความเศร้าใจและวิตกกังวลกับความจริงในการแยกจาก สมาชิกมีแนวโน้มที่จะตั้งสติและเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคาดการณ์ถึงการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มด้วยความตั้งใจที่เคร่งครัดลง สมาชิกกลุ่มตัดสินใจในสิ่งที่ตนเองจะต้องนำไปปฏิบัติ มีการพูดถึงการพบปะเพื่อการติดตามผล หรือแผนการเพื่อที่จะอธิบายถึงความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกได้รับกำลังใจให้นำแผนการไปปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

บทบาทของสมาชิกกลุ่มในขั้นสิ้นสุด มีการจัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง เกี่ยวกับการแยกย้ายและการยุติ ขจัดสิ่งที่ติดค้างใจ ตัดสินใจและวางแผนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ประเมินผลกระทบจากประสบการณ์ ในการเข้าร่วมกลุ่ม

บทบาทของนำกลุ่มในขั้นสิ้นสุด ให้การเสริมแรงเพื่อการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก และสร้างความมั่นใจว่า สมาชิกมีข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของตนเองที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดจนช่วยสมาชิกในการกำหนดวิธีการในการประยุกต์ทักษะไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการช่วยสมาชิกสร้างสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ช่วยสมาชิกพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถทำความเข้าใจ ผสมผสาน นำไปประยุกต์ใช้ และจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากภายในกลุ่ม นอกจากนี้ ในขั้นยุติการให้คำปรึกษายังอีกหนึ่งขั้นตอนที่สำคัญอีกขั้นหนึ่ง คือ การประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-up) หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง เพื่อประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the Process and Outcomes of a Group) ผู้นำกลุ่มจะต้องทำการประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมิน ตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและกลุ่ม โดยรวม

สำหรับการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียน วัยรุ่นในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม (Existential Counseling Theory) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญคือ ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการกำหนดตนเองและความรับผิดชอบส่วนบุคคล (Self-determination and Personal Responsibility) โดยผู้วิจัยยังใช้เทคนิค และทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการถาม ทักษะการตีความ ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการให้กำลังใจ และ ทักษะการสรุปความ นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้กลยุทธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Strategies) การเชิญชวน ที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่สมาชิกได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไป ปรับใช้จริงในการดำเนินชีวิต (Inventing a Metaphor to Describe A Particular Event or Situation) (Geldard; & Geldard. 1999: 113)

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ดินสอและยางลบ
3. ปากสีเมจิ
4. กระดาษรูปหัวใจ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวก
3. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 12

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่ม “ถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงจากการที่สมาชิกแต่ละคนได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่ามีอะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการชมเชยในสิ่งที่สมาชิกได้ระบุถึงการเปลี่ยนแปลง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกตรวจสอบตนเองจากการกระบวนกรให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกในขณะปัจจุบันเป็นอย่างไร และให้สมาชิกได้สรุปเกี่ยวกับแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกว่าตนเองสามารถนำไปใช้อย่างไรได้บ้าง โดยถามคำถามดังนี้
 - คิดเห็นอย่างไรกับเทคนิคที่ได้เรียนรู้สำหรับการเผชิญปัญหาเชิงบวกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - ถ้าเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในชีวิต เราจะมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร
 - การมองโลกแง่ดีช่วยให้การดำเนินชีวิตของเรามีความสุขมากยิ่งขึ้นได้อย่างไร
 - ใช้ชีวิตของคนที่มีเป้าหมายกับไร้เป้าหมายมีความแตกต่างกันอย่างไร ส่งผลดีหรือเสียกับชีวิตของเรา
 - จะมีแนวทางใดบ้างที่สามารถช่วยให้เราประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้
3. ผู้วิจัยทบทวนและสรุปแนวคิดตามองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นที่ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง การให้ความหมายที่มีคุณค่า ความยืดหยุ่น การเผชิญปัญหาเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเอง การมุ่งจัดการปัญหา การมองโลกในแง่ดี การกำหนดเป้าหมาย และการเผชิญปัญหาเชิงรุก จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและตรวจสอบตนเองว่า “ทั้ง 9 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวกข้างต้น คิดว่าตนเองมีความสามารถด้านใดแล้วบ้าง และขณะเดียวกันขอให้ทบทวนตนเองว่าถ้าหากจะพัฒนาตนให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ควรจะฝึกฝนหรือพัฒนาด้านเพิ่มเติม”

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ (Inventing a Metaphor to Describe a Particular Event or Situation) ที่ตนเองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละตัวแปรจากการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยใช้การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกจากตัวอย่างเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เล่าภายในกลุ่มเพื่อยืนยันว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มสมาชิกสามารถนำไปใช้ได้จริง

5. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เขียนข้อความตามปรารถนาของตนเองอย่างอิสระที่ตนเองมีต่อสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม เพื่อระลึกถึงความทรงจำที่ดีตลอดระยะที่ร่วมกันภายในกลุ่ม และเพื่อเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

6. ผู้วิจัยให้การยืนยันกับสมาชิกในการยุติการให้คำปรึกษาของการเผชิญปัญหาเชิงบวก และสังเกตการณ์แสดงออกถึงความกังวลของสมาชิกที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดความรู้สึกกังวลให้หมดไป

“เป็นระยะเวลาหลายสัปดาห์ที่พวกเราได้เข้ากลุ่มและเรียนรู้แลกเปลี่ยนมุมมองที่เป็นประโยชน์กับกลุ่ม หลายคนอาจจะรู้สึกใจหายที่จะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาอีก หรือบางคนอาจจะรู้สึกเศร้าที่บรรยากาศแห่งความไว้วางใจและมิตรภาพที่ดีที่ทุกคนได้มีต่อกันในกลุ่มกำลังจะสิ้นสุดลง แต่สิ่งเหล่านี้คือความเป็นจริงที่เราไม่อาจเลี่ยงได้ ขอให้ทุกคนเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่ได้เรียนรู้ตลอดการให้คำปรึกษาไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ และหากเมื่อใดที่รู้สึกท้อแท้ของให้ถึงพลังของกลุ่มที่ตนเองได้มีประสบการณ์ตรง โดยมีกำลังใจจากสมาชิกทุกคนช่วยเป็นพลังให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ปรารถนา แม้สัมพันธภาพภายในกลุ่มจะสิ้นสุดในวันนี้แต่สัมพันธภาพที่ดีภายนอกกลุ่มก็ยังมีอีกมาก ที่รอให้ทุกคนได้เปิดโอกาสสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ เช่นกัน”

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเองได้

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวอำลา หรือแสดงออกถึงความรู้สึกจากการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกในครั้งนี้ อีกทั้งให้สมาชิกได้กล่าวถึงสิ่งที่ค้างคาใจให้กลุ่มได้รับทราบ

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัยก่อนจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้าย

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มทุกคนที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินการได้อย่างราบรื่นและสำเร็จตามที่วัตถุประสงค์กำหนดไว้

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบแบบวัดในระยะเวลาหลังการทดลอง และทำการนัดหมายวันเวลาและสถานที่กับสมาชิกกลุ่มสำหรับการตอบแบบวัดการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลอีกครั้งหนึ่ง เพื่อประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มและยังช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพรวมอย่างชัดเจนเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง อุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสุขสานและความสำเร็จร่วมกัน และระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงติดตามผล (The Follow-up Group Session) นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นอีกด้วย

6. ผู้วิจัยเน้นย้ำและการเตือนความจำแก่สมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มที่จะนำผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกไปใช้เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

การประเมิน

1. ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความร่วมมือ ความสนใจ การแสดงออกความคิดเห็นและความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การตอบคำถามและการซักถามของสมาชิกกลุ่ม
3. ประเมินจากการเขียนบันทึกการรายงานตนเอง (Self-report) ของสมาชิกกลุ่ม

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

1. กลยุทธ์การเชิญชวนที่อธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษ (Inventing a Metaphor to Describe A Particular Event or Situation) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มชักชวนให้วัยรุ่นได้อธิบายถึงเหตุการณ์และสถานการณ์พิเศษๆ ด้วยการใช้คำอุปมาอุปไมยของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเอง เพราะถ้าสิ่งที่เปรียบเทียบตรงกับความรู้สึกและความคิดของวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ง่าย แต่ถ้าสิ่งที่พูดไม่ตรงกับความคิดความรู้สึกของวัยรุ่น วัยรุ่นก็จะบอกและเปลี่ยนการเปรียบเทียบตามมุมมองความคิดของตนเองได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจความเข้มแข็งในตน และความสามารถในการเผชิญปัญหาที่มีความยากลำบากได้

2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Skill) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มระลึกว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกำลังตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่างๆ อย่างใส่ใจ และการฟังอย่างตั้งใจยังช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้รับคำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มพูดคุยเรื่องราวของตนเองอย่างต่อเนื่อง

