

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่ม ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2

ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี

นางสาวสุภัทสรณ์ แก้วกลิ่น*

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) เพื่อศึกษา เปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีที่เป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน 16 คน โดยการมีคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งได้มาโดยความสมัครใจของนักเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของสุกะ อภิญาภิบาล ผู้พัฒนา และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ (The Wilcoxon Signed-Ranks Test) และสถิติ (The Mann-Whitney U Test) จากการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

คำสำคัญ: (1) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (2) แนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (3) ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (4) นักเรียน

*นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทนำ

ทิศทางการพัฒนาเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2555 – 2559 มีเป้าหมายหลัก เพื่อให้เด็ก และเยาวชนมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างทั่วถึงมีความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ มีคุณธรรม จริยธรรม มีสำนึกความเป็นพลเมือง กล้าคิดและกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ตามวิถีประชาธิปไตย และมีความสุข (แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554) ถึงแม้ว่าจะมีการดูแลของทุกภาคส่วน แต่ยังคงมีปัญหาก่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะอายุ 11- 21 ปี ที่เราเรียกว่า “วัยรุ่น” ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังจะเห็นได้จากแนวโน้มของสถานการณ์ปัญหาที่พบในวัยรุ่น เช่น การติดเกม การลาออกจากโรงเรียนกลางคัน ฯลฯ ที่ส่งผลต่อปัญหาสังคมที่รุนแรงเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2558) จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นขาดความสามารถในการที่จะเผชิญกับปัญหา

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค(Adversity Quotient) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จ เป็นศักยภาพที่บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา และพยายามหาหนทางแก้ไข อย่างไม่หยุดหย่อน ด้วยพลังจิตใจที่จะพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง Stoltz (1997) เปรียบชีวิตเหมือนการไต่ขึ้นภูเขา ผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้นจะอุทิศตนก้าวต่อไปข้างหน้า ไต่ขึ้นไปยังจุดสูงขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อน แม้ว่าจะมีอุปสรรคเพียงใด จึงเชื่อว่า ผู้ที่สามารถจัดการปัญหาและความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต พนารัตน์ จรูญวิรุฬห์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากเด็กได้มีการพัฒนา ความคิดดังกล่าว จะเป็นประโยชน์ต่อเด็กและสังคมเป็นอย่างมาก ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งที่เป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหานั้น เกิดจากกระบวนการคิด ดังที่ (Ellis, 1976) เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไม่มีเหตุผล และมนุษย์ยังมีความคิด อารมณ์ และกระทำพฤติกรรมตลอดเวลาทั้ง 3 สิ่งที่มนุษย์กระทำตลอดเวลาที่มีความสัมพันธ์

หากเราต้องการจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีความสามารถในการที่จะเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้นจึงต้องเริ่มต้นที่หลักความคิด การมองสภาพการณ์ตามความเป็นจริงอย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้เข้าใจความคิดที่ส่งผลต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักเรียนสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ นั่นก็คือการฝึกมองอย่างสมเหตุสมผลตามความเป็นจริง ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของความสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยการกำหนดเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้นักเรียนมีจิตใจที่เข้มแข็งอดทน ในการเรียน การใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคต และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีที่เป็นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี ในภาคเรียนที่ 1 ในปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งหมด 300 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี โดยการมีคะแนนจากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยความสมัครใจของนักเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยใช้วิธีการหาตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) เป็นการเปรียบเทียบข้อมูลตัวหนึ่งกับข้อมูลทั้งหมดว่ามีข้อมูลที่มีค่าต่ำกว่าข้อมูลนั้นคิดเป็นร้อยละเท่าใด โดยการเรียงลำดับคะแนนจากน้อยไปมาก และคำนวณหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์

ตัวแปรที่ศึกษา ค้างนี้

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้างนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) โดยศึกษา

