

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง (Reality Therapy) มีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักการเผชิญความเป็นจริง และเพื่อปรับปรุงการรับรู้ของตนให้สอดคล้องตามความเป็นจริง โดยที่บุคคลต้องรู้จักสังเกตความต้องการของตนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการตนเอง รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนและยอมรับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นผลจากแรงผลักดันจากภายในของตนและเป็นแรงจูงใจที่แสดงออกมาเพื่อความคุมการรับรู้ของตนเองต่อสภาพการณ์นั้น ตลอดจนเรียนรู้ที่จะกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบ มีการควบคุมชีวิตของตน ตอบสนองความต้องการของตนตามสภาพความเป็นจริง และยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น แนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม สามารถพัฒนาสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ โดยมีความรับผิดชอบในชีวิตของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่ความสำเร็จ (Glasser and Zunin, 1979)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง จะมีบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น มีความจริงใจ มีการยอมรับและมีความไว้วางใจ ช่วยให้ผู้สมาชิกได้สำรวจตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ประเมินพฤติกรรมตนเองตามความเป็นจริงและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมนั้น ๆ หาแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริงจึงเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการช่วยพัฒนาให้บุคคลมีความรับผิดชอบในหน้าที่และมีวินัยในตนเอง

การที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติตามหน้าที่ได้นั้น เป็นลักษณะของการขาดความรับผิดชอบสนองต่อความต้องการของตนได้ตามความเป็นจริง ไม่สามารถยอมรับสภาพตามความเป็นจริง และไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ดังที่แมค เครีย์ และคอสตา (Mc.Cree and Costa, 1986) กล่าวไว้ว่า วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดการตำหนิตนเองและพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับลาซารัสและโพลด์แมน (Lazarus and Folkman, 1986) ที่เห็นว่าบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหา มักจะมีพฤติกรรมปฏิเสธปัญหาและมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ไม่สามารถประพฤติดตามกฎระเบียบได้ ลักษณะเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และเป็นลักษณะของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Glasser อ้างถึงใน Corey, 1985) หากบุคคลขาดความรับผิดชอบจะยังผลให้เขา ไม่สามารถปฏิบัติงานของตนตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและตามสภาพความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตน ไม่เคารพกฎระเบียบของสังคม ไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และปรับตัวในสังคมได้ยาก

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการแก่สังคม รับผิดชอบต่อความปลอดภัยของชีวิตมนุษย์ ดังนั้นจึงให้ความสำคัญเป็นอย่างมากกับการปฏิบัติหน้าที่อย่างเคร่งครัด วิทยาลัยพยาบาลซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่จะผลิตนักศึกษาพยาบาล เข้าสู่วิชาชีพพยาบาล จึงต้องคำนึงถึงคุณภาพในการผลิตนักศึกษาพยาบาลให้ได้ประสิทธิภาพ และปลูกฝังการเป็นผู้ที่มีจริยธรรมและมีความรับผิดชอบต่อสังคม นักศึกษาพยาบาลจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่จะต้องมีการฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม อันจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนเองได้ ซึ่งถ้าหากนักศึกษาพยาบาลเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมแล้ว จะก่อให้เกิดความเครียดกับตัวนักศึกษาในระดับสูง มีความวิตกกังวลอาจหลีกเลี่ยงจากสังคม มีพฤติกรรมก้าวร้าว เกิดความลังเลไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและไม่ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ในสังคม (Lazarus and Folkman, 1984) ทั้งจะแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมและบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง เช่น ไม่ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตน ประพฤติผิดระเบียบวินัย ซึ่งสิ่งเหล่านี้บ่งบอกถึงลักษณะของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว

เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวมักส่งผลให้เกิดความล้มเหลว ยกตัวอย่างได้ เช่น การศึกษาในระบบการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาต้องพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา และไม่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมต่อไปได้อย่างเป็นสุข รายงานการวิจัย การลาออกจากวิทยาลัยกลางคืนของนักศึกษามหาวิทยาลัย สังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่ศึกษาระหว่างปีการศึกษา 2529 - 2533 รวม 5 ปี จากวิทยาลัยพยาบาล 33 แห่ง พบว่ามือนักศึกษามหาวิทยาลัยลาออกกลางคืนทั้งสิ้น 252 คน จากจำนวนที่รับเข้าศึกษา 23,874 คน โดยการลาออกมีสาเหตุจากความประพฤติไม่เหมาะสม ทำให้เสื่อมเสียต่อวิชาชีพและสถาบัน คิดเป็นร้อยละ 2.6 (กุลยา ตันติผลลาชีวะ, 2536) และจากรายงานการวิจัยของสำลี สาลิกุล ได้ศึกษาข้อมูลสถิติในแต่ละปีของฝ่ายการศึกษาโรงเรียนพยาบาลปีการศึกษา 2526-2532 พบว่ามือนักศึกษามหาวิทยาลัยลาออก ปีละ 2-5 คน สาเหตุการลาออกที่สำคัญประการหนึ่ง คือ นักศึกษามีความประพฤติไม่เหมาะสม

การศึกษาวิธีการเอาชนะความเครียด และความคิดเห็นต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย วิทยาลัยพยาบาลพะเยา พบว่าโดยรวมแล้วนักศึกษามหาวิทยาลัยมีภาวะสุขภาพไม่ดี ร้อยละ 22.6 และเมื่อพิจารณาในแต่ละระดับชั้นปี พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะสุขภาพไม่ดี เนื่องจากใช้วิธีการเอาชนะความเครียดอย่างไม่ได้ผล วิธีการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสมนั้น ปรากฏในนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 31.9 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 16.0 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 20 (อำภร ประคองจิต, 2536) นอกจากนั้นนักศึกษามหาวิทยาลัยยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการหาเอกลักษณ์และความหมายในตัวเอง ต้องการความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ต้องการที่พึ่ง และที่ปรึกษา ประกอบกับต้องพบกับสภาพกดดันต่าง ๆ ทั้งสถานที่อยู่อาศัยแบบหอพักประจำของวิทยาลัยที่มีกฎระเบียบเคร่งครัดและกฎระเบียบของวิทยาลัย ที่ทำให้นักศึกษาขาดความอิสระ จึงเห็นได้ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมีความจำเป็นต้องมีพื้นฐานในการเรียนรู้ความรับผิดชอบ และวิธีการเผชิญปัญหาให้เหมาะสม เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จให้มากขึ้น เพื่อใช้ชีวิตในวิทยาลัยพยาบาลต่อไปได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้สอนด้านสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช รวมทั้งมีบทบาทเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ของนักศึกษามหาวิทยาลัย จึงสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

มาพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล โดยมุ่งการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตน ให้นักศึกษาพยาบาลได้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเองและสำรวจพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองตามความต้องการของตนเองตามความเป็นจริงและถูกต้อง และรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนเอง มีความประพฤติที่เหมาะสมและมีวินัยในตนเอง เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและเสริมสร้างความมั่นใจในการเผชิญต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นตนเองในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาลักษณะของบุคคลให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ และมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ขอนำเสนอตามลำดับดังนี้คือ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

วิลเลียม แกลซเซอร์ (Glasser, 1965 ; Glasser and Zunin, 1973 ; Corey, 1985) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ขึ้น เขาเกิดในปี ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี ปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิก และได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตโดยเรียนทางด้านจิตเวช จากประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ ซึ่งเขาเห็นว่า ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จึงคิดริเริ่มหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ โดยเน้นให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบต่อวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองบนพื้นฐานของความเป็นจริง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามแผนนั้น ถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามแผน จะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและไม่มีการลงโทษ แต่จะช่วยให้ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ให้มุ่งมั่นที่จะลงมือปฏิบัติตามแผนที่ปรับเปลี่ยนใหม่ต่อไป โดยเริ่มต้นนำไปใช้และได้ผลเป็นอย่างดีกับผู้ป่วยโรคจิต โรคประสาท และสุขภาพจิตในสถาบันสุขภาพจิตในรัฐแคลิฟอร์เนียที่เขาเป็นหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันอยู่ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1957

