

ทักษะการแก้ปัญหา

(Problem-solving Skills)

โดย ไพโรจน์ กระจ่าง

chan2.obec.go.th/wattungpelschool

ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving Skills)

โดย ไพโรจน์ คะเชนทร์

ความหมายของทักษะการแก้ปัญหา

มิลเลอร์ (Miller, 1998) ได้ให้ความหมายของทักษะการแก้ปัญหว่า หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างเป็นนามธรรมที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา การวางแผนในอนาคตและการมองหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2550) ได้ให้ความหมายของทักษะการแก้ปัญหว่า หมายถึง การใช้ประสบการณ์ที่ค้นพบด้วยตนเองที่เกิดจากการสังเกต การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การตีความ และการสรุปความเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

กรมควบคุมโรค (2546) กล่าวว่า ทักษะในการแก้ปัญหา คือ ความสามารถในการคิดหาทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาให้ดีที่สุดและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

ประเสริฐ ต้นสกุล (2551) กล่าวว่า ทักษะการแก้ปัญหาคือความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ การประดิษฐ์คำตอบ การพิจารณาผลพวงและค้นหาวิธีการที่เหมาะสม

กองสุขศึกษา (2551) กล่าวว่าทักษะการแก้ปัญหาคือความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหที่เกิดจากความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2551) กล่าวว่าทักษะในการแก้ปัญหาคือความสามารถในการรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

สรุป ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการใช้ประสบการณ์กำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับตนเองที่สุด

แนวทางการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา

ปัญหาเป็นเรื่องปกติและเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุก ๆ คน และการแก้ปัญหาก็เป็นทักษะที่เป็นประโยชน์สำหรับการเผชิญกับความยุ่งยากของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างไรก็ตามการขาดทักษะของการแก้ปัญหาหรือความสามารถในการแก้ปัญหาก็มีความสัมพันธ์กับปัญหาทางด้านจิตใจที่มากมายไม่ว่าจะเป็นเด็กและผู้ใหญ่ รวมถึงอาการของความซึมเศร้าและความยุ่งยากในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลด้วย ในแนวคิดหลักการของการบำบัดเชิงพฤติกรรมนั้น ทักษะการแก้ปัญหาก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลได้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความเครียด ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาด้านความโกรธ ปัญหาการควบคุมตนเองและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนการปรับตัวทางสังคม (Spiegler;& Guevremont, 1998) ซึ่งเรซ (Race, 1994) ได้เสนอแนวคิดของการแก้ปัญหามือบุคคลเผชิญกับปัญหาไว้ดังนี้

1. ยอมรับว่าคุณมีปัญหา (Accept that you may have a problem) เพื่อเป็นการช่วยให้บุคคลไม่ต้องมองหาว่าจะเกิดปฏิหารย์กับตนเอง และจะได้ไม่เสียเวลากับการที่จะกล่าวโทษตนเอง และบุคคลอื่น ๆ

2. บอกให้ได้ว่าปัญหาของคุณคืออะไร (What the problem is) เพื่อทำความเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่เป็นปัญหาและทำให้คุณไม่สบายใจ

3. ลองมองหาบุคคลที่คุณสามารถจะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของคุณได้ (Talk about your problem to someone) การมองหาบุคคลที่จะพูดคุยในปัญหาของเรานั้น ควรเป็นบุคคลที่คุณสามารถไว้วางใจได้

4. หาคำตอบว่าทำไมจึงเกิดปัญหาขึ้น (Work out why the problem arose) วิธีนี้อาจจะไม่ได้ช่วยในการแก้ปัญหของคุณในปัจจุบันมากนัก แต่เพื่อเป็นการป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหาแบบนี้ซ้ำกับคุณอีกในอนาคต

5. ปรึกษามุบุคคลอื่น โดยการบอกถึงแผนการแก้ปัญหของคุณว่าเป็นอย่างไร (Tell someone what you are planning to do) ถ้าคุณไม่มั่นใจว่าวิธีการแก้ปัญหของคุณจะได้ผลหรือไม่ ให้ลองปรึกษากับบุคคลอื่นที่คุณมั่นใจและไว้วางใจ เพื่อบางทีอาจจะมีย่อแนะเพิ่มเติมประกอบกับเป็นการให้คุณได้ทบทวนแผนการแก้ปัญหของคุณด้วย

