

ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเอง ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์

THE EFFECT OF SOLUTION-FOCUS BRIEF THERAPY ON SELF-RELIANCE OF UNDERGRADUATE STUDENTS FACULTY OF EDUCATION

พิมลพร งามเหมาะ^{1*} ประชา อินัง² และเพ็ญภา กุลนภาดล³
Pimolporn Ngammoh^{1*} Pracha Inang² and Pennapha Koolnaphadol³

^{1,2,3}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

^{1,2,3}Faculty of Education, Burapha University, Chon Buri, 20130, Thailand

*Corresponding Author, E-mail: a2n_crazythaita@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกจากนิสิตที่มีคะแนนการพึ่งตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการพึ่งตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับการพึ่งตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการพึ่งตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การพึ่งตนเอง การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Abstract

This experimental research aimed to study the effects of solution-focus brief therapy on self-reliance of undergraduate students in a faculty of education. The sample comprised of 16 students who had scores in self-reliance less than 25th percentile. The simple random sampling method was adopted to equally divide the sample into two groups: an experimental group and a control group with eight students each. The instruments used in this research were the

measurement of self-reliance and interventional program for solution-focus brief therapy. The intervention was administered for eight sessions. Each session lasted about 60 minutes. The research design was a two-factor experiment with repeated measures of one factor. The study was structured into three phases: the pre-test, the post-test and follow-up phases. The data were analyzed by using repeated measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and tested for pair differences by using Bonferroni's method.

The results reveal that interaction between the method and the duration of the experiment was statistically significant at an .05 level. The students in the experimental group had higher scores on self-reliance than the students in the control group with statistically significant differences at an .05 level when measured in the post-test and follow-up phases. The students in the experimental group had higher scores on self-reliance in the post-test and follow-up phases than in the pre-test phase with statistically significant differences at an .05 level.

Keywords: Self-reliance, Solution-focus Brief Therapy (SFBT)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปีแรกของการเรียนในระดับอุดมศึกษานั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวค่อนข้างมาก เมื่อนิสิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ต้องสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่มาจากโรงเรียนต่างๆ โดยนิสิตแต่ละคนมาจากสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน มีทัศนคติและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะพื้นฐานทางด้านวิชาการที่ได้รับมาจากโรงเรียนต่างๆ ซึ่งมีความแตกต่างกันมาก จึงเป็นหน้าที่ของนิสิตที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ และวิธีการเรียนของตนให้เข้ากับระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ เป็นผู้ที่จะเป็นครูในอนาคต ซึ่งครูมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการศึกษา ในการพัฒนาคุณภาพของคนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า เพื่อเป็นกำลังและมั่นใจสมองในการพัฒนาประเทศให้มีความเข้มแข็ง ครูเป็นผู้นำที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ วัฒนธรรม สร้างผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักยภาพในการแข่งขันและเท่าทันผู้อื่น การปลูกฝังการพึ่งตนเองให้กับนิสิตตั้งแต่ปีแรกของการศึกษา จึงเป็นค่านิยมที่สำคัญของผู้ที่เป็นครู (Tangchitsomkit, 2011)

การพึ่งตนเอง (Self-Reliance) เป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการแก้ปัญหา รู้จักการเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม บุคคลที่ได้ชื่อว่าพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นคนที่รู้จักตนเอง เคารพตนเอง เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อน้ำใจของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความรับผิดชอบการกระทำ (Lauster, 1978) การที่นิสิตมีการพึ่งตนเองได้จะทำให้เกิดการพัฒนาด้านตนเอง มีความตระหนักในคุณค่า ความสามารถ มีความคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รู้ข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง สามารถนำความรู้ความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ มีการตื่นตัวในสิทธิและเสรีภาพที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ (Danphai boonpon, 2007) ส่งผลให้นิสิตสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ทั้งด้านการศึกษาและการดูแลตนเอง (Angwarapiyatouch, 2008) การพึ่งตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาประเทศและพัฒนาคน ให้เป็นคนที่มีคุณภาพ หากนิสิตพึ่งตนเองได้ ก็สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่น และยังเป็น