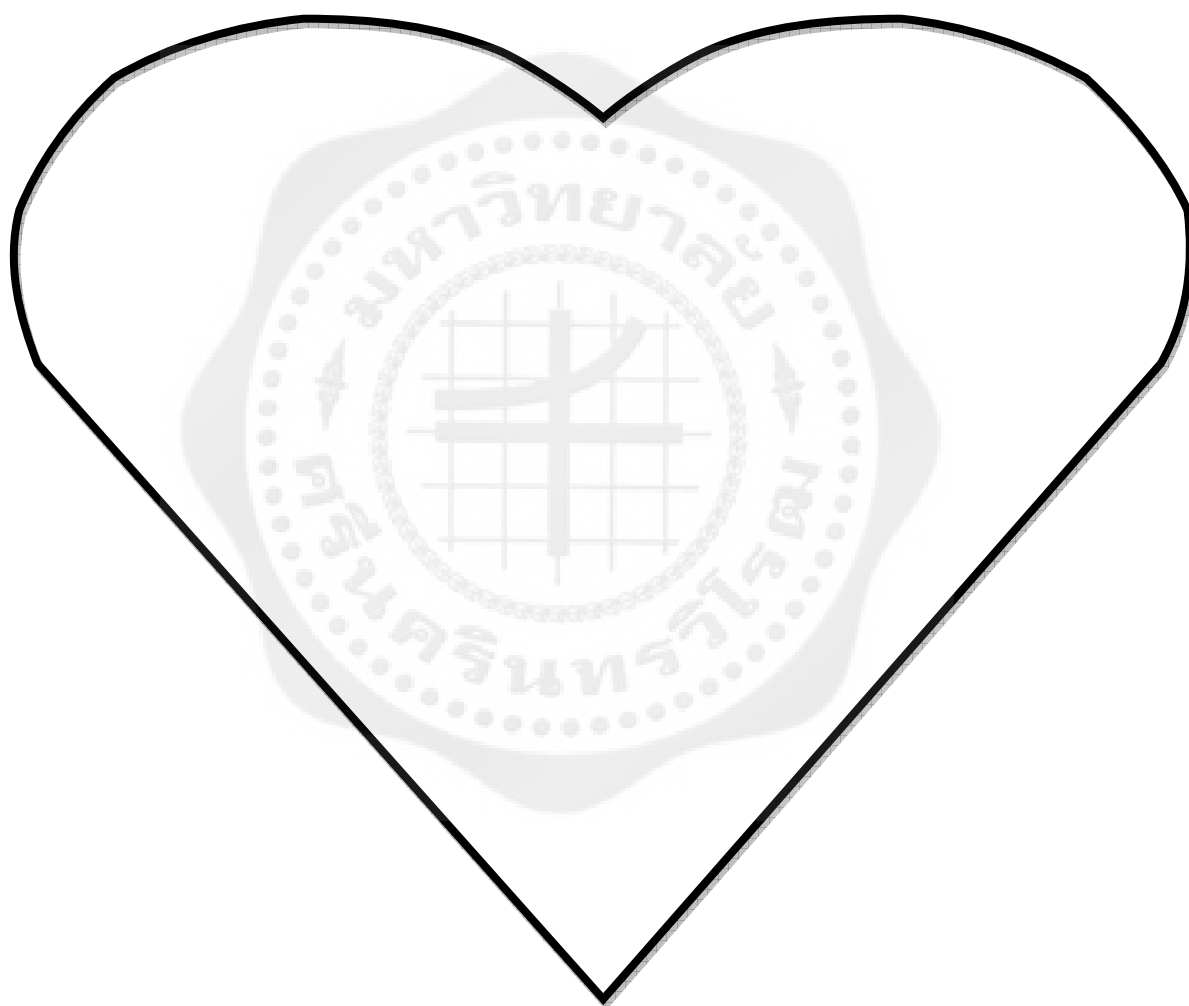
2.1 การเน้นเสียงและการขยายความ (Accenting and Amplifying) การเน้นเสียงและการขยายความเป็นการผสมผสานทั้งการใช้คำพูดและการไม่ใช้คำพูด โดยเฉพาะที่เป็นการใช้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเน้นย้ำในเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นที่พูดไว้ก่อนหน้านี้ ซึ่งการเน้นเสียงและการขยายความเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญอย่างมากสำหรับการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเข้าใจในเหตุผลหรือเรื่องราวที่วัยรุ่นได้พูดถึง และยังเป็นการให้ความร่วมมือเชิงรุกอย่างกระตือรือร้น ในการสื่อสารที่สอดคล้องขนานกับการสื่อสารของวัยรุ่น

2.2 การให้กำลังใจ (Encouragers) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถให้การกระตุ้นเล็กๆ น้อย ๆ หรือการให้กำลังใจ (Minimal Responses) เช่น คำพูดว่า “อืมม” “ใช่เลย” “ถูกต้อง” “เห็นด้วย” “จริงหรือ” เป็นต้น แต่ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะมีเจตคติที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็สามารถใช้การตอบสนองแบบสั้นๆ กับผู้รับคำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นได้ เช่น “อยากให้ช่วยเล่ารายละเอียดเพิ่มเติมให้ฟังหน่อย” “เป็นสิ่งที่เข้าใจ” “แล้วผลมันเป็นอย่างไบบ้าง” เป็นต้น นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตระหนัก เมื่อมีการโต้ตอบด้วยคำพูดต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องรู้ว่า สิ่งที่พูดนั้นมีเป้าหมายและความสำคัญอย่างไร และน้ำเสียงในการสื่อสารของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างไร เพราะระดับน้ำเสียงของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีผลต่อการตอบสนองกับวัยรุ่น ซึ่งในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่สอดคล้องกับการสื่อสารของ

2.3 การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflection of Content and Feeling) เป็นทักษะสำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งการสะท้อนเนื้อหาเป็นการตรวจสอบความถูกต้องในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้พูดถึง การสะท้อนเนื้อหาที่ดี ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะเลือกประเด็นที่สำคัญที่สุดจากข้อมูล หรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษากลุ่มที่เพิ่งได้กล่าวถึง

ใบงานที่ 13 ดีต่อจิตใจ

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนเขียนถึงความรู้สึกประทับใจที่ตนเองได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
ในครั้งนี้ และเขียนให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มร่วมกัน



ภาคผนวก จ

รายงานข้อสังเกตและผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก
เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

รายงานข้อสังเกตและผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน เป็นนักเรียนชาย 2 คน นักเรียนหญิง จำนวน 6 คน การเข้ากลุ่มในครั้งแรกผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยพบว่าสมาชิกบางคนในกลุ่มไม่ได้รู้จักและสมาชิกบางคนไม่เคยได้พูดคุยกันมาก่อน แม้จะอยู่ในระดับชั้นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงใช้การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้แนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จักและร่วมกันสร้างข้อตกลงระหว่างการทำคำปรึกษากลุ่มเชิงรุก โดยการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในแต่ละครั้ง โดยผลจากการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกผู้วิจัยได้สรุปข้อสังเกตต่าง ๆ ไว้ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

ก่อนเริ่มต้นการให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้สอบถามเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีสมาชิกคนใดรู้จักหรือการให้คำปรึกษากลุ่มมาก่อนหรือไม่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่จะไม่ได้รู้จัก ยกเว้นสมาชิก 1 คน ได้กล่าวว่าเคยได้ยินและเคยเห็นตัวอย่างจากละครในโทรทัศน์ จากนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกแต่ละคนได้เขียนถึงความคาดหวังว่าตนเองต้องการได้เรียนรู้ หรือคิดว่าตนเองต้องการที่ได้รับความช่วยเหลืออะไรบ้างจากการเข้ากลุ่ม ผลการสำรวจความคาดหวังการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกพบว่าส่วนใหญ่สมาชิกคาดหวังว่าตนเองจะได้รับข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่น จากนั้นผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาในการสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม “ชีวิตของฉัน” เพื่อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของตนเองในรูปแบบที่ตนเองต้องการและผลจากการใช้เทคนิคดังกล่าวพบว่า สมาชิกมีการพูดคุยระหว่างกันมากยิ่งขึ้น และสมาชิกได้รู้จักสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มมากขึ้น เนื่องจากข้อมูลที่นักเรียนนำเสนอในกลุ่มเป็นข้อมูลส่วนตนที่ตนเองต้องการบอกให้คนอื่น รับทราบจึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการช่วยให้นักเรียนได้มีแนวทางในการแนะนำตนเองไม่ใช่เพียงแค่ชื่อและห้องเรียน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำคำศัพท์ขององค์ประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก เพื่อให้ให้นักเรียนได้เลือกและบอกถึงเหตุผลว่าอะไรตนเองจึงสนใจเลือกคำนั้น ทำให้นักเรียนได้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างทางความคิดที่สมาชิกกลุ่มมี เพื่อชวนให้สมาชิกได้กล้าแสดงออกความคิดของตนเอง ซึ่งผลจากการสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้หรือได้ประโยชน์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ มีดังนี้

“วันนี้เข้ากลุ่มได้เข้าใจปัญหายุวชนสมัยนี้ได้มากขึ้น รู้ว่าในการแก้ปัญหาของเพื่อนเป็นอย่างไร และรู้ว่าจุดมุ่งหมายของคนเราแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ชะตาชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างมาก และอยากรู้อะไรอีกมากมาย” สมาชิกคนที่ 1

“รู้สึกดี มีความรู้มากขึ้น แต่สิ่งที่ได้มากขึ้น รู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่น ถ้าอันไหนที่คิดไม่ดี ก็คิดใหม่ เพื่ออะไรจะดีขึ้น” สมาชิกคนที่ 2

“ได้ฟังเพื่อนในกลุ่มพูดมาก็จะมีความแตกต่างกันไป ซึ่งมันก็จะสามารถนำสิ่งที่เพื่อนในกลุ่มพูดมา รวมกันและมันก็เป็นความคิดที่ดี” สมาชิกคนที่ 5

“การวิจัยพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกจะเป็นอย่างไรนั้นก็ยังไม่รู้ แต่ก็ ยินดีที่เข้าร่วมและวันนี้ โดยหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มพบว่าได้รู้ว่าการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ได้พูดคุยกันในกลุ่มวันนี้” สมาชิกคนที่ 6

“วันนี้ได้ความรู้ และก็ถือว่าเป็นความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมที่ยังไม่เคยเรียนมาก่อน” สมาชิกคนที่ 8