6. ดำเนินการตามแผนการแก้ปัญห (Keep a log of what you do) สิ่งนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณได้มีการปฏิบัติตามแผนของคุณเพื่อเป็นการแสดงถึงความก้าวหน้าในการแก้ปัญหด้วย

7. ปรับมุมมองปัญหาว่าไม่ใช่อุปสรรคแต่เป็น โอกาสที่ทำให้คุณพัฒนาตนเอง (Regard each problem as an opportunity to grow) เมื่อคุณรู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหา ให้ลองปรับมุมมองใหม่ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการพัฒนาให้ตัวเองมีทักษะเพิ่มความสามารถกับตนเอง

สำหรับขั้นตอนของการพัฒนาทักษะการแก้ปัญห โด โคนิวและเครสเนอร์ (O' Donohue ; Krasner) ได้แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหออกเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การทำความเข้าใจในปัญหา (Problem orientation) ซึ่งเป็นการรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น และในการแก้ปัญหานั้นจะไม่เป็นการเสียเวลา หรือคุ้มค่างกับเวลาที่เสียไป

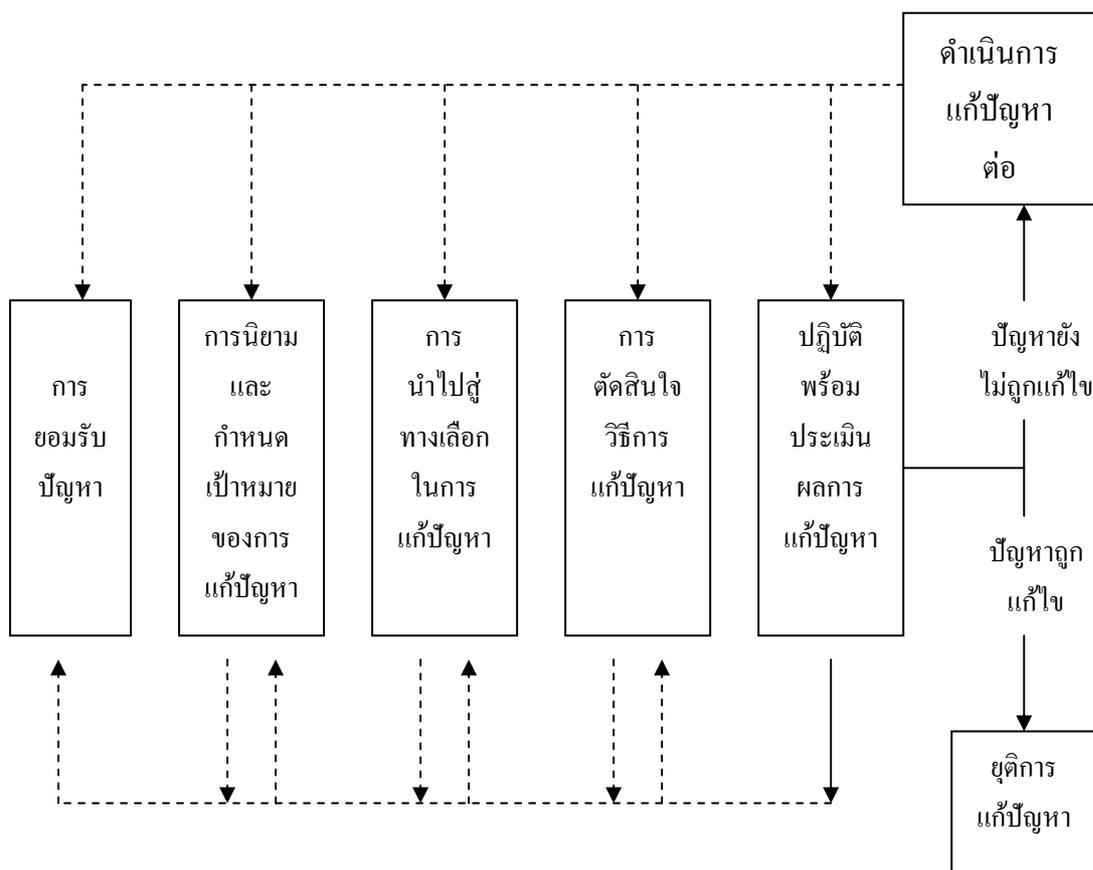
ขั้นที่ 2 การนิยามปัญหา (Problem definition) เป็นการรวบรวมข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น และทำความเข้าใจในปัญหานั้นๆว่าเป็นอย่างไร ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหที่เป็นปัญหาจริง