ต้นแบบที่ดี ซึ่งจะส่งผลดีต่อครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ กระบวนการที่จะช่วยให้นิสิตเกิดการพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสมคือ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focus Brief Therapy)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focus Brief Therapy) เป็นแนวคิดที่สามารถใช้พัฒนา การพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่า บุคคลมีความเข้มแข็งและมีความสามารถที่จะสร้างทางออกให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยการสร้างมุมมองในแง่บวกว่า การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นั้นเป็นไปได้ (Corey, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับ de Shazer (cited in Corey, 2009) กล่าวว่าไม่จำเป็นต้องรู้สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กันระหว่างสาเหตุของปัญหากับแนวทางการแก้ไข การรวบรวมเกี่ยวกับปัญหาไม่มีความจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (de Shazer & Dorlan cited in Corey, 2009) โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น คำถามปาฏิหาริย์ (The Miracle Question) เพื่อระบุทางออกและช่วยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาปรารถนา คำถามยกเว้น (Exception Questions) ทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ดึงศักยภาพ ความเข้มแข็ง และหาทางออกที่เป็นไปได้ คำถามบอกระดับ (Scaling Question) เป็นการบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวก และส่งเสริมความสำเร็จ ดังนั้นการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้นิสิตได้เรียนรู้การพึ่งตนเอง เนื่องจากทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับการหาทางออกร่วมกันในการแก้ปัญหาในระยะเวลาอันสั้น และเป็นความพยายามในการหาทางออกร่วมกัน โดยผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ถึงพลัง ความเข้มแข็ง ความสามารถของตนเอง มีการเปลี่ยนมุมมองในการมองโลก และการรับรู้ปัญหา จึงทำให้นิสิตสามารถค้นหาทางออกที่เหมาะสมได้

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำวิธีการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต โดยมุ่งให้นิสิตพัฒนาความคิด การเปลี่ยนมุมมองในการแก้ปัญหา เพื่อให้ นิสิตรู้จักตนเอง เคารพตนเอง เชื่อมมั่นในความรู้ ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองให้ ดีที่สุด สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ ประสบความสำเร็จในการศึกษา สามารถปรับตัวอยู่ใน มหาวิทยาลัยและสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิต ระหว่างนิสิตกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับนิสิตกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรีเรียนรู้วิธีการพึ่งตนเองได้และสามารถพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพได้
2. เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการพึ่งตนเอง เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่างๆ ได้
3. ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนานิสิตคณะศึกษาศาสตร์ให้มีการพึ่งตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้มีความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 400 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 150 คน นำคะแนนจากแบบวัดการพึ่งตนเองมาจัดเรียงและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการพึ่งตนเองอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย (Random Assignment) เพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ วิธีการให้การปรึกษาและระยะเวลาในการทดลอง
 - 3.1.1 วิธีการให้การปรึกษามี 2 วิธี คือ 1) การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2) การไม่ให้การปรึกษา
 - 3.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ 1) ระยะเวลาก่อนทดลอง 2) ระยะเวลาหลังทดลอง 3) ระยะติดตามผล
 - 3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ การพึ่งตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพึ่งตนเอง หมายถึง ความสามารถของนิสิตในการเรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการแก้ปัญหาเป็น รู้จักการเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม นิสิตที่ได้ชื่อว่าพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นคนที่รู้จักตนเอง เคารพตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบการกระทำของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้
 - 1.1 ด้านความสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง หมายถึง นิสิตมีความสามารถตัดสินใจด้วยตนเองในการกระทำและกำหนดเป้าหมายตนเอง โดยไม่ขึ้นต่อผู้อื่น และไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น ใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่แก้ไขปัญหา มีความหนักแน่นและเชื่อมั่นในผลของการกระทำของตนเอง