ครั้งที่ 2 การพัฒนาการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง

ก่อนการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในวันนี้ พบว่าเมื่อถึงเวลาที่กำหนดมีสมาชิก 2 คน คือ สมาชิกคนที่ 4 และ 5 ที่มาล่าช้าเวลาประมาณ 10 นาที หลังจากสมาชิกกลุ่มมาครบผู้วิจัยจึงได้ ดำเนินการให้คำปรึกษา โดยวันนี้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหา ความวิตกกังวล หรือความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมแต่ละบุคคล ตลอดจนสมาชิกระบุแนวทางหรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น โดยปัญหาที่ สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอ มีปัญหาที่หลากหลาย เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน ถูกพ่อแม่ตำหนิ ส่งการบ้านไม่ทัน โดนเพื่อนแกล้งและล้อเลียน ประสบกับปัญหาการเงิน การเช่ามรดกวดชั้นทางบ้าน เป็นต้น โดย จากปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกที่ประสบปัญหาในแต่ละประเด็นได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และหากมีสมาชิกคนใดที่มีประเด็นอื่น ๆ ก็สามารถร่วมแลกเปลี่ยนได้ ทำให้สมาชิกมีพฤติกรรม สนใจและอยากที่พูดถึงปัญหาของตนเอง โดยมีสมาชิกคนที่ 6 เป็นคนเริ่มต้นได้พูดถึงปัญหา สุขภาพของพ่อตนเอง เมื่อสมาชิกคนที่ 6 ได้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น สมาชิกก็รู้สึกเห็นใจกับเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น เมื่อผู้วิจัยให้สมาชิกได้กล่าวให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น ๆ ก็ให้กำลังใจ ชมเชยในความกล้า ของสมาชิกคนที่ 6 เป็นอย่างดี นอกจากนี้เมื่อให้สมาชิกระบุถึงแนวทางในการตอบสนองทั้งเชิงบวก และเชิงลบ พบว่า สมาชิกแต่ละคนสามารถอธิบายได้ดี ทำให้สมาชิกเห็นถึงความต่างของการเผชิญ ปัญหาด้วยวิธีการต่างกัน โดยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส ผลการใช้เทคนิค ดังกล่าวพบว่า นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการตั้งคำถามเพื่อช่วยให้ตนเองมีแนวทางในรู้จักสาเหตุ ปัญหา ระบุนวิธีการแก้ไขปัญหาได้หลากหลาย และเลือกวิธีการที่ส่งผลดีต่อตนเองไม่สร้างความ เดือดร้อนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ยกเว้นสมาชิกคนที่ 1 กับสมาชิกคนที่ 3 ที่สมาชิกกลุ่มต้องร่วมกัน ช่วยยกตัวอย่างให้ฟังก่อน หลังจากการได้ฟังตัวอย่างที่สมาชิกกลุ่มได้ช่วยแสดงความคิดเห็น ก็ สามารถใช้การยกตัวอย่างการอธิบายเหตุการณ์ได้เช่นกัน

“วันนี้ฉันได้เรียนรู้เรื่องการตอบสนองปัญหาเชิงบวกและลบ ได้รู้จักการค้นหาต้นตอของปัญหา การ ป้องกัน และยังได้ฟังเรื่องราวของชีวิตของคนในกลุ่มได้รู้ว่าเค้าแก้ปัญหาอย่างไร และผมจะได้นำมาปรับ ใช้กับชีวิตของผม ที่สำคัญตอนนี้ผมรู้แล้วว่าตนเองต้องแก้ปัญหาอย่างไร” สมาชิกคนที่ 2

“วันนี้ได้รู้ว่าถ้าเจอเรื่องที่ทุกข์ ควรทำอย่างไร เช่น การถูกนำไปเปรียบเทียบกับคนสำคัญ การตอบสนองเชิงบวกก็คือ รับฟังแต่ไม่นำมาคิดมาก หรือไม่สนใจในเรื่องที่ทำให้ทุกข์ ดีกว่าการบอกให้ ผู้ใหญ่หยุดพูด พอได้แล้วไม่อยากฟัง” สมาชิกคนที่ 6

ครั้งที่ 3 การให้ความหมายที่มีคุณค่า

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกจะได้เรียนรู้การยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง ซึ่งมีแนวคิดการค้นพบความหมายของชีวิต แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผลจากการสังเกตในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้ ทั้งนี้อาจจะมาจากครั้งก่อนหน้าที่สมาชิกในกลุ่มได้ร้องขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมาตรงต่อเวลา เพื่อจะได้สามารถดำเนินการได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ โดยหัวข้อการให้ความหมายที่มีคุณค่าในวันนี้ สมาชิกแต่ละคนจะได้พูดถึงเกี่ยวกับตนเองว่า ถ้าหากเราไม่มีชีวิตอยู่แล้วจะเป็นอย่างไร ทำให้สมาชิกได้รับรู้ว่ายังมีบางสิ่งที่ตนเองยังไม่ได้ทำ เช่น การทำความดีตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ การเป็นนักเรียนที่ดีของครูอาจารย์ และได้ทำตามเป้าหมายของตนเอง เป็นต้น และจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้จับคู่บอกกล่าวเกี่ยวกับฉันคือใคร นักเรียนก็ให้ความร่วมมือและสลับกันได้ และสามารถบอกถึงสิ่งที่คู่ของตนเองบอกว่าเป็นอย่างไรได้ และเทคนิคสุดท้ายที่ใช้ คือ เทคนิคช่วงเส้นเวลา ซึ่งผลจากการสังเกตการณ์นำไปใช้พบว่า เทคนิคช่วงเส้นเวลาเป็นแนวทางที่ช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้ระบายเรื่องราวของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังได้เป็นอย่างดี สมาชิกทุกคนในกลุ่มล้วนมีประสบการณ์เรื่องที่ไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งทำให้สมาชิกบางคนที่กำลังครุ่นคิดกับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ลดน้อยลง จากการรับฟังปัญหาเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม โดยในครั้งนี้ สมาชิกคนที่ 6 ได้เล่าเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวของตนเอง และขณะที่เล่าก็ร้องไห้กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ก็สามารถรับรู้และเห็นใจกับเรื่องของสมาชิกคนที่ 6 ได้ โดยสังเกตจากการกล่าวให้กำลังใจระหว่างกับสมาชิกกลุ่ม

“ได้รู้เรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มมากยิ่งขึ้น รู้ว่าความเป็นมาของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น ได้รู้ว่าปัญหาของคนอื่นนั้นมีความทุกข์มากน้อยเพียงใด ปัญหาที่เราอยู่ก็ไม่ได้ทุกข์ไปมากกว่าของคนอื่น สมาชิกคนที่ 6 ได้รู้ว่าสิ่งที่เพื่อนในกลุ่มพูดมานั้น ได้มีความทุกข์มากน้อยแค่ไหน รู้สึกสงสารเพื่อนที่เขาสถานะที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าจะอยู่เป็นอย่างไรบ้าง” สมาชิกคนที่ 1

“วันนี้ฉันได้รู้จักตัวฉันว่าฉันเป็นใครและจัดการชีวิตว่าต้องทำอย่างไร รู้ว่าคนอื่นบางครั้งก็เป็นเหมือนกันและคำแนะนำในการใช้ชีวิตรู้จักความหมายในการให้ความหมายและคุณค่ากับชีวิตได้ คำแนะนำในการใช้ชีวิตมันมีประโยชน์มากครับ” สมาชิกคนที่ 7

ครั้งที่ 4 การพัฒนาความหยุนตัว

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ตลอดจนสามารถระบุแนวทางในการพัฒนาความหยุนตัวของตนจากการค้นหาความจริง โดยใช้เทคนิคคำถามช้อยกเว้น เทคนิคการมองภาพใหม่ เทคนิคการใช้สัญลักษณ์ ซึ่งผลจากการสังเกต พบว่าสมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่อเปรียบชีวิตของตนเองกับสิ่งของที่แสดงออกถึงความยืดหยุ่น สมาชิกก็ยกตัวอย่างอธิบายได้น่าสนใจ เช่น หนิงยาง สปริงบอร์ด ขดลวด เป็นต้น จากนั้นชวนให้สมาชิกได้ย้อนกลับไปทำความเข้าใจเรื่องของตนเองไปงานความทรงจำของฉัน

โดยในครั้งนี้ สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูล และเล่าเรื่องราวของตนเองในการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองให้กลุ่มรับทราบ สังเกตได้จากการอาสาสมัครและขอพูดเป็นคนแรกในแต่ละประเด็นกันจำนวนมาก เมื่อสมาชิกได้พูดถึงความทรงจำที่ดีของตนเอง ส่วนใหญ่พบว่าจะเกี่ยวข้องกับครอบครัวของแต่ละคน ที่เป็นประสบการณ์ในวัยเด็ก ขณะที่สมาชิกได้อยู่ด้วยกันพร้อมหน้าพร้อมตาในครอบครัว และมีความสุขที่ได้ออกไปเที่ยว หรือใช้เวลาอยู่ร่วมกันเป็นสำคัญ ในขณะที่ความทรงจำไม่ดีของสมาชิกแต่ละคน พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับเรื่องราวในครอบครัวเช่นกัน เช่น ปัญหาการทะเลาะวิวาทในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพของตนเองกับพ่อแม่ ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนที่โรงเรียน และปัญหาที่ตนเองรู้สึกผิดจากการทำสิ่งไม่ดีในอดีต หลังจากการแลกเปลี่ยนเรื่องราว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกสำรวจสิ่งตนเองมี สิ่งที่ตนเองสามารถ และสิ่งที่ตนเองเป็น เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาข้อดีและจุดเด่นของตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิต ซึ่งสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้ ทำให้รู้จักการไม่ยึดติด และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีให้ได้ ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 3 พบว่าสมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ ดังตัวอย่างเช่น

“ได้รู้ว่าแต่ละคนมีความทรงจำที่ดียังไง แต่ละเหตุการณ์มีเรื่องดีอะไรบ้าง และได้รู้ว่าความทรงจำที่ดีมีค่ามากแค่ไหน แต่ละคนก็มีเรื่องราวความทรงจำแตกต่างกันไป เพื่อนบางคนก็มีความทรงจำไม่ดียิ่งกว่าตัวเรามาก” สมาชิกคนที่ 2

“วันนี้ได้รู้ว่าคุณค่าของตัวเองมีความสำคัญ และประโยชน์อย่างมากที่ตนเองจะต้องไม่เครียดมากเกินไป โดยยึด I can , I have , I am ผมจะลองนำไปใช้และคิดว่าน่าใช้ได้ดี” สมาชิกคนที่ 7

“วันนี้ก็ได้รู้ประสบการณ์ของเพื่อนแต่ละคนว่าไม่ได้มีเราคนเดียวที่สุขหรือทุกข์ยังมีคนอื่นอีกมากมายที่เขายิ่งกว่าเรามากวันนี้ก็ได้ระบายความรู้สึกให้เพื่อนรับฟังรู้สึกดีมาก ๆ เส้นทางของแต่ละคนนั้นก็แตกต่างกันไปความทรงจำก็เหมือนกัน” สมาชิกคนที่ 8