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งใน จังหวัดสระบุรี ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (comparison group pretest posttest design) โดยมี วิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากการทำแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ทดสอบหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีของ Cronbach มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (coefficient of alpha) เท่ากับ 0.85 มีความเชื่อมั่นสามารถนำไปใช้ได้ โดยที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้มาด้วยความสมัครใจ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจัดให้สมาชิกในกลุ่มละ 8 คน และให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.00 – 16.30 น. ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 8 ครั้งหลังจากการ ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสิ้นสุด ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคฉบับเดิมอีกครั้ง

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) เพื่อวิเคราะห์ลักษณะเบื้องต้นของตัวอย่าง และใช้ The Wilcoxon Signed-Ranks Test เพื่อวิเคราะห์ความ แตกต่างระหว่างคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มมีอิสระต่อกัน ใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี พบว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความอดทนต่ออุปสรรค นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีมีคะแนนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี มี

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้น มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านความเป็นเจ้าของ และด้านความอดทนต่ออุปสรรค นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี” สามารถอภิปรายสมมติฐานทางการวิจัยได้ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรี กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 โดยพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ตามกระบวนการแนวคิด ABC อย่างสมเหตุสมผล มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความคาดหวังในการแก้ไขปัญหา เกิดการยอมรับปัญหาและพยายามที่จะแก้ไขปัญหามากกว่าจะปล่อยปัญหาให้ลุกลามให้เกิดความเสียหายต่อไป มีความคิดว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ มีความอดทนที่จะเผชิญกับปัญหามากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิด Ellis เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไม่มีเหตุผล และมนุษย์ยังมีความคิด อารมณ์ และกระทำพฤติกรรม ทั้ง 3 สิ่งที่มนุษย์กระทำตลอดเวลาที่มีความสัมพันธ์ เกี่ยวโยงกันอย่างใกล้ชิด ถ้าเปลี่ยนแปลงตัวใดตัวหนึ่งอย่างอื่นก็เปลี่ยนตาม และสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีอารมณ์หรือพฤติกรรมที่มีปัญหานั้น คือ ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นของมนุษย์ ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนความคิดความเชื่อเสียใหม่อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาก็จะเหมาะสม

ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น เนื่องจากนักเรียนเปิดใจในการที่จะบอกเล่าเรื่องราวและเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ได้แยแสความเชื่อที่ไร้เหตุผล ตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง เล่าเรื่องที่เป็นความยากลำบากและสิ่งที่เป็นอุปสรรคของ

ตนว่า “ตนเกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่เลิกกัน ตนต้องอาศัยอยู่กับยาย เพราะพ่อแม่ต่างก็ไปมีครอบครัวใหม่ ต่อมาก็ต้องมาอาศัยอยู่กับป้ากับลุง ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งสำรวจพบว่าสมาชิกในกลุ่มมีปัญหาเดียวกัน ไม่มีใครเข้าใจ สมาชิกรู้สึกขาดความรัก มีอารมณ์น้อยใจเกิดตามมา”

หลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม นักเรียนได้เกิดความเข้าใจในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น รู้จักแยกแยะปัญหา การนำปัญหามาวิเคราะห์หาสาเหตุ ได้แย่งความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และคาดเดาผลที่เกิดขึ้นจากความเชื่อใหม่ ที่จะให้ความรู้สึกใหม่ที่ดีขึ้น กว่าเดิม เกิดความหวังในการที่เผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ให้เกิดผลสำเร็จที่เหมาะสมมากที่สุด นักเรียนเปิดใจ มองเห็นปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น สามารถวิเคราะห์การเผชิญปัญหาของตนเอง ตามแนวคิด ABC ดังนี้ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหา คือ “ทะเลาะกับแม่” ผลการวิเคราะห์คือ 1) A (เหตุการณ์ที่กระตุ้นเรา) = ทะเลาะกับแม่ เพราะแม่ไม่เชื่อเรา ทำในสิ่งเดิมๆและความเคียดแค้นก็มาอยู่ที่เรา 2) B (ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์) = แม่ไม่รักตัวเอง แม่ไม่มีความคิด แม่ชอบสร้างปัญหา 3) C (ผลที่ได้รับทางอารมณ์และพฤติกรรมซึ่ง กำหนดโดยความเชื่อ) = ไม่คุยกับแม่ ทำให้ความสัมพันธ์แย่งลง 4) D (การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ) = แม่คงมีเหตุผลมากกว่านี้ แม่อาจจะไม่อยากจะให้มันเกิดขึ้นก็ได้ 5) E (ทัศนคติใหม่ที่มีเหตุผลและประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป) = ถามแม่ เพื่อให้เราเข้าใจมากขึ้น 6) F (ความรู้สึกใหม่) = เข้าใจแม่ไม่ทะเลาะกับแม่อีก ผลจากการวิเคราะห์ของนักเรียนเห็นได้ว่ามีแนวโน้มที่ดีขึ้น สามารถที่จะโต้แย้งความเชื่อให้เกิดผลที่ดีขึ้นได้ และนำมาวิเคราะห์ตามองค์ประกอบของ AQ ดังนี้ 1) การควบคุมสถานการณ์ (Control : C) = ถามแม่ และทำความเข้าใจ ตั้งสติก่อนทำ ผลการควบคุมปัญหาดังกล่าวได้ผล 2) ความเป็นเจ้าของ (Ownership : O) = นักเรียนมีส่วนทำให้เกิดปัญหา คือ ไม่ฟังอะไรเลย เอาแต่ความคิดตัวเองเป็นหลัก 3) การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach : R) = ถ้านักเรียนไม่รีบแก้ไขปัญหาก็จะลุกลามเข้าไปทำให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตส่วนอื่นๆ ของนักเรียน คือ อาจทำให้เรากับแม่มีความรู้สึกแย่ต่อกัน และทำให้เราเข้าใจแต่เรื่องผิดๆ 4) ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance : E) = ถ้าแก้ไขปัญหานี้ไม่ได้ คือ ปล่อยให้แม่ทำตามใจของเขา แล้วเราไม่ยุ่งเกี่ยวกับ จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สอดคล้องกับ Stoltz (1997) ที่เปรียบเทียบลักษณะความสำเร็จของมนุษย์เป็นส่วนต่างๆ ของต้นไม้แห่งความสำเร็จ มีความเชื่อว่า หากบุคคลที่มี AQ ต่ำ จะขาดความสามารถในการต้านทานความยากลำบากหรืออุปสรรค และหยุดการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ส่วนบุคคลที่มี AQ เพียงพอ บุคคลนั้นสามารถพัฒนาศักยภาพได้เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เจริญเติบโตบนภูเขาสูง ซึ่งต้นไม้ประกอบไปด้วย พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู ความศรัทธา ด้านสติปัญญา สุขภาพ บุคลิกลักษณะ ด้านความสามารถพิเศษและความปรารถนา และผลการปฏิบัติ ลักษณะต่างๆ ของตัว

เราที่ปรากฏแก่สายตาผู้อื่น จึงเห็นได้ว่านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และยังได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ช่วยกันในการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งส่งมอบกำลังใจให้แก่กัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคาดหวังตั้งแต่เริ่มต้นในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองด้านความคิด ความเข้าใจ ที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาของตน นักเรียนมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้ รับฟัง ฟังฝน โต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตน สมาชิกเกิดความไว้วางใจ เชื่อมั่นว่าจะเก็บเป็นความลับ กล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวต่างๆออกมา เพื่อให้ปัญหาได้รับการคลี่คลาย หลังจากนั้นสังเกตพบว่า สมาชิกมีความเข้าใจในปัญหาของกันและกันมากขึ้น มีความสนิทสนมกัน ให้กำลังใจกันที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะการที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ได้บอกเล่าถึงปัญหา ถึงความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งหลังจบการให้คำปรึกษาแล้วสมาชิกในกลุ่มกล่าวว่า มีความกล้าที่จะพูดความในใจให้คนอื่นเข้าใจมากขึ้น และมีสติมากขึ้น พยายามเปิดใจยอมรับเหตุผลต่างๆมากขึ้น และได้เห็นโลกที่มีคนอื่นอีกมากมาย ไม่ใช่แค่เราคนเดียว ได้เพื่อนใหม่ที่เข้าใจและเป็นกำลังใจเพิ่มขึ้น

โดยพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ตามกระบวนการแนวคิด ABC อย่างสมเหตุสมผล มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความคาดหวังในการแก้ไขปัญหา เกิดการยอมรับปัญหาและพยายามที่จะแก้ไขปัญหามากกว่าจะปล่อยปัญหาให้ลุกลามให้เกิดความเสียหายต่อไป มีความคิดว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ มีความอดทนที่จะเผชิญกับปัญหามากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิด Ellis เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไม่มีเหตุผล และมนุษย์ยังมีความคิด อารมณ์ และกระทำพฤติกรรมตลอดเวลาทั้ง 3 สิ่งที่มนุษย์กระทำตลอดเวลาที่มีความสัมพันธ์ เกี่ยวโยงกันอย่างใกล้ชิด ถ้าเปลี่ยนแปลงตัวใดตัวหนึ่งอย่างอื่นก็เปลี่ยนตาม และสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีอารมณ์หรือพฤติกรรมที่มีปัญหานั้น คือ ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นของมนุษย์ ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนความคิดความเชื่อเสียใหม่อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาก็จะเหมาะสม

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระบุรีกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ในการ

ทดลองทำกลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำผู้วิจัยพบว่า ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเก็บรักษาความลับ มีความสำคัญต่อการพบกันของกลุ่มเป็นอย่างมาก โดยพบว่าครั้งแรกสมาชิกจะมีกลไกในการป้องกันตนเอง จะแสดงแต่ด้านดีของตนออกมา แต่เมื่อกลุ่มพบกันครั้งต่อมาผู้นำเปิดเผยตนเองให้สมาชิกเห็นเป็นตัวอย่าง สมาชิกจึงเกิดความไว้วางใจ สมาชิกเกิดความคุ้นเคยมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันเพื่อนสมาชิกก็รับฟังอย่างตั้งใจ และมองเห็นเรื่องราวที่หลากหลายมากขึ้น สมาชิกจะรับรู้ถึงบรรยากาศกลุ่มที่ปลอดภัย และค่อยๆเปิดเผย เรื่องราวของตนเอง และความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น สมาชิกแต่ละคนหลังจากเปิดเผย ปัญหาของตนเองต่อกลุ่มแล้ว ก็ได้พบว่าแต่ละคนมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน จึงมีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่าง อัตโนมัติ สภาพการณ์ที่ส่งผลให้เกิดปัญหา คือ ครอบครัวแตกแยกถึง 5 คนใน 8 คนจากกลุ่มตัวอย่าง ส่งผล ต่อการเป็นอยู่ การยอมรับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการเปรียบเทียบ ความไม่เข้าใจ ความน้อยใจ และอีก หลายๆ ปัญหา สิ่งที่พบคือ ความเปราะบางทางสภาพจิตใจ ขาดความรักความอบอุ่น ส่งผลต่อความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หรือบางคนก็ไม่ได้รับการชี้แนะที่ถูกต้อง จึงเกิดการแก้ไขปัญหาย่างผิดๆ เช่น การโกหกเพราะความกลัว จนติดเป็นนิสัย การมีแฟนเพราะคิดว่าตนขาดความรัก ความเข้าใจ ความรู้สึกน้อยใจที่เกิดขึ้นจากพี่น้องต่างพ่อหรือต่างแม่ เป็นต้น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวของ ตน สิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ นำเหตุการณ์มาวิเคราะห์ ได้แย่ง ให้รู้จักการมองปัญหาอย่างมีเหตุและ ผลบนความเป็นจริง ความรู้สึกที่เป็นด้านลบที่มีต่อเหตุการณ์ เกิดการคลี่คลาย มีความเข้าใจมากขึ้น เห็น แนวทางที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์เพื่อให้เกิดผลและความรู้สึกใหม่ที่ดีกว่าเดิม จึงส่งผลให้สิ่งที่มีความ ยากลำบากลดลง

แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม จึงไม่ได้บอกเล่าเรื่องราว ไม่ได้ฝึกการวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ได้เรียนรู้ กระบวนการในการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล หรือการหาหลักฐานเพื่อพิสูจน์ความเชื่อ เพื่อลดความ เลวร้ายที่มีต่อเหตุการณ์ ทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จึงไม่ต่างไปจากเดิม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉันทนรา ดิสมและสุวิ ศิวะแพทย์ (2554) เรื่อง ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยนำแนวคิดทางจิตวิทยา คือ แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ผสมกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือแนวคิดแบบโยนิโสมนสิกา เน้นวิธีคิดแบบไร้คุณธรรม ซึ่งพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่า ฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และสอดคล้อง กับการศึกษาของ พระวรารุณี ภาณี (2551) เรื่อง ผลการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับแนวพุทธวิธีปฏิบัติบาท 4 ต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรค ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ผลการศึกษา พบว่า 1) นักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการควบคุมสถานการณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านความพยายามในการแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ด้านการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6) นักศึกษาหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านความอดทนต่อปัญหาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มในบรรยากาศที่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเปิดใจยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ได้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล เพื่อให้เกิดกระบวนการอัตโนมัติทางความคิดที่มีเหตุผล ที่จะนำไปสู่การมองสภาพการณ์ต่าง เพื่อให้เกิดความคาดหวังในการที่จะแก้ไขปัญหา กล้าที่จะเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยการเข้าร่วมกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอื้ออำนวยให้ทุกคนได้บอกเล่าสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือความยากลำบากที่เคยพบ หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาส่งผลต่อเนื่องถึงปัจจุบันของตนเอง สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง ฝึกการมองปัญหา สามารถวิเคราะห์และโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามแนวคิด ABC อีกทั้งยังให้สมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดต่อสถานการณ์ของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม ตามหลักการแนวคิด ABC สิ่งเกิดขึ้นจากการทำกลุ่ม สมาชิกได้มองเห็นว่าทุกคนมีความแตกต่าง มีเหตุผลในตัวเองแต่ไม่ทราบเหตุผลนั้น สมเหตุสมผลตามความเป็นจริงหรือไม่ เมื่อสมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ฝึกการโต้แย้งในปัญหาของตนเองและปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ เกิดความเข้าใจในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้รับความรู้สึกใหม่จากการโต้แย้งความเชื่อ พร้อมทั้งยังได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สอดคล้องกับ Ellis (2001) ได้กล่าวถึง เป้าหมายพื้นฐานในการบำบัด คือการสอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสม ตามความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุผล ตรงไปตรงมา และไม่มีเหตุผลเกี้ยวคด มนุษย์มีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ตนเองแต่มนุษย์ก็มีธรรมชาติที่จะทำลายตนเอง มนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบ

ผิดพลาดได้ แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) พยายามช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองสามารถผิดพลาดได้ ขณะเดียวกันเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสันติ ซึ่งสภาพการณ์ของกลุ่มให้คำปรึกษาก็จะช่วยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล จากอุปสรรคหรือความยากลำบากในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงวิเคราะห์ควบคู่กับหลักการของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) เพื่อให้สมาชิกได้เห็นกระบวนการในการแก้ไขปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมระหว่างกลุ่มและรายบุคคลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ต่อไป
2. ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อส่งเสริมความสุข หรือลดปัญหาความขัดแย้ง
3. ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ณีนันรา ดีสม. (2554). ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธีราพร สอนจิน, (2556). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักเรียนที่ครอบครัวแตกแยก. บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- นพดล โชติกพานิชย์. (2549). การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนารัตน์ จรูญวิรุฬห์. (2549). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์ปัญญากับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและเชาวน์อารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคาทอลิก เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระวรารุณี ภาษี. (2551). ผลการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีพิจารณา

เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับแนวพุทธวิธีปฏิบัติ 4 ต่อความสามารถในการเผชิญ
และฝ่าฟันอุปสรรค ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ศิริบูรณ์ สายโกสม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.

สุภา อภิญญาภิบาล (2550). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถใน
การเผชิญ อุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อภิญญา อิงอาจ และชลธร อริยปิณฑ. (2552). การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน
และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.