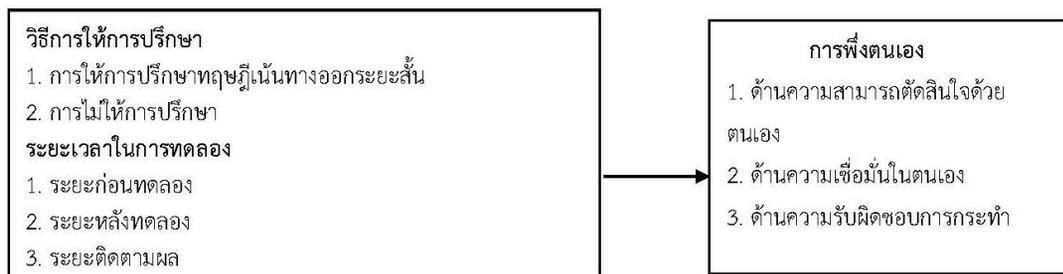
1.2 ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ยอมรับในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ไม่วิตกกังวลต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.3 ด้านความรับผิดชอบการกระทำ หมายถึง นิสิตตั้งใจศึกษาเล่าเรียน รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่ของตนเอง มีเหตุผล ยอมรับความจริง มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความคิดสร้างสรรค์และพยายามทำงานจนสำเร็จ รวมทั้งการตระหนักในผลของการกระทำของตน

2. การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น หมายถึง วิธีการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยมุ่งเน้นทางออกของปัญหา กระตุ้นให้เปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหา มาเป็นการมองหาวิธีการที่ทำให้สิ่งที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น นำไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข ประกอบด้วยเทคนิคดังนี้ คำถามปฏิกิริยา คำถามบอกระดับ คำถามข้อยกเว้น และหลักเกณฑ์งานครั้งแรก

3. นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดการฟังตนเองที่พัฒนาตามแนวคิดของ Lauster แบบสอบถามมีทั้งหมด 26 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามให้เลือกตอบตามความรู้สึก มี 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันโปรดักโมเมนต์ (Pearson product - moment) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ .91 (Alpha = 0.91)

2. โปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยกำหนดให้นิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์เข้ารับการปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 8 ครั้ง

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยขอความร่วมมือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ระดับปริญญาตรีทำแบบวัดการฟัง ตนเอง แล้วนำคะแนนที่ได้มาคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนการฟังตนเองในระดับตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง และแบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test) โดยกลุ่มทดลองคือ นิสิตที่ได้รับการศึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมคือ นิสิตที่ไม่ได้รับการศึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 1 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองดำเนินการตามโปรแกรมการศึกษาจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์และวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการฟังตนเองในการปรึกษาครั้งที่ 8 เพื่อเป็นการวัดผลหลังการทดลอง (Post-test) หลังจากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

4. ระยะติดตามผล ภายหลังจากการวัดหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการฟังตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-Up) โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการตอบแบบวัด ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทางสถิติ

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาและเปรียบเทียบการฟังตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา แสดงผลด้วยตารางและภาพประกอบ ดังนี้

ตาราง 1 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการฟังตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

คนที่	กลุ่มทดลอง (n = 8)			คนที่	กลุ่มควบคุม (n = 8)		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	84.00	111.00	116.00	1	86.00	83.00	81.00
2	86.00	101.00	95.00	2	84.00	82.00	83.00
3	82.00	97.00	91.00	3	81.00	86.00	89.00
4	83.00	98.00	91.00	4	84.00	87.00	89.00
5	84.00	99.00	97.00	5	80.00	78.00	74.00
6	83.00	89.00	92.00	6	82.00	89.00	88.00
7	86.00	103.00	115.00	7	80.00	95.00	83.00
8	86.00	111.00	118.00	8	78.00	84.00	94.00
รวม	674.00	809.00	815.00	รวม	655.00	684.00	681.00

กลุ่มทดลอง (n = 8)				กลุ่มควบคุม (n = 8)			
คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลังการ	ระยะ	คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลังการ	ระยะ
	การทดลอง	ทดลอง	ติดตามผล		การทดลอง	ทดลอง	ติดตามผล
\bar{X}	84.25	101.12	101.87	\bar{X}	81.87	85.5	85.12
S.D.	1.58	7.33	12.17	S.D.	2.64	5.09	6.17