ครั้งที่ 5 การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความสำคัญของการเตรียมตนเองให้พร้อมในการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น สามารถระบุแนวทางในการลดความตึงเครียด โดยเรียนรู้จากเทคนิคการใช้ประโยคในการเผชิญปัญหาเชิงบวก เทคนิคบทบาทสมมติ ทักษะการเผชิญหน้า ผลจากการสังเกต พบว่า สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นโดยสามารถอธิบายได้ว่าการรับมือ การป้องกัน การเตรียมความพร้อม ดีกับตัวเองอย่างไร สะท้อนได้จากการตอบคำถาม นอกจากนี้ สมาชิกยังได้ใช้เทคนิคบทบาทสมมติในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นโดยให้ยกตัวอย่างกับเรื่องที่ตนเองคิดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น การเตรียมการสอบ การอธิบายให้พ่อแม่เข้าใจในเรื่องที่เข้าใจต่างกัน เป็นต้น ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ได้ให้ความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติในสิ่งที่ตนเองคิด พร้อมกับฝึกใช้เทคนิคการสื่อสารประโยคการเผชิญปัญหารูปแบบต่าง ๆ และในวันนี้พบว่า สมาชิกคนที่ 3 เป็นสมาชิกค่อนข้างเงียบและพูดน้อย ได้แสดงบทบาทสมมติในกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกประทับใจในความกล้าของสมาชิกคนที่ 3 และสิ่งที่สมาชิกได้สรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ มีดังนี้

“เรียนเรื่องการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่กำลังจะเกิดขึ้นทำให้รู้จะแก้ไขปัญหาเตรียมตัวต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นเมื่อถึงเวลาแก้ไขปัญหาก็ได้ตรงจุดและเมื่อปัญหานั้นผ่านไปเราก็มีความสุขไม่เป็นทุกข์ติดต่อไปทำให้เรารู้ว่าเราเตรียมตัวได้” สมาชิกคนที่ 3

“ได้บททวนพฤติกรรมของตนเอง บางครั้งที่กำลังจะเกิดขึ้นก็มาจากสิ่งที่เราทำวันนี้ บางครั้งเราทำตัวไม่ดีเราก็ต้องรับมือกับสิ่งที่เรากำลังจะต้องไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดี” สมาชิกคนที่ 5

“วันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นด้วยการใช้ประโยคเชิงบวก เช่น การประชุมผู้ปกครองก่อนเกิดสถานการณ์เราสามารถที่จะปรับปรุงตัวเองให้ตั้งใจเรียนส่งการบ้านให้ตรงเวลาขณะเกิดสถานการณ์ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังเกิดสถานการณ์ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็จะผ่านพ้นไปและค่อยๆ ลดน้อยลงไป” สมาชิกคนที่ 7

“เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น เราจะได้เตรียมตัวถูก ตามความเข้าใจของเรา เราต้องคิดว่าอันไหนสำคัญว่าทำอะไรแล้ว หากพวกเราทำตามความเข้าใจก็จะสามารถทำได้ และมีประสบการณ์ที่ดีจะได้ปรับตัวให้ดีขึ้น” สมาชิกคนที่ 8

ครั้งที่ 6 การรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกได้สำรวจทักษะและความสามารถของตนเองที่ตนเองต้องการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อนำไปใช้เผชิญปัญหา โดยผลจากใช้เทคนิคคำถามประเมินค่า เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคการทบทวนตนเอง เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ พบว่า สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สังเกตได้จากการตั้งใจตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม และเมื่อใช้คำถามปาฏิหาริย์ สมาชิกรู้สึกให้ความสนใจเป็นพิเศษ ที่ทำให้สมาชิกเห็นความแตกต่างของไม่มีปัญหาในชีวิตของตนเอง และคำถามข้อยกเว้น สมาชิกกลุ่มก็สามารถบอกได้ว่าตนเองใช้การพักผ่อน ทำกิจกรรมอื่น ๆ ขณะที่ไม่มีปัญหา หรือมีช่วงเวลาที่ทำอย่างอื่นนอกจากครุ่นคิดกับปัญหา ทำให้สมาชิกได้เทคนิคเพิ่มที่นำไปใช้จริง ตลอดจน คำถามการประเมินค่า นักเรียนสามารถบอกตัวเลขจากการประเมินความสามารถของตนเอง ทำให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่แตกต่างกันไป และเมื่อใช้คำถามสถานการณ์ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา พบว่า สมาชิกคนที่ 1 บอกว่าตนเองไม่น่าจะทำได้ ไม่มีความสามารถ แต่ขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ ก็บอกว่าน่าจะทำได้ไม่ยาก สมาชิกจึงยกตัวอย่างที่แต่ละคนคิดว่าให้กลุ่มรับทราบ สุดท้ายสมาชิกคนที่ 1 ก็บอกว่าจะลองทำดี ถ้าทำแล้วไม่สำเร็จก็ไม่เสียหายอะไร สมาชิกกลุ่มจึงให้กำลังใจซึ่งกันและกันและได้สำรวจความสามารถของตนเองจากการทำไปงาน “การตรวจสอบความสามารถของฉัน” เพื่อช่วยให้แต่ละคนเห็นว่าตนเองก็มีความสามารถมีจุดเด่นเช่นกัน สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ในวันนี้ มีตัวอย่างดังนี้

“การรับรู้ความสามารถในการแก้ไขปัญหานั้นผมได้รู้ว่าเราทำอะไรได้บ้างใช้อะไรในการแก้ไขปัญหาก็ได้แก้ปัญหาถูกและได้คิดว่าอะไรจำเป็นในการแก้ปัญหาเพื่อจะได้แก้ได้ถูกจุดโดยไม่เสียเวลาในการแก้ไขปัญห” สมาชิกคนที่ 5

“รู้ว่าตนเองมีความสามารถอะไรรู้ว่ามียอดอะไรเราเป็นคนที่เปี่ยมมิตรกับคนอื่นเข้ากับใครก็ได้ในสังคมเราให้ความร่วมมือกับคนอื่นได้เป็นคนยุติธรรมไม่ลำเอียงและเราเป็นคนฉลาดถ้าเราเรียนรู้อะไรเราก็จะสามารถทำเรื่องนั้นได้” สมาชิกคนที่ 6

ครั้งที่ 7 การมุ่งจัดการแก้ไขปัญหา

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ หรือ แหล่งที่มาของปัญหาต่าง ๆ สามารถระบุวิธีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหามาจากการใช้เทคนิคคำถาม ผู้เชี่ยวชาญ สมาชิกสามารถให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะกับเรื่องที่สมาชิกคนอื่นนำเสนอได้เป็นอย่างดี เพราะด้วยความคล้อยคลึงของปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มต่างก็มีประสบการณ์เรื่อง เหล่านั้น จึงแสดงความคิดเห็นร่วมกันได้เป็นอย่างดี ส่วนเทคนิคการแก้ไขปัญหาวัยวิธีการที่ สร้างสรรค์ พบว่า สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการมุ่งจัดการแก้ไขปัญหามาได้เพิ่มขึ้น โดยสังเกตจาก การนำเสนอสิ่งที่ตนเองได้ทำในใบงานสมาชิกสามารถบอกถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีการที่ ใช้ได้ ตลอดจนสามารถเลือกวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง โดยในครั้งนี้พบว่าปัญหาที่นักเรียนได้ ระบุถึงนั้น ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ในโรงเรียน เช่น สมาชิก คนที่ 5 ได้กล่าวถึง การทะเลาะวิวาท การใช้ความรุนแรง สิ่งที่ดีสำหรับการแก้ปัญหาวัยวิธีการอื่น ๆ คือ การอธิบายพูดจากันโดยใช้เหตุผล และหาบุคคลที่ช่วยเหลือ หรือไม่สนใจเดินหนีคนที่หาเรื่อง ขึ้นตอนที่ใช้ คือ หาสาเหตุของเรื่องที่เกิดขึ้นคืออะไร หาตัวช่วยที่จะให้ความช่วยเหลือ และไม่ รับผิดชอบใจทำอะไรทันที ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สิ่งที่เราตรวจสอบตนเองได้ คือ การไม่มีปัญหากับ คนอื่น ๆ ไม่ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา ความเครียดลดลงจากเรื่องนั้นลดน้อยลง เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อ สอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ ดังนี้

“วันนี้ก็ได้รู้วิธีการแก้ปัญหา รู้ว่าการมีปัญหาเราควรที่จะคิดก่อนทำ ต้องขอบคุณกลุ่มที่เป็นกำลังใจ ให้และรับฟังในปัญหาทุกปัญหาที่เป็นอยู่ ตอนนี้ได้รู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหามียอดอย่างไรให้เราไม่ เป็นทุกข์” สมาชิกคนที่ 2

“วันนี้ได้เรียนรู้ขั้นตอนการมุ่งแก้ไขปัญหามาโดยเราต้องระบุปัญหาให้ได้ก่อนว่าสิ่งที่เราเครียดคือ อะไรและเราถึงจะหาวิธีแก้ไขปัญหารวมไปถึงเราต้องรู้ข้อดีข้อเสียที่เราจะใช้แต่ละอันโดยเลือกสิ่งที่ดี ที่สุดจากนั้นเราก็ทำตามขั้นตอนถ้าทำไม่ได้ก็ต้องหาคนอื่นช่วยหาตัวช่วยร่วมไปทั้งเราต้องรู้ว่ามัน ทำได้ไม่ได้อย่างไรตามที่เราวางแผนไว้” สมาชิกคนที่ 5

ครั้งที่ 8 การมองโลกในแง่ดี

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงความสำคัญของการมอง โลก-ในแง่ดี และสามารถระบุแนวทางสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดเชิงบวกต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ มีแนวคิด A-B-C (The A-B-C Theory) การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สม เหตุผล และโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก พบว่า สมาชิกทุกคน มีความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีสามเหตุสำคัญมาจากความคิดของตนเอง ซึ่งจาก