ในปี ค.ศ. 1965 แกลซเซอร์ (Glasser, 1965) ได้เผยแพร่แนวคิดของเขา ในหนังสือชื่อ "Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry" เสนอเทคนิคและหลักการของทฤษฎีเป็นครั้งแรก ต่อมาได้จัดตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบพิจารณาความเป็นจริงขึ้น เพื่อให้บริการการปรึกษาและเป็นสถาบันฝึกอบรม อีกทั้งมีการนำวิธีการนี้ไปใช้ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ แกลซเซอร์ (Glasser) ได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาทฤษฎีอย่างต่อเนื่อง ได้เผยแพร่แนวคิดของเขา ในหนังสือ "School without Failure" ในปี ค.ศ. 1969 และหนังสือ "Station of mind" และ "Control Theory"

ในปัจจุบันมีการนำวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม ไปใช้กับบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนบุคคลหรือกลุ่มที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะต่อมามีการนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้อย่างกว้างขวางในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งในระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา และในสถานคุมประพฤติ (Temborella, 1988 ; Renne, 1991 ; Johnson, 1985 ; Hawes, 1969; Harris, 1992; Harmer, 1992) เนื่องจากวิธีการดังกล่าวสามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง กล้าเผชิญความจริงและตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ที่สำคัญคือ บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

ในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กระบวนการและบรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะมีลักษณะบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น มีความจริงใจ ทำให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งช่วยเอื้อให้สมาชิกได้มีการสำรวจตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริงและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมนั้น บรรยากาศกลุ่มจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี สามารถตอบสนองความต้องการในด้านความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในการมุ่งมั่นและวางแผนหาแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น

การพิจารณาแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงนั้น ครอบคลุมถึงมโนทัศน์พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนี้

1.1 มโนทัศน์พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin , 1973:297) กล่าวว่ามนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม โดยพื้นฐานแล้วบุคคลต้องการจะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และต้องการเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อบุคคลอื่น กลาสเซอร์ (Glasser) อธิบายว่า แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคล พฤติกรรมของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Glasser, 1984:2-18) ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาเอง ที่มีการพัฒนารูปแบบการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกัน ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ประเมินจากความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้แต่ละคนพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและกำหนดเอกลักษณ์ของตัวเอง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นจุดสำคัญว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจเหมือนกัน คือ มีความต้องการมีเอกลักษณ์ของตนเองเป็นความต้องการที่จะสามารถรู้สึกได้ว่าตนเองมีความแตกต่างจากผู้อื่น และในกระบวนการของการปรึกษามีวิธีการในการเข้าถึงชีวิตที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือหากไม่ได้รับความสำเร็จ อย่างน้อยเขาก็สามารถเข้าใจถึงความล้มเหลวของตนเอง และพยายามมีการกระทำใหม่ในทิศทางอื่นที่ดีขึ้น (Glasser, 1965:8-10)

อาจสรุปมโนทัศน์พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Glasser อ้างใน Corey, 1985) ได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบในชีวิตของตนสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. มนุษย์มีความต้องการทางด้านจิตใจ 2 ประการคือ
 - 2.1 การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น (The need to love and to be loved) ซึ่งมีได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเป็นเพื่อน ความรักของแม่ ความรักครอบครัว ความรักสามีภรรยา
 - 2.2 การรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น (The need to feel that we are worthwhile to ourselves and to others)
3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์เฉพาะของตน (Identity) ต้องการที่จะรู้สึกว่าตนมีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างจากคนอื่นและจะไม่พบใครที่มีความคิด การกระทำและการพูดเหมือนเขา
4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองความต้องการภายในของตน อันเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากภายในของตนไม่ใช่อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม
5. เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและมีศีลธรรม
6. เพื่อคงความความรู้สึกมีคุณค่าไว้ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ถูกต้อง และมีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ
7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว อาจจะใช้การปฏิเสธ และไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง
8. คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต มีเอกลักษณ์ของตน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