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเท่ากับ 84.25, 101.12 และ 101.87 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.58, 7.33 และ 12.17 ตามลำดับ สำหรับนิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเท่ากับ 81.87, 85.5 และ 85.12 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.64, 5.09 และ 6.17 ตามลำดับ

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (n = 16)

Source of Variation	df	SS	MS	F	Sig
Between Subjects	15	2729.25			
Group (G)	1	1610.083	1610.083	20.141	.001
SS w/in Groups	14	1119.167	79.940		
Within Subjects	32	2462.667			
Interval (I)	2	1141.542	570.771	19.734	.000
I x G	2	511.292	255.646	8.839	.001
I x SS w/in Groups	28	809.833	28.923		
Total	47	5191.917			

* $p < .05$

ระยะก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มมีการพึงตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลอง มีการพึงตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลต่อการพึงตนเองร่วมกัน จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีการพึงตนเองสูงขึ้น ดังแสดงในกราฟ 1

กราฟ 1 กราฟแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการพึ่งตนเอง ของนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ (n = 16)



2. ผลการเปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนิสิตที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การวิเคราะห์การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองต่อการพึ่งตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพึ่งตนเองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพึ่งตนเองไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพึ่งตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

	Source of Variation	df	SS	MS	F
Pre-Test	Between Group	1	22.563	22.563	4.759
	Within Group	42	66.375	4.741	
Post-Test	Between Group	1	976.563	976.563	205.982*
	Within Group	42	66.375	4.741	
Follow Up	Between Group	1	1122.250	1122.250	236.711*
	Within Group	42	66.375	4.741	

* $p < .05$ ปรับค่า df ได้ค่า $F_{.05}(1, 33) = 4.75$ ด้วยวิธีการของ Welch and Satterthwaite (Howel, 2007, p. 459)

ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนิสิตกลุ่มทดลองพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผู้วิจัยเลือกวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ Bonferroni ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	sig
Between Subjects	7	921.833			
Interval	2	1582.250	794.625	21.838	.000
Error	14	509.417	36.387		
Total	23	3020.500			

* $p < .05$

ผลการเปรียบเทียบการพึ่งตนเองของนิสิตกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni พบว่า นิสิตมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการพึ่งตนเองของนิสิตกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และไม่พบความแตกต่างกันในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของ Bonferroni (n = 8)

Pairwise Comparisons	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	16.875*	2.318	.000
ติดตามผล – ก่อนทดลอง	17.625*	3.964	.009
ติดตามผล – หลังทดลอง	.750	2.491	1.000

* $p < .05$

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกัน ซึ่งในระยะก่อนการทดลอง นิสิตกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีการพึ่งตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า การพึ่งตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตกลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นตามที่ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง โดยนิสิตกลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการพึ่งตนเองอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และจุดเด่นของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเชื่อมั่นฐานว่า คนทุกคนมีความเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะหาทางออกในทุกสถานการณ์ของชีวิต มีการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ ให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (de Shazer & Dolan, 2007) จึงส่งผลให้นิสิตกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการพึ่งตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถสร้างกระบวนการพึ่งตนเองให้กับนิสิตกลุ่มทดลองได้ ส่งผลให้มีการปรับตัวทางบวก (Positive Orientation) ซึ่ง O'Hanlon (as cited in Corey, 2009) ได้อธิบายการปรับตัวทางบวกว่า เป็นการพัฒนาวิธีการแก้ปัญหา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว บ่อยครั้งที่นิสิตมักอยู่ในสภาพของการปรับตัวต่อปัญหา ทั้งด้านการศึกษาและการใช้ชีวิต การพิจารณาทางออกมักถูกปิดกั้นจากการหมกมุ่นอยู่กับปัญหา เพราะนิสิตมักมีเรื่องราวที่เป็นปมของการตัดสินใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตที่ผ่านมา การสนทนาทางบวกทำให้นิสิตสามารถกำหนดสถานการณ์ในอนาคตได้ โดยใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหา ไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้วิจัยช่วยกระตุ้นให้นิสิตได้เขียนเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมเพื่อนำไปสู่จุดหมายใหม่ที่ดี (Corey, 2009) ในยามที่มีปัญหารุมเร้า ก็ต้องมีบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (New of Difference) (Bateson as cited in Corey, 2009) การสำรวจนี้จะทำให้นิสิตกลุ่มทดลองระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสดีศักยภาพ ความเข้มแข็ง และทางออกที่เป็นไปได้ (Andrews & Clark, 1996) ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Franklin (2001) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียน โดยให้การปรึกษาตั้งแต่ 5 - 10 ครั้ง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาคือ สามารถช่วยในเรื่องปัญหาการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียนได้

3. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม้ว่านิสิตกลุ่มทดลองจะสิ้นสุดระยะเวลาการทดลองไปแล้วแต่เนื่องจากการได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อการพัฒนาการพึ่งตนเอง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์นั้น ช่วยพัฒนาให้นิสิตกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางความคิด ด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง ซึ่งการสร้างเรื่องราวใหม่ให้ กับตนเองด้วยคำถามปาฏิหาริย์ ทำให้นิสิตสามารถค้นพบทางออกให้กับตนเองเป็นอิสระจากปัญหา ซึ่งการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีพื้นฐานแนวคิดที่มุ่งให้ความสนใจไปกับความเป็นไปได้ใหม่ๆ ไม่มุ่งเน้นการวิเคราะห์สภาพปัญหา แต่เน้นการสร้างเรื่องราวใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม จากลักษณะที่กล่าวมาจะช่วยให้นิสิตสามารถพัฒนาเป้าหมายที่ปรารถนา ที่มีความเหมาะสมกับตนเองได้ ตามที่ O'Hanlon and Weiner-Davis's (as cited in Corey, 2009) ได้กล่าวว่าวิธีการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเป้าหมายที่หลากหลายเช่น เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับสถานการณ์ เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ปัญหา ส่งเสริมความเข้มแข็ง และศักยภาพของผู้รับการปรึกษา ดังนั้นเมื่อนิสิตได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จึงสามารถสร้างมุมมองใหม่ มีความเข้มแข็ง และเกิดการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากองค์ประกอบของโปรแกรม ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ หรือการตกลง เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับการปรึกษา การให้ความร่วมมือในการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย หากไม่มีความไว้วางใจเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาจะไม่ทำตามข้อเสนอแนะที่ให้ไป (de Jong & Berg as cited in Corey, 2009) วิธีการหนึ่งของการสร้างความร่วมมือที่มี

ประสิทธิภาพคือ การที่ผู้ให้การปรึกษาได้แสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าตนเองสามารถใช้ความเข้มแข็งและศักยภาพ ในการสร้างทางออกของปัญหาได้ โปรแกรมเริ่มตั้งแต่การกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อ สร้างความคุ้นเคยโดยใช้ “การ์ดสื่อใจฉัน สัมผัสถึงใจเธอ” กำหนดข้อตกลงและข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม ชี้แจง รายละเอียด และประโยชน์ที่ได้รับ เน้นเรื่องการรักษาความลับ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและความร่วมมือ