การให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาเกี่ยวกับข้อความที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกต่างก็แสดงความคิดเห็นที่หลากหลายแตกต่างกัน และเมื่อพูดถึงความสำคัญของการมองโลกแง่กับการใช้ชีวิตสมาชิกให้ความคิดตรงกันว่า คนที่มองโลกแง่ดีจะช่วยให้มีความสุขในการใช้ชีวิต มีความทุกข์น้อยกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย และเมื่อผู้วิจัยได้ให้ความรู้เรื่อง แนวคิด A-B-C สมาชิกกลุ่มก็สามารถทำใบงานที่แจกให้ได้ แสดงว่าสมาชิกมีความเข้าใจเบื้องต้นจากได้รับข้อมูลเบื้องต้น โดยสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้เลือกและยกตัวอย่างในกลุ่ม ได้แก่ การทะเลาะกับเพื่อน และการทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว โดยสมาชิกได้ร่วมกันระบุเหตุผลที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น ถ้าทำเรื่องราวที่ไม่ดีแม้จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ รวมทั้งเรื่องผัดหวังกับเพื่อน พ่อแม่ ก็จะไม่มีการรัก และให้อภัยเรา ผลที่ตามคือ ความเสียใจ การโต้แย้งความคิดไม่สมเหตุสมผล เช่น ไม่มีใครบอกกับเราว่าไม่รักและไม่ชอบตนเอง เรากำลังคิดไปเอง ยังไม่มีใครพูดแบบนั้นจริง ๆ เลย ซึ่งหลังจากได้เรียนรู้เทคนิคดังกล่าว ทำให้นักเรียนสังเกตถึงความแตกต่างทางความรู้สึกที่ตนเองกำลังคิดก่อนหน้านี้ได้ชัดเจน นอกจากนี้เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ ดังนี้

“เรื่องการมองโลกในแง่ดี ผมคิดว่ามันดี ผมจะกลับไปใช้กับตนเองทำให้รู้สึกไม่คิดมากไม่คิดลบเราต้องคิดบวกเยอะ ๆ จะได้ไม่เครียดผมว่าการมองโลกในแง่ดีทำให้เริ่มวันใหม่ได้ง่ายผมลองทำอย่างที่ว่าแนะนำด้วยการบอกกับตัวเองว่าวันนี้เป็นวันที่ดีสำหรับเราอีกวันหนึ่ง” สมาชิกคนที่ 3

ครั้งที่ 9 การกำหนดเป้าหมาย โดยวันนี้สมาชิกได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งเรียนรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เทคนิคคำถามกำหนดเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายที่ดี (Smart Goals) ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้ง มีการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มมีความร่วมมือเป็นอย่างดีโดยครั้งนี้ทุกคนร่วมกันเข้าร่วมกลุ่มพร้อมกัน และก่อนเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกคนที่ 8 ก็ได้เราถึงการนำสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากครั้งก่อน ๆ ทั้ง การมองโลกแง่ดี ความหยุนตัว ไปปรับใช้กับชีวิตของตนเองที่กำลังประสบกับปัญหาอยู่ในขณะนี้ ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มผู้วิจัยจึงให้การเสริมแรง และให้กำลังใจแก่สมาชิกคนที่ 8 และสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ลองนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริง โดยในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้ระบุเป้าหมายที่ตนเองเคยทำได้และประสบความสำเร็จในอดีตมาก่อน รวมทั้งแต่ละจะได้กำหนดเป้าหมายใหม่ของตนเองโดยมีแนวทางการกำหนดเป้าหมายดี ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษา พบว่า สมาชิกแต่ละคนสามารถกำหนดเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว โดยเป้าหมายของกลุ่มในครั้งนี้เกี่ยวข้องกับ การเรียน อาชีพในอนาคต ครอบครัวของตนเอง และเมื่อให้สมาชิกแต่ละได้พูดถึงเป้าหมายของตนเอง พบว่า สมาชิกคนที่ 2 เมื่อพูดถึงเป้าหมายเกี่ยวกับครอบครัว และได้ร้องไห้ เพราะขณะนี้ กำลังมีปัญหาทางการเงินในครอบครัว รับรู้ปัญหาและอยากจะช่วยเหลือครอบครัว ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจและชื่นชมถึงความสามารถ ความกตัญญูที่มีต่อผู้มีพระคุณ จากนั้นสมาชิกคนอื่น ๆ ก็ร่วมให้กำลังใจแก่สมาชิกคนที่ 2 เช่นกัน นอกจากนี้เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกสามารถสรุปสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้ได้

“วันนี้ได้เข้าใจว่าการกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งที่ดีกับชีวิตของเราเราต้องกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อจะทำเป้าหมายให้สำเร็จถ้าหากเราไม่ทำเป้าหมายหรือไม่มีเป้าหมายชีวิตของเราก็จะเป็นไปอย่างเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านี้ได้รับแนวทางการกำหนดเป้าหมายที่ชัด จะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น” สมาชิกคนที่ 3

“การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งที่ยากมากครับสำหรับผม ผมไม่เคยมีเป้าหมายอย่างจริงจัง ชักอย่าง แต่พอผมได้เจอกับกลุ่มนะพี่แต่ละอย่างในชีวิตของผมก็เริ่มดีขึ้นทีละนิดทีละหน่อยแล้วครับ” สมาชิกคนที่ 1

ครั้งที่ 10 การเผชิญปัญหาเชิงรุก

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกได้เรียนรู้เผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการกับเป้าหมายและความต้องการของตนเอง โดยใช้เทคนิคคำถามประเมินค่า เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิคคำถามระดับขั้น ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ มีการสังเกตพบว่า สมาชิกตั้งใจรับฟังสิ่งที่ผู้วิจัยได้อธิบายและให้ข้อมูล โดยสมาชิกทุกคนจะได้อ่าน ความแตกต่างของการเผชิญปัญหากับการเผชิญปัญหาเชิงบวกและตัวอย่างแนวทางในการเผชิญ ปัญหา 5 ขั้นตอน จากนั้นสมาชิกแต่ละคนจะได้ทำใบงานเกี่ยวกับการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นความต้องการ ซึ่งผลที่ได้สมาชิกสามารถยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้ โดยพบว่า เป้าหมายที่สมาชิกกำหนดส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการเรียน ครอบครัว และความรัก โดยแต่ละคน ได้นำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียนไว้ให้กลุ่มรับทราบ และเมื่อใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น สมาชิกกลุ่มก็สามารถทำได้ทันที เพราะยังจดจำสิ่งที่เคยได้เรียนเกี่ยวกับการประเมินและให้คะแนนตามที่ตนเอง คิดและรู้สึก โดย สมาชิกคนที่ 8 “ได้เห็นว่า แม้คะแนนที่กำหนดวันนี้จะเปลี่ยนแปลงเพียงแต่ เล็กน้อยหรือไม่เปลี่ยน แต่ถ้าวันนี้มันดีกว่าเมื่อวานก็นับว่าเกิดการเปลี่ยนแล้ว” นอกจากนี้เมื่อ สอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วันนี้ ก็มีสมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ ดังนี้

“วันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมายซึ่งเป็นข้อดีสำหรับหนูมากทำให้ได้เห็น ว่า เป้าหมายไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะกำหนดและนำไปเป็นแนวทางให้กับตนเองดีกว่าการไปบอกว่าเรา ไม่อยากให้เกิดปัญหาอะไรเกิดขึ้นกับชีวิต ไม่ต้องการให้อะไรเกิดขึ้นกับตัวเรา ขอแค่เราเปลี่ยนปัญหา เป็นเป้าหมายก็ช่วยได้แล้ว” สมาชิกคนที่ 7

“วันนี้ผมได้เรียนรู้การนำปัญหาต่างๆ มาตั้งเป็นเป้าหมายแจ้งวันนี้ผมรู้ว่าผมเรียนคณิตศาสตร์ไม่ เก่งผมจะนำมาเป็นเป้าหมายให้กับตนเองเป็นเป้าหมายชีวิตผมลองดูแล้วมันได้ผลดีมากเลยตอนนี้ผม เริ่มประสบความสำเร็จตามที่ผมตั้งไว้บ้างแล้วครับ” สมาชิกคนที่ 1

ครั้งที่ 11 การเผชิญปัญหาเชิงรุก (ต่อ)

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และสามารถระบุแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยใช้หลักการ WDEP ซึ่งผลที่ได้สมาชิกได้เรียนรู้การทำเป้าหมายของตนเองให้สำเร็จ อย่างเป็นขั้นตอน จากการเขียนใบงานและนำเสนอผลที่ได้ให้กลุ่มรับทราบ โดยเป้าหมายที่สมาชิกต้องการ คือ ประสบความสำเร็จในการเรียน และมีอาชีพตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งแต่ละคนก็ได้สำรวจพฤติกรรมที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จตามที่ต้องการได้ รวมกับการให้ความรู้เชิงจิตวิทยาเพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับการเผชิญปัญหาเชิงรุก นอกจากนี้ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความต้องการในการทำตามเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการรวบรวมเวลา ให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเองก่อนหน้า 3 เดือนตนเองเป็นอย่างไร ขณะปัจจุบันเป็นอย่างไร และอนาคตอีก 3 เดือนข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ซึ่งผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ มีการสังเกตพบว่า สมาชิกทุกคนมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแต่ละคนก็มีเป้าหมายและวิธีการที่แตกต่างกัน อีกทั้งสมาชิกกลุ่มยังสามารถนำตัวอย่างที่ได้จากเพื่อนในกลุ่มไปปรับใช้กับตนเองได้อีกด้วย นอกจากนี้ เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้วันนี้ มีสมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับในวันนี้ ดังนี้

“เห็นได้ว่าในอดีตเรายังต้องมีสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงและพัฒนาและปัจจุบันเราก็สามารถทำให้ดีขึ้นได้ถ้าวันนี้ได้ดีแล้วอนาคตก็ต้องดีแน่นอนเราโดยเน้นเปลี่ยนปัญหามาเป็นเป้าหมาย”

“วันนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงรุกต่อจากครั้งที่แล้วโดยมีแนวคิดที่ดีที่ให้เอาไปใช้ได้กับตัวเอง เช่น WDEP ที่ทำให้หนูรู้ว่ามีความต้องการอะไรบ้างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและสิ่งที่เราได้ลงมือทำไปแล้วมีอะไรที่เราต้องประเมินตนเองอย่างไรและเอาไปวางแผนในอนาคตเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จได้”