1.2 ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์ (Glasser, 1981 ; Corey, 1985 : 399-402) ได้เน้นถึงลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

1. มีแนวคิดแบบภาวะนิยม

(Existential - Phenomenological Orientation)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นไปตามพลังผลักดันภายใน แม้ว่าอิทธิพลจากสังคมภายนอกจะมีผลต่อการตัดสินใจก็ตาม ในที่สุดบุคคลก็จะตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะรับรู้โลกตามความต้องการของตนเองและมีการสร้างสรรค์โลกส่วนตัวของตนเอง สามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าได้ ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคล แต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำให้ทุกข์ ให้เศร้า ให้โกรธด้วยตนเอง การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลตระหนักรู้ และมีการกระทำตามความเป็นจริงที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการเลือกของเขาเอง

2. มีแนวคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control Theory)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่า พฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ บุคคลเลือกโลกที่เขาต้องการและเลือกมีพฤติกรรมในโลกแห่งความเป็นจริงให้ใกล้เคียงกับโลกในความคิดของเขา พฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เนื่องจากการควบคุมความคิดและความรู้สึกเป็นเรื่องยาก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริงจึงเน้นในสิ่งบุคคลได้กระทำ เพราะเชื่อว่าการบังคับให้กระทำง่ายกว่าการบังคับความคิดและความรู้สึก

3. ปฏิเสธการนิจารณาความผิดปกติตามแนวคิดทางการแพทย์

(Rejection of The Medical Model)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริง ปฏิเสธการวินิจฉัยพฤติกรรมที่มีความบกพร่องล้มเหลวว่าเป็นความเจ็บป่วยทางจิต การวินิจฉัยว่าคุณเป็นโรคต่าง ๆ นอกจากจะไม่มีประโยชน์เท่าใดนักแล้ว ยังเป็นข้ออ้างให้คุณปฏิเสธความรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตน กลาสเซอร์เชื่อว่าอาการทางจิตและอาการทางประสาทไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น

กับบุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกกระทำเป็นวิธีการพยายามควบคุมโลกของเขา แม้ว่าพฤติกรรมและอาการทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ จะทำให้บุคคลได้รับความเจ็บปวดและไม่ต้องการ แต่เขาก็เลือกที่จะทำสิ่งที่ไม่พึงประสงค์นั้น เป็นการเลือกที่จะไม่เผชิญกับโลกแห่งความเป็นจริงที่ตนรับรู้ว่าจะเจ็บปวดและไม่สามารถเผชิญได้ มีความคิดและการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความเจ็บป่วยทางจิตเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมโลกให้สนองความต้องการของตนได้

4. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นเป้าหมายของการปรึกษา
เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง คือ การช่วยให้บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) จะเป็นคนที่สามารถให้และได้รับความรัก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นและมีการตอบสนองความต้องการของตนเองในทางที่ไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งซึ่งช่วยให้เขาสร้างสรรค์ชีวิตที่น่าพึงพอใจได้

5. เน้นความสำคัญของความรับผิดชอบ (Responsibility)
หลักที่เป็นแก่นสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง คือ ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่ไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น คนที่มีความรับผิดชอบ เขาจะรู้ว่าเขาต้องการอะไรจากชีวิต และมีการวางแผนเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของตน ความต้องการที่สำคัญในที่นี้หมายถึงความต้องการที่จะรักและเป็นที่รัก ความต้องการรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ความต้องการที่จะมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ความต้องการที่จะมีเสรีภาพและควบคุมชีวิตของตนเอง คนที่มีความรับผิดชอบ หมายถึงคนที่เรียนรู้การสนองความต้องการของตนตามความเป็นจริง ควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และรู้ว่าถ้าพฤติกรรมในปัจจุบันไม่สามารถทำให้เขาได้รับสิ่งที่เขาต้องการ เขาก็สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา เขาไม่ใช่เหยื่อของเหตุการณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการตัดสินใจและการกระทำของเขาเอง