Lauster (1978) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง ทำให้นิสิตดำเนินชีวิตได้ตามความต้องการของตน มีอิสระ ในตนเอง ไม่ถูกบังคับจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง มีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเอง กิจกรรมสายธารแห่งการตัดสินใจ ทำให้นิสิตรู้สึกว่าเป็นผู้กำหนด ทิศทางในการดำเนินการปรึกษาได้ด้วยตนเอง และใช้คำถามบอกระดับ (Scaling Question) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นิสิตตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้นอกจากนั้นคำถามบอกระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและความมั่นใจของนิสิต เกี่ยวกับการ แก้ปัญหาของตน (de Shazer & Berg as cited in Corey, 2009) รวมถึงมีการมอบหมายงานให้สมาชิกบันทึก การตัดสินใจด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยให้เริ่มทำตั้งแต่วันนี้ จนถึงวันก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งต่อไป การสร้างงานครั้งแรก (Formula First Session Task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้วิจัยให้แก่ นิสิต ในการพบกัน ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกนิสิตว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน อยากให้คุณสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง สิ่งไหนที่คุณอยากให้เกิดขึ้นเพื่อให้คุณได้เล่าให้ฉันฟังในครั้งต่อไป” (de Shazer as cited in Corey, 2009) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ นิสิตมีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีการนี้จะช่วยให้ นิสิตมีความหวังเพิ่มขึ้น และในการปรึกษาที่ 3 ผู้วิจัยให้นิสิตดูวิดีโอโฆษณาไทยประกันชีวิต 2014 Unsung Hero สมาชิกในกลุ่มเห็นด้วย กับการกระทำของ Unsung Hero ว่า “การให้มันมีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ อีกมาก อยากเป็นจุดเริ่มต้นของการให้ คงจะมีความสุข อยากให้สังคมมีแต่คนดี ๆ และจะนำสิ่งที่ดี ๆ นี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้รู้ว่าเราสามารถตัดสินใจทำอะไรก็ได้ขอให้เป็นเรื่องที่ถูกต้อง ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนหลังจากตัดสินใจไปแล้ว” ในการพัฒนาเรื่องกลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับ “6 กลยุทธ์เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง” ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จนครบทุกคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับตัว ทางบวก และการสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence Talk) ลักษณะนี้ผู้วิจัยจะระบุและทำให้นิสิตมีความ มั่นใจในความเข้มแข็ง ความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และการเสริมแรงทางบวกแก่นิสิต และมอบ หมาย การบ้านให้สมาชิกในกลุ่มกลับไปเขียนบันทึกลงใน “สมุดบันทึกความสำเร็จ-จุดแข็ง” ทุกวัน หากทำเช่นนี้จน กลายเป็นนิสัย นิสิตจะพบว่าตนเองมีระดับความเชื่อมั่นและความสุขสูงอยู่เสมอ การพัฒนาเรื่องเป้าหมายของนิสิต นิสิตมีการพัฒนาด้านความเชื่อมั่นในตนเองในครั้งที่ 2 โดยการคิดถึงจุด มุ่งหมายในชีวิตว่าอะไรสำคัญและต้องการ ที่สุด จุดมุ่งหมายของชีวิตเปรียบเสมือนเข็มทิศให้กับชีวิต เป็นจุดกำเนิดของทุกความเชื่อมั่นที่มี เป็นเหตุผลสำคัญ ให้กับทุกการตัดสินใจที่สำคัญในชีวิต เป็นความเชื่อมั่นอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ ในการปรึกษา ครั้งนี้ใช้คำถามบอกระดับเพื่อให้นิสิตตั้งเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า จัดลำดับความสำคัญ ของการกระทำ ค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และความมั่นใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน การพัฒนา ด้านความรับผิดชอบการกระทำ โดยการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจนและการสร้างทางออกที่สามารถทำได้ การปรึกษานี้ใช้เทคนิคข้อยกเว้น (Exception Talk) ข้อยกเว้นเปรียบเหมือนกับบริเวณที่กระจกใส สามารถ มองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจน วิธีการนี้นิสิตจะพบกับประสบการณ์ที่ตนได้สร้างขึ้นใหม่ โดยให้ความสำคัญกับ สถานที่แตกต่างกัน นั่นคือในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงซึ่งจะช่วยให้ นิสิตสามารถระบุ ทางออกที่สามารถเป็นไปได้ ในครั้งที่ 2 เน้นการค้นหาการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองไปสู่วิธีการใหม่ๆ โดยการใช

เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ ซึ่งกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่ของปัญหา ได้รับความคิดใหม่ๆ มีการสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจน และการสร้างทางออกใหม่ๆ ที่สามารถทำได้ คำถามปฎิหาริย์มีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออก และช่วยในการทำความเข้าใจความกระจ่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่นิสิตปรารถนา ช่วยให้นิสิตอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของตนเองจะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข หรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O'Hanlon and Weiner-Davis's (as cited in Corey, 2009) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหา ทำให้สามารถเปลี่ยนปัญหาได้ โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทำให้นิสิตที่เข้ารับการปรึกษามีโอกาสได้สำรวจเรื่องราวที่มีผลกระทบต่อความรู้สึก การกระทำ สามารถเขียนเรื่องราวต่างๆ ออกมาอย่างชัดเจน จึงทำให้มีการสำรวจความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องราวนั้นๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการเขียนบันทึกประจำวัน การทำการบ้าน ทำให้นิสิตได้สำรวจ วิเคราะห์เหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นิสิตเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ตลอดจนค้นพบทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง เกิดการพัฒนาการพึ่งตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ว่านิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีการพึ่งตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากจุดเด่นของทฤษฎีนี้ เน้นการสร้างทางออกในระยะเวลาที่กระชับและรวดเร็ว โดยการใช้เทคนิคต่างๆ ที่สามารถทำให้เกิดมุมมองใหม่ ไม่ยึดติดกับความคิดในอดีต สร้างทางออกให้กับตนเองได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองของนิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนเฉลี่ยของการพึ่งตนเองในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 84.25 และ 101.87 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการพึ่งตนเองในระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 17.62 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับเล็กน้อย แต่ในทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนับว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นตามที่ Walter and Peller (as cited in Corey, 2009) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ จากโปรแกรมที่ให้ ทำให้นิสิตเกิดพฤติกรรมใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพึ่งตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะทำให้นิสิตเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีการปรับตัวที่ดี สามารถรับมือกับการคุกคามที่เกิดขึ้นได้ กระบวนการของกลุ่มที่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้รับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นว่ามีความคล้ายคลึงกับตน (Corey, 2008) การให้กำลังใจจากผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิก ทำให้มีแรงเสริมทางบวก สามารถวิเคราะห์ความเข้มแข็ง จุดเด่นของตนเองได้ นิสิตเกิดการเรียนรู้การพัฒนาการพึ่งตนเองได้ดี และการคงอยู่ของโปรแกรมการศึกษา แม้ว่าจะระยะเวลาในระยะติดตามผลจะผ่านไป 2 สัปดาห์ แต่คะแนนการพึ่งตนเองของนิสิตกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ได้ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการพึ่งตนเองของนิสิตคณะต่างๆ ได้

1.2 การที่จะนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ กระบวนการ เทคนิคต่างๆ และควรฝึกฝนให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่าง ถูกต้อง เหมาะสม และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.3 การใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ ในการปรึกษากลุ่มทำได้ยาก ผู้รับการปรึกษามีจำนวนหลาย คน ทำให้สังเกตพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกไม่ทั่วถึง ควรใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ในการปรึกษารายบุคคลจะ มีความเหมาะสมมากกว่า

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยสามารถพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองใน กลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ได้ เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นิสิตชาวต่างชาติที่เข้ามาเรียนในประเทศไทย นิสิตที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง หรือปัญหาด้านอื่นๆ ได้แก่ ความเครียด การปรับตัว ความเชื่อมั่น เป็นต้น และสามารถนำ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปพัฒนาเป็นแนวทางในการให้การปรึกษารายบุคคลได้

References

- Andrews, J. and Clark, D. (1996). In the case of a depressed woman: Solution-focused or narrative therapy approaches? *Family Journal*, 4(3), 243-250.
- Angwarapiyatouch, W. (2008). *A research and development of the program for enhancing characteristic pertaining to self-reliance development based on Nathakarana-Dhramma Principle for secondary school students.* (Master thesis, Chulalongkorn University). (in Thai)
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/Wadsworth.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks-Cole/Wadsworth.
- Danphaiboonpon, P. (2007). *A study and self – reliance development of teenage students.* (Master thesis, Srinakharinwirot University). (in Thai)
- Franklin, C. (2001). The effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice*, 11(4), 411-434.
- Lauster, Peter. (1978). *The personality test* (2nd ed.). London: Pen books.
- Tangchitsomkit, W. (2011). *Self-actualization for teachers* (3rd ed.). Bangkok: Odian Store. (in Thai)