ครั้งที่ 12 การพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเชิงบวก และการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกในครั้งนี้ หลังจากผู้วิจัยได้เชิญชวนสมาชิกกลุ่มอธิบายถึงสถานการณ์และเหตุการณ์พิเศษจากการที่ตนเองได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้จริง โดยเน้นบรรยากาศการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการตีความ ทักษะการถาม ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก ทักษะการสรุป และทักษะการให้กำลังใจ ซึ่งผลจากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยสมาชิกช่วยกันสรุป ถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในแต่ละองค์ประกอบสมาชิกบางคนก็นำไปใช้และพบว่าบางแนวทางที่สมาชิกได้เรียนรู้ก็สามารถใช้ได้จริง เช่น การมองโลกแง่ดีโดยใช้การเปลี่ยนปัญหาให้เป็นเป้าหมาย นอกจากนี้แต่ละคนก็ได้พูดถึงหัวข้อที่ตนเองชื่นชอบและรู้สึกว่าตนเองน่าจะทำได้ดีพบว่ามีความแตกต่างกันไป เช่น ประทับใจการเข้ากลุ่มเกี่ยวกับความหุนหัน การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น การมองโลกแง่ดี การมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาเชิงรุก นอกจากนี้ เมื่อสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้บอกถึงสิ่งที่ได้รับประโยชน์และเรียนรู้ ดังนี้

“ได้เรียนรู้และแก้ไขจุดบกพร่องของตัวเองและเข้าใจตนเองชอบที่พี่ให้คอยความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาที่ดีกับผมมาตลอดขอบคุณครับ” สมาชิกคนที่ 1

“ตอนแรกที่เข้ามาในกลุ่มก็ไม่ว่ามันจะเป็นแบบไหนแต่พอได้เข้ามาแล้วก็รู้สึกดีและภูมิใจที่ได้มาเรียนรู้ในครั้งนี้ที่ได้เรียนรู้การเผชิญปัญหาเชิงบวกมากยิ่งขึ้น และของทุกคนสมาชิกทุกคนในกลุ่มที่ทำให้กำลังใจและอยากให้มีกลุ่มแบบนี้เกิดขึ้นอีกในอนาคต” สมาชิกคนที่ 2

“ตั้งแต่ที่ได้เข้ากลุ่มได้เจอกับพี่และเพื่อนๆ ก็ได้เอาสิ่งที่พี่สอนมาปรับใช้แล้วทำตาม ทำให้รู้ว่าตัวเราก็มีความสามารถและมีความสามารถเผชิญปัญหาดีขึ้น และรู้วิธีการแก้ไขปัญหามากขึ้น” สมาชิกคนที่ 3

“ได้เห็นชีวิตของเรากับเพื่อนๆ ก็มีปัญหามากมายแต่เราสามารถที่จะใช้ชีวิตที่ดีทำตัวดีๆ ไม่ต้องทำตัวให้เป็นเด็กมีปัญหาหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่และครูถ้าเราเอาสิ่งที่เรียนไปใช้ก็จะช่วยให้เราเผชิญปัญหาได้ดีค่ะ” สมาชิกคนที่ 4

“เข้ากลุ่มมาก็หลายครั้งแต่ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายขอให้ทุกคนมีความสุขและประสบความสำเร็จสิ่งที่เราได้รับในวันนี้มีหลากหลายอย่างและสิ่งที่ชอบมากที่สุดจากการให้คำปรึกษากลุ่มก็คือการที่มีคนรับฟังเราให้กำลังใจเราและช่วยเหลือเรา สำหรับการเผชิญปัญหาเชิงบวกหนูชอบความหยุดนิ่งตัวที่ที่คนเราต้องยืดหยุ่นและปรับตัวเหมือนฟองน้ำ จะมีความสุขในชีวิต” สมาชิกคนที่ 5

“รู้สึกว่าได้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เพื่อนๆ ในรวมกันให้ข้อมูลที่ผ่านมามีได้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและรับคำแนะนำที่ดีจากที่ผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้ถึงความรู้สึกว่าการเข้ามาในกลุ่มนี้แล้วทำให้เรากล้าที่จะแสดงออกด้านที่จะอธิบายความคิดเห็นของเราให้คนอื่นได้รับฟังรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานจากการเข้าร่วมกลุ่ม” สมาชิกคนที่ 6

“ได้เรียนรู้ว่าการใช้ชีวิตของคนเราจำเป็นต้องวางแผนเรื่องต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เรามีแนวทางและเป้าหมายในการใช้ชีวิต ยิ่งเรารู้ว่าเป้าหมายคืออะไรก็จะช่วยให้เรามีความชัดเจนในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีและนอกจากนี้ได้เรียนรู้ว่าการเผชิญปัญหาไม่ได้มีแค่แบบเดียวแต่ยังมีอีกหลายแบบ โดยเราสามารถกำหนดเป้าหมายจากปัญหาที่มีทำให้เผชิญปัญหาได้ดีกว่าเดิม” สมาชิกคนที่ 7

“จากการเข้าร่วมกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกที่ตอนแรกก็สับสนว่ามันจะเป็นแบบไหนจะพอได้มาเรียนรู้ว่ามีหลายสิ่งที่โรงเรียนในห้องเรียนไม่ได้สอนแต่ก็จำเป็นสำหรับตัวเราเองการมองโลกในแง่ดี ความหยุดนิ่ง การมุ่งแก้ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การเผชิญปัญหาเชิงรุกสิ่งนี้ทำให้ผมได้มีแนวทางที่ดีจะเอาไปบอกกับเพื่อน ๆ ที่ผมสนิทให้เขาได้มีแนวทางแบบที่ผมได้เรียนรู้มาขอบคุณครับสำหรับการให้ข้อมูลให้ความช่วยเหลือที่ดีกับผมและขอให้ทุก ๆ คนมีความสุขและทำเป้าหมายที่แต่ละคนอยากได้ให้สำเร็จ ขอบคุณครับ” สมาชิกคนที่ 8

นอกจากนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกขณะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกตั้งแต่การปฐมนิเทศจนกระทั่งยุติการให้คำปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง พบว่าสมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา กล้าแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสามารถบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้หรือได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้เพื่อความชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน ผู้วิจัยขอสรุปการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 เป็นนักเรียนชายที่ค่อนข้างเงียบไม่ค่อยพูด ในครั้งแรก ๆ ของการให้คำปรึกษา จะใช้การรับฟังจากสมาชิกกลุ่มเป็นส่วนใหญ่ เมื่อมีการสอบถามความคิดเห็น เวลาทำไปงานก็มักจะทำงานเสร็จเป็นคนสุดท้าย และเมื่อต้องนำเสนอสิ่งที่ตนเองได้ลงมือทำจากไปงาน ประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ก็พบว่าสมาชิกคนที่ 1 มักจะพูดเป็นคนสุดท้ายเสมอ ๆ และบางครั้งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกคนที่ 1 มีพฤติกรรมการเหม่อลอยในบางครั้ง ทำให้ไม่ได้ยินคำถาม หรือประเด็นที่สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยกัน โดยจะสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ คอยกระตุ้นและชวนให้มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มมากยิ่งขึ้น แต่พอการดำเนินการให้คำปรึกษาผ่านไปประมาณครั้งที่ 5 ก็สังเกตเห็นว่ามีพฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มที่ดีขึ้น โดยจะมาตรงต่อเวลาและบางครั้งก็มาก่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ขณะอยู่ในกลุ่มก็กล้าที่จะพูดเป็นคนแรก ๆ และบางครั้งก็มีการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองให้สมาชิกได้รับรู้ ผู้วิจัยจึงให้การเสริมแรงและสนับสนุนให้สมาชิกคนที่ 1 มีพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง และสิ่งที่สังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกคนที่ 1 ได้ชัดเจน คือ การสรุปสิ่งที่ได้เรียนจากการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งที่มีจะตอบแบบสั้น ๆ แต่ระยะหลังของการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าสามารถได้อธิบายสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากกลุ่มมากยิ่งขึ้น เช่น “วันนี้ได้ความรู้เกี่ยวกับการมองในแง่ดี ที่ช่วยทำให้สมาชิกคนที่ 1 นำไปปรับใช้กับชีวิตของตนเองได้ โดยเฉพาะบางครั้งที่เรารู้สึกทุกข์ใจและน้อยใจกับเหตุการณ์ในครอบครัว เราก็สามารถเลือกที่จะคิดในแง่ดีให้กับตนเองได้ เพื่อความสุขที่เพิ่มขึ้นแม้จะเล็กน้อยแต่ก็เป็นที จะตั้งใจนำไปใช้ต่อ” คำพูดของสมาชิกคนที่ 1 ครั้งนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มให้ความชื่นชมและให้กำลังใจเป็นอย่างมาก และครั้งสุดท้ายที่สมาชิกคนที่ 1 ได้บอกกับกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้จากกลุ่ม คือ “ได้เข้าใจว่าเพื่อนสมาชิกกลุ่มต่างก็มีประสบการณ์เรื่องราวความทุกข์มากมายทำให้ตนเองได้รู้ว่าที่ผ่านมาชีวิตของเราที่ผ่านทั้งความสุขและทุกข์เช่นเดียวกับเพื่อน ๆ คนอื่นเหมือนกัน”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 เป็นนักเรียนหญิงที่พูดเก่งและมีลักษณะเป็นผู้นำกล้าแสดงออกมากกว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มสมาชิกกลุ่ม โดยเมื่อมีการสอบถามความคิดเห็นสมาชิกคนที่ 2 มักจะเป็นที่กล้าพูดและแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ โดยในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกคนที่ 2 ได้ช่วยเสนอให้กลุ่มมีข้อตกลงเกี่ยวกับ การปิดเสียงโทรศัพท์มือถือระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม และอยากให้เป็นเพื่อน ๆ เข้ากลุ่มให้ตรงเวลา ซึ่งการเสนอแนะของเพื่อน ๆ ก็ได้ยอมรับและเห็นด้วย โดยระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกคนที่ 2 สามารถพูดอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างละเอียดและเป็นคนที่พูดจาชัดเจน ซึ่งถือว่าเป็นตัวแบบที่ดีให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ในเวลาทำไปงานจะตั้งใจและทำไปงานของตนเองให้ดีที่สุด สิ่งที่สมาชิกคนที่ 2 ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ช่วยให้อยอมรับว่าคนเรามีปัญหาและความทุกข์ที่แตกต่างกัน แต่จะมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน การเข้าการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้เห็นว่าเพื่อน ๆ ก็มีปัญหาเหมือนกับตนเองบางเรื่อง แต่ตอนนี้ตนเองรู้สึกทุกข์และหนักใจกับเรื่องสุขภาพของพ่อที่ป่วยรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล เวลาอยู่ในกลุ่มที่มีการพูดถึงเรื่องราวที่ตนเองรู้สึกทุกข์ หรือความทรงจำที่ไม่ดีก็มักจะกล่าวถึงครอบครัวและพ่อของตนเอง ซึ่งจากการเล่าเรื่องทำให้ทราบว่า พ่อและของสมาชิกคนที่ 2 ได้แยกทางกัน บางครั้งที่ทำตัวให้เข้มแข็ง