ขั้นที่ 3 การนำไปสู่ทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญห (Generation of alternativesolutions) ขั้นนี้เป็นระดับวิธีการแก้ปัญหต่างๆให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อาจเป็นการมองหาคำแนะนำเกี่ยวกับความคิดเห็นจากบุคคลต่างๆ

ขั้นที่ 4 การตัดสินใจ (Decision making) เป็นการเปรียบเทียบและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหที่ดีที่สุดเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหได้สำเร็จ

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติการและการตรวจสอบวิธีการแก้ปัญหา (Solution implementation and verification) เป็นขั้นตอนการนำวิธีการแก้ปัญหาที่ตัดสินใจเลือกแล้วไปใช้ และพิจารณาถึงระดับของประสิทธิผลของวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ

นอกจากนี้ สไปเกลอร์ และ กูเวรเมงท์ (Spiegler, & Guevremont. 1998 : 346-355) ได้เสนอแนวคิดของกระบวนการพื้นฐานการแก้ปัญหา ไว้ว่าประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ คือ การยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น การนิยามปัญหาและการกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา การนำไปสู่ทางเลือกต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา การตัดสินใจวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด และการปฏิบัติพร้อมทั้งการประเมินประสิทธิผล โดยขั้นตอนแสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการแก้ปัญหา

ดังนั้นการให้ความสำคัญในการสอนทักษะการแก้ปัญหาของวัยรุ่นนั้น ต้องให้ผู้ฝึกได้ฝึกฝนทักษะของการแก้ปัญหาในประเด็นปัญหาที่หลากหลาย รวมถึงการกระตุ้นในประเด็นปัญหาที่สัมพันธ์กับวินัย การศึกษา กลุ่มเพื่อน และครอบครัว

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค (2546). *เอกสารต่อสู้และควบคุมโรคหวัดวันที่ 7-9 กรกฎาคม 2546*. ณ อิมแพค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551 เข้าถึงได้จาก <http://www.3easy.webtime.com>
- กองสุขศึกษา. (2551). *ทักษะชีวิต*. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551 เข้าถึงได้จาก <http://www.Health Education Division.go.Th>
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2551). *ทักษะประกอบตน*. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.Aspacngo.Org/unloads/events/jamming/6.pbf>
- มณฑารุ ธรรมบุษย์. (2551). *การเรียนรู้ทักษะชีวิต*. วันที่ค้นหาข้อมูล 27 ธันวาคม 2551, เข้าถึงได้จาก [http://www.Chandra.ac.th/teacher/All/mdra/date/pdf/Life-skill 1 L . pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher/All/mdra/date/pdf/Life-skill%201L.pdf)
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.(2550). *แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการแก้ปัญหา*. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย .
- Miller, Darcy. (1998). *Enhancing Adolescent Competence : Strategies for Classroom Management*. Washington : An International Thomson Publishing Company.
- O' Donohue, William., & Krasner, Leonard. (1995). *Problem Solving Skill. Handbook of Psychological Skills Training : Clinical Techniques and Applications*. Boston : Allyn Bacon.
- Race, Phil. (1994). *500 Tips for Students*. Oxford : Blackwell Published.
- Spiegler, Michael D., & Guevremont, David C. (1998). *Contemporary Behavior Therapy*. 3rd ed. New York : Brooks / Cole.