ก็เพราะอยากให้พ่อเห็นว่าตนเองดูแลตนเองได้ แต่เมื่อตรวจสอบความรู้สึกภายในของสมาชิกคนที่ 2 จะพบว่ามีความทุกข์และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ขณะที่สมาชิกคนที่ 2 ได้เล่าเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มรับฟัง สมาชิกในกลุ่มก็ให้กำลังใจคอยสนับสนุนเสมอมา สิ่งนี้ทำให้สมาชิกคนที่ 2 รู้สึกว่าตนเองได้ประโยชน์อย่างมากจากการเข้าร่วมกลุ่ม ได้ระบายความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อกลุ่ม และพบว่าครั้งที่ 10 มีประเด็นเกี่ยวข้องกับเป้าหมาย สมาชิกคนที่ 2 ก็สามารถบอกเป้าหมายที่ตนเองต้องการดูแลและช่วยเหลือพ่อได้โดยไม่ร้องไห้ และทุกครั้งที่ได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่ม ก็สามารถสรุปสาระสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุกได้เป็นอย่างดี

สมาชิกกลุ่มคนที่ 3 เป็นนักเรียนหญิงที่กล้าคิดกล้าทำ และมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าคิดรู้สึกอย่างไรก็จะบอกสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็เป็นคนที่รับฟังสมาชิกกลุ่มได้ดี สามารถบอกถึงสิ่งที่สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดหรือยกตัวอย่างต่อกลุ่มได้ดี สมาชิกกลุ่มคนที่ 3 ได้เล่าเรื่องราวของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้รับฟัง ว่าครอบครัวของตนเองพ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่เด็ก ปัจจุบันอาศัยอยู่กับย่าและป้า โดยเฉพาะกับป้ามักจะมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีเคยมีปากเสียงทะเลาะ เพราะคิดว่าสิ่งที่ตนเองไม่ได้ทำผิด แต่ถ้ามีกล่าวหาหรือตำหนิก็จะเถียงและไม่ยอมฟัง และครั้งหนึ่งที่เป็นเหตุการณ์รุนแรงสำหรับสมาชิกคนที่ 3 ก็คือการตัดสินใจฆ่าตัวตายโดยใช้เชือกผูกคอตนเอง แต่ตอนนั้นแฟนได้เข้ามาเห็นจึงช่วยไว้ได้ทัน โดยสมาชิกคนที่ 3 ได้เล่าถึงความคิดในตอนนั้นว่า “การไม่มีชีวิตอยู่น่าจะเป็นทางออกที่ดีกับตนเอง” แต่เมื่อเวลาผ่านไปสมาชิกคนที่ 3 ก็คิดว่าถ้าครั้งนั้นตนเองเกิดตายขึ้นมาจริง ก็คงจะรู้สึกเสียใจไปตลอดชีวิต เพราะคนที่ตนเองรัก ยังไม่เคยตอบแทนบุญคุณอะไรเลย ตั้งแต่ครั้งนั้นเป็นต้นมา ว่าไม่คิดจะทำแบบนั้นอีกเลย เวลาสมาชิกคนที่ 3 อยู่ในกลุ่มจะชอบพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองเคยที่คล้ายกับเพื่อน ๆ เวลาอยู่ที่โรงเรียนสมาชิกคนที่ 3 มีไม่ค่อยตั้งใจเรียนเท่าที่ควร จากคำพูดที่ตนเองได้บอกว่า “อยากจะปรับปรุงตัวเองให้ดีกว่านี้ เป็นนักเรียนที่ดีและตั้งใจเรียนมากกว่านี้” และเมื่อตนเองได้เรียนเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในกลุ่ม สมาชิกคนที่ 3 ก็ได้รู้ว่าปัญหาของเพื่อนบางครั้งก็ใหญ่และรุนแรงกว่าปัญหาของตนเองอีก เพื่อน ๆ ยังใช้ความพยายามอดทน สิ่งนี้ทำให้สมาชิกคนที่ 3 เห็นถึงความแตกต่างปัญหาของตนเองกับเพื่อนเมื่ออยู่ในกลุ่ม โดยเฉพาะการมุ่งแก้ไขปัญหที่สามารถระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้ดีกว่าเดิม ไม่ใช้อารมณ์และความรุนแรงมาเป็นแนวทางในการเผชิญปัญหา สมาชิกคนที่ 3 บอกกับกลุ่มว่า “ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร ต่อจากนี้ตนเองจะคิดให้มาก ๆ จะได้ไม่เสียใจภายหลัง” จากความคิดและแนวทางแก้ไขปัญหาแบบเดิมที่เน้นอารมณ์ สมาชิกคนที่ 2 ก็สามารถมีแนวทางในการเผชิญปัญหามากยิ่งขึ้น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 เป็นนักเรียนหญิงที่เรียบร้อย ค่อนข้างขี้อาย ไม่ค่อยกล้าพูดในกลุ่มในช่วงแรก ๆ เวลาพูด หรือนำเสนอในงานของตนเองจะพูดน้อยและรีบ ๆ พูดให้เสร็จ แต่ขณะเดียวกันก็มีจุดเด่นคือการรับฟังที่ดีที่บางครั้งเพื่อน ๆ ย้อนกลับไปถามในเรื่องที่เคยได้พูดก่อนหน้านี้ สมาชิกคนที่ 4 จะเป็นคนที่นึกได้และบอกกับกลุ่มเป็นคนแรก ๆ เสมอ สมาชิกคนที่ 4 จะสนิทกับ

สมาชิกคนที่ 5 ซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเนื่องจากเรียนอยู่ห้องเดียวกัน ทั้งสองคนเวลาจะมาเข้าร่วมกลุ่มจะมาและกลับพร้อมกันเสมอ บางครั้งก็พบว่าทั้งสองมาเข้ากลุ่มล่าช้า แต่เมื่อสมาชิกได้ขอให้สมาชิกคนที่ 4 เข้ากลุ่มตรงเวลาก็สามารถทำได้ โดยหลังจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 สมาชิกคนที่ 4 ก็เริ่มกล้าแสดงทางความคิดมากขึ้น โดยกล้าเปิดเผยเล่าเรื่องราวเป็นคนต้นๆ ในกลุ่ม โดยเฉพาะการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับความหุนหันวัดที่ได้เล่าถึงปัญหาของครอบครัวตนเองและสัมพันธ์ภาพของตนเองกับแม่ให้กลุ่มได้รับฟัง โดยก่อนหน้าเวลาสมาชิกคนที่ 4 พูดถึงครอบครัวจะไม่กล่าวถึงรายละเอียดสำคัญ แต่ในการเล่าเรื่องครั้งแสดงให้เห็นว่า มีความพร้อมและกล้าที่จะเปิดใจมากยิ่งขึ้น ตลอดจนสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก สมาชิกคนที่ 4 ก็ยังคงเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดีที่รับฟังและให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อมีการกล่าวถึงเหตุการณ์ด้านลบหรือความทุกข์ในชีวิต

สมาชิกกลุ่มคนที่ 5 เป็นนักเรียนหญิงที่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม และเป็นสมาชิกอีกคนที่แนะนำให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับกลุ่มเป็นอย่างมาก กล้าเปิดเผยเรื่องราวในครอบครัวของตนเองให้กลุ่มรับทราบอย่างสะดวกใจ โดยเล่าถึงปัญหาสัมพันธ์ภาพของตนเองกับแม่ที่บางครั้งก็ไม่เข้าใจกัน เพราะแม่เป็นห่วงตน และไม่ปล่อยให้ตนมีอิสระในการทำบางสิ่งที่ต้องการ แม้เวลาว่างหรือวันหยุดแม่ก็จะให้สมาชิกคนที่ 5 อยู่บ้าน ไม่อนุญาตให้ข้างเพราะกลัวว่าจะเกิดอันตราย แต่บางครั้งที่ต้องทำกิจกรรมหรือรายงานกลุ่ม จึงไม่สามารถไปช่วยเหลือเพื่อน ๆ ได้ จึงทำให้มีปัญหา กับแม่ของตนเองจนบางครั้งก็ทะเลาะกัน ซึ่งตนเองอยากให้แม่เข้าใจตนเองมากกว่านี้ และเชื่อในตัวเองว่าจะเป็นลูกที่ดีแน่นอน เรื่องราวที่สมาชิกคนที่ 5 ได้เปิดใจในกลุ่ม ทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มที่รู้จักและเห็นใจกับสมาชิกคนที่ 5 มากขึ้น เพราะส่วนใหญ่จะไม่รู้ว่าสมาชิกคนที่ 5 มีปัญหากับแม่มาก่อน สมาชิกในกลุ่มจึงให้กำลังใจและบอกว่าจะช่วยอธิบายให้เพื่อนคนอื่น ๆ ที่ทำงานกลุ่มเดียวกันได้เข้าใจพฤติกรรมของสมาชิกคนที่ 5 เมื่อกลุ่มในกลุ่มจะตั้งใจรับฟังสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นอย่างดี และบางครั้งที่สมาชิกคนที่ 5 มีคำถามหรือข้อสงสัยที่อยากให้สมาชิกคนอื่น ๆ อธิบายจะขออนุญาตจากผู้วิจัยก่อนทุกครั้ง ตลอดจนการให้ความร่วมมืออื่น ๆ ในการทำใบงาน สมาชิกคนที่ 5 ก็สามารถทำใบงานและนำเสนอสิ่งที่ตนเองได้ทำให้กลุ่มรับทราบเป็นอย่างดี ความคาดหวังของสมาชิกคนที่ 5 จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ คือ มีเข้าใจในปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งหลังจากการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้ายผู้วิจัยได้สอบถาม ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ก็พบว่าสอดคล้องกับความคาดหวังที่ตนเองที่ต้องการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ดี และได้ข้อมูลจากการฟังประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้มีแนวทางในการเผชิญปัญหามากขึ้น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 6 เป็นนักเรียนหญิงที่มีลักษณะค่อนข้างมั่นใจในตนเอง และเป็นสมาชิกคนเดียวที่มักจะเข้ากลุ่มล่าช้าในช่วงแรก ขณะอยู่ในกลุ่มชอบนั่งไขว่ห้าง และบางครั้งในการเล่าเรื่องหรือตอบคำถามก็มีการใช้คำพูดที่ไม่สุภาพร่วมด้วย เวลาสมาชิกคนที่ 6 อยู่ในกลุ่มจะรับฟังเรื่องราวที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มพูดมากกว่าเสนอความคิดของตนเองในกลุ่ม แต่หลังจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ผ่านไป

สมาชิกคนที่ 6 ก็เริ่มปรับตัวและรักษากฎกติกาในกลุ่มดีมากขึ้น ไม่พูดแทรกขณะเพื่อนกำลังพูด และการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ชัดเจน คือ ความรับผิดชอบในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มาตรงเวลามากขึ้น และสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองที่ประโยชน์ให้กับกลุ่มมากขึ้น นอกจากนี้ระหว่างการให้คำปรึกษาก็พบว่า สามารถพูดให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม เป็นอย่าง ผู้วิจัยจึงให้การสนับสนุนและเสริมแรงกับสมาชิกคนที่ 6 เพื่อให้มีพฤติกรรมที่ดีในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเมื่อพูดถึงแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ก็สามารถบอกข้อดีและข้อเสียของแต่ วิธีการที่ตนเองสามารถนำไปใช้ได้ โดยในช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกคนที่ 6 มักจะ ยกตัวอย่างเกี่ยวกับแนวทางที่ตนเองได้ใช้แก้ปัญหาที่เน้นด้านอารมณ์ ใช้คำพูดตอบโต้กับอีกฝ่ายที่ ตนนั้นไม่เห็นด้วย หรือพร้อมที่จะใช้กำลังหากมีเรื่องเพื่อน ๆ หรือรุ่นพี่ในโรงเรียน แต่หลังจากที่ได้ เรียนรู้ในหัวข้อการมุ่งแก้ไขปัญหา สมาชิกคนที่ 6 ก็บอกว่า “การตอบโต้ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา เพราะว่ามีผล ที่ตามมาไม่ดี และอาจจะทำให้มีเสียอื่น ๆ ตามมามากมาย” ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่สมาชิกคนที่ 6 คาดหวัง ในการเข้าร่วมกลุ่ม คือ ต้องการได้รับข้อมูลและความรู้ที่ใช้ในชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี และได้ วิธีที่จะช่วยให้ตนเองคิดเรื่องเชิงบวกได้ดียิ่งขึ้น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7 เป็นนักเรียนหญิงค่อนข้างร่าเริง และยิ้มหัวเราะง่ายเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม ในการเข้าร่วมครั้งแรก ๆ จะชอบชวนเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ คอย จนบางครั้งเพื่อนที่นั่งข้างก็บอกว่าให้ ตั้งใจรับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดก่อน แต่เมื่อมีการทบทวนกฎกติกาและผ่านการให้คำปรึกษาจนครั้งที่ 3 ก็มี พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น คือ ตั้งใจรับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดได้ดีขึ้น ไม่ชวนเพื่อนพูดคุย นอกเรื่อง จุดเด่นของสมาชิกคนที่ 7 คือ เป็นตัวแบบให้สมาชิกในด้านการมองโลกแง่ดี เพราะด้วย ลักษณะธรรมชาติที่สมาชิกคนที่ 7 ชอบพูดคุยนั่นจึงทำให้ ไม่เครียดและกังวลใจเรื่องปัญหาที่ ตนเองไม่ได้ให้ความสำคัญ ซึ่งสมาชิกคนที่ 7 ก็ได้เสนอตัวอย่างให้เพื่อนลองนำไปใช้ คือ “การหา ข้อดีของเรื่องที่ดีขึ้น บอกถึงประโยชน์จากที่สิ่งกำลังคิด ถ้าคิดลบและไม่มีประโยชน์ตนเองก็จะไม่คิด อีก และการหากิจกรรมอย่างอื่นที่ตนเองชื่นชอบลงมือทำ” ส่วนความคาดหวังในการเข้ากลุ่ม คือ การได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในวัยรุ่น น่าจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนคาดว่ายังไม่ได้เรียนมาก่อน ซึ่ง หลังจากการให้คำปรึกษา ก็ได้เรียนรู้องค์ประกอบของการเผชิญปัญหาเชิงบวก และได้เทคนิคที่ ตนเองสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคาดหวัง เบื้องต้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มคนที่ 8 เป็นสมาชิกคนชายหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก หลังจากที่ได้ เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยครั้งแรกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มก็จะนั่งนิ่ง ๆ ไม่ค่อย พูดแต่จะใช้การมองสมาชิกคนอื่น ๆ โดยการรับฟังและมองดูสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นส่วนใหญ่ และ ในขณะที่ดำเนินการให้คำปรึกษาก็จะส่ายกระเป๋าวัดด้านหน้าตัวของตนเองอยู่เสมอ เมื่อสมาชิก คนอื่นแนะนำให้วางกระเป๋าวัดด้านหลังเก้าอี้ ก็ปฏิเสธและบอกสมาชิกถ้าไม่มีกระเป๋าวัดด้วยนั้น ตนจะรู้สึกไม่ปลอดภัย แต่หลังจากการดำเนินการให้คำปรึกษาครั้ง 4 ปรากฏว่า มีการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมโดยได้นำกระเป๋ไปวางออกห่างจากตัวเอง แสดงให้เห็นว่ามีการเปิดใจและรู้สึกว่าการกลุ่มที่ตนอยู่นั้นรู้สึกปลอดภัย จุดเด่นที่สังเกตเห็นในตัวของผู้สมมติคนที่ 8 คือ มีการนำเสนอความคิดเห็นที่น่าสนใจ ทั้งด้านมุมมองต่อการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกพูดคุยในกลุ่ม สมาชิกคนที่ 8 ก็รับฟังและแสดงออกความคิดเห็นของตนเองอยู่เสมอ โดยความคิดเห็นของสมาชิกคนที่ 8 มีความคิดที่เป็นลักษณะความคิดแบบผู้ใหญ่ที่ใช้เหตุผลในการอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความสามารถทางความคิด และสมาชิกในกลุ่มเรียกว่าพี่ ซึ่งเจ้าตัวก็รู้สึกภูมิใจที่สมาชิกให้การยอมรับและเห็นว่าตนเองมีความเป็นพี่ และบางครั้งก็ได้รับคำชมเชยจากสมาชิกในกลุ่มว่าเป็นคนที่คิดดี นอกจากนี้สมาชิกคนที่ 8 เป็นสมาชิกกลุ่มที่ดีโดยสามารถพูดให้กำลังใจกับเพื่อน ๆ สมาชิกได้เป็นอย่างดี เมื่อกลุ่มได้พูดคุยถึงเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ของแต่ละคนก็จะมักจะบอกเพื่อน ๆ ขอให้เข้มแข็งและขอเป็นกำลังใจให้สมาชิกกลุ่ม รวมทั้งมีความตั้งใจในการทำไปงานต่าง ๆ ของตนเอง ถ้าไม่เข้าใจตรงไหนก็จะรีบซักถามผู้วิจัยโดยทันที ตลอดจนก่อนการให้คำปรึกษาทุกครั้งก็จะมาตรงเวลาเสมอ และถ้าครั้งใดก็มาก่อนเวลานัดการให้คำปรึกษากลุ่มและจะช่วยเหลือกลุ่มในการจัดสถานที่และเก้าอี้ให้กับกลุ่มเสมอ และครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษาสมาชิกคนที่ 8 ได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับว่า “ได้แก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น และรู้สึกขอบคุณกับสมาชิกที่รับฟังและให้กำลังใจ ตลอดจนผู้วิจัยที่ได้คอยช่วยเหลือในการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา” และเมื่อย้อนกลับไปตรวจสอบเกี่ยวกับเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มก็พบว่ามีความสอดคล้องกับพฤติกรรมของสมาชิกคนที่ 8 ที่ระบุไว้ว่า “ตนมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น”

จากผลการสังเกตที่ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและสรุปไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้ได้เรียนรู้การเผชิญปัญหาเชิงบวกจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก ซึ่งนอกจากจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกแล้ว นักเรียนวัยรุ่นยังได้เรียนรู้เทคนิคเชิงจิตวิทยาที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเผชิญปัญหาเชิงบวกกับเป้าหมายและความต้องการของตนเองได้ รวมทั้งสามารถวางแผนการเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้นจากเรียนรู้การมุ่งแก้ไขปัญหาก็สามารถเลือกกลวิธีในการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับการเผชิญปัญหาเชิงบวกในชีวิตได้

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายภูริเดช พาหุยุทธ์
 วันเดือนปีเกิด 27 ธันวาคม 2531
 สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 434 ถนนวัดชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน แขวงตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
 ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549 มัธยมศึกษาตอนปลาย
 จาก โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ ในพระราชูปถัมภ์ ฯ (วัดน้อยใน)

พ.ศ. 2553 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาจิตวิทยา
 จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

พ.ศ. 2560 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.)
 สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
 แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)