6. ลดความสำคัญของการเน้นอดีต
(Deemphasis on Exploration of The Past)
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง เน้นสภาวะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษามากกว่าที่จะสนใจความผิดพลาดในอดีตของเขา แต่ไม่ปฏิเสธว่าปัญหาอาจจะมี

รากฐานจากอดีต ทุกสิ่งที่ทำในปัจจุบันต้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด แต่การแก้ไขนั้นทำได้ เฉพาะเหตุการณ์ปัจจุบันหรือการวางแผนสำหรับอนาคตที่ดีกว่า จะมีการพูดถึงอดีตเพียงเล็กน้อย จะมีการรับฟังเหตุการณ์ในอดีตเพื่อช่วยในการวางแผนสำหรับปัจจุบันและอนาคตที่ดีกว่า

7. เน้นความสำคัญของการประเมินคุณค่า (Value Judgements)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นความสำคัญของการช่วยให้ผู้รับการพิจารณาความถูกต้องและความผิดพลาดของพฤติกรรม ให้เผชิญกับผลของการกระทำของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการพิจารณาเน้นความสำคัญที่พฤติกรรมที่ถูกต้องซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องนั้นเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ จะให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินประเมินคุณค่าของพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกว่าเหมาะสมเพียงใด ประเมินคุณภาพของพฤติกรรมของตนเพื่อหาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดความล้มเหลว และพิจารณาการกระทำที่จะนำไปสู่ความสำเร็จเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ทำให้เกิดความล้มเหลวมาเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ

8. ลดความสำคัญของการถ่ายโยง (Deemphasis on Transference)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไม่เน้นความสำคัญของการถ่ายโยงที่แนวคิดจิตวิเคราะห์เน้น ไม่ต้องการให้เน้นย้ำถึงสัมพันธ์ที่ล้มเหลวในอดีตแต่พึงพอใจที่จะสร้างเสริมให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในปัจจุบัน กระบวนการปรึกษาจึงเน้นสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้สามารถมีพลังยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง สามารถเผชิญกับสภาพความเป็นจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

9. เน้นความสำคัญของปัจจัยในระดับจิตสำนึก (Emphasis on Conscious Factors)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไม่ให้ความสำคัญกับจิตไร้สำนึกเนื่องจากเห็นว่าการเน้นจิตไร้สำนึก ทำให้ผู้รับการปรึกษาขาดความรับผิดชอบและมีข้ออ้างที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญความจริง จึงเน้นการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีความแตกต่างจากการศึกษาแนวคิดอื่น ๆ (Glasser & Zunin, 1973) ดังนี้

1. ไม่ยอมรับความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางจิต (Mental illness) จึงไม่มีการวินิจฉัยผู้รับการปรึกษาว่าเป็นผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิต แต่เชื่อว่า ผู้รับการปรึกษาไม่มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ไม่สามารถเผชิญความจริงและยอมรับข้อบกพร่องของพฤติกรรมตนเองได้ การช่วยเหลือจึงมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบพฤติกรรมที่จะช่วยให้เขาพึงพอใจ และตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น กระบวนการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น
2. จะเน้นที่ปัจจุบันและอนาคต ไม่เน้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวในอดีตเพราะเชื่อว่าเรื่องราวในอดีตไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้
3. สัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้รักษาเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ไม่ให้ความสำคัญกับการถ่ายโยง (Transference) แต่เน้นให้เกิดการตระหนักรู้โดยการเผชิญกับความจริงที่เป็นอยู่
4. เน้นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ แก้ปัญหาในระดับจิตสำนึก มุ่งที่ความเป็นจริง
5. เน้นพฤติกรรมที่ถูกต้องตามค่านิยมและจริยธรรมของสังคม ผู้รับการปรึกษาต้องเผชิญกับความจริง รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง
6. สอนให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีกว่าเดิม มีการวางแผนที่เฉพาะชัดเจนและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน

1.3 ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เชื่อในแนวคิดพื้นฐานของความแตกต่างในการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของแต่ละคน คือ แม้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่มนุษย์ก็มีรูปแบบของตนเองในการตอบสนองความต้องการนั้น ซึ่งในความต่างนี้จึงทำให้มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะและมีความหมายของแต่ละบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่นได้ และในการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองนี้บุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญในการกำหนด

เอกลักษณ์ของบุคคล แกลซเซอร์ (Glasser อ้างใน Corey, 1995) ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคล แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้ มีคุณค่ามีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือประเมินตนเองในทางลบ เนื่องจากในเวลาที่ผ่านมามีบางคนไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ เขาจะรู้สึกว่าเขาไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า แต่ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตของตน

ในการพัฒนาเอกลักษณ์ของบุคคล สิ่งสำคัญขึ้นอยู่กับการที่บุคคลสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่น และการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่าของผู้อื่น ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิตจะเป็นช่วงที่มีการพัฒนาทักษะการเรียนรู้และการตอบสนองความต้องการของตนด้านความรักและความมีคุณค่า ช่วงดังกล่าวมีผลในการพัฒนาทั้งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว เอกลักษณ์ของบุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้โดยการเรียนรู้ใหม่ (relearning) และการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้กระทำ กระบวนการปรึกษาช่วยให้เขากลับเผชิญความเป็นจริงและสามารถตอบสนองความต้องการที่ตนพึงพอใจได้ในสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่ เพิ่มความรับผิดชอบของตนเองมากขึ้น ทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ในกระบวนการปรึกษาจะมีการสอนให้เขาเข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเอง ยอมรับพลังของตนเองในการทำสิ่งที่ดีกว่า และเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ เพื่อช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

1.4 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีเป้าหมาย คือ การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของบุคคลโดยช่วยบุคคลให้มีเหตุผล มีความเข้มแข็งที่จะทำสิ่งที่มีค่าให้กับชีวิต สามารถมีกำลังใจของตน สามารถตอบสนองความต้องการของตนในทางที่รับผิดชอบมากขึ้น รู้จักการพิจารณาความต้องการของตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคของความก้าวหน้าในชีวิตตนได้ ตลอดจนกำหนดเป้าหมายทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน ช่วยให้เราพิจารณาลึกลงไปถึงอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมายหรือสนองความต้องการนั้น และมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษานั้น จะมียอดประกอบพื้นฐานประกอบกัน 3 องค์ประกอบ คือ ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right)

ความรับผิดชอบ (Responsibility) เป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง แกลซเซอร์ (Glasser, 1965:13) นิยามความหมายของ "ความรับผิดชอบ" ว่า "เป็นความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่ขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา" ตัวเขาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของเขาเอง เขาต้องเข้าใจว่าไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเขา บุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นคนที่มีความสุขจิตดี การเรียนรู้ความรับผิดชอบจะผ่านทางสายสัมพันธ์ของความรักจากพ่อ แม่ พี่น้อง ครู เพื่อน และผู้ที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นจริง (Reality) คือการช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา สามารถควบคุมการรับรู้ของตนเอง และช่วยให้เขาเข้าใจว่า เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ แม้ว่าต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค เขาต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้เพื่อพัฒนานวัตกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ความถูกต้อง (Right) การประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมา (Consequence) ของพฤติกรรมนั้น จะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นมา และยินยอมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แกลซเซอร์ (Glasser, 1984) กล่าวว่าเมื่อบุคคลประพฤติในทางที่ทำให้เขาสามารถให้และรับความรัก และรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งที่ถูกต้อง หรือ ชอบธรรม

1.5 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่า สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล และแบบกลุ่ม โดยมีหลักสำคัญ 8 ประการ มีลำดับขั้นที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกันตลอดกระบวนการ (Glasser & Zunin, 1973; Corey, 1985) สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีกระบวนการตามลำดับขั้น ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา (Involvement)

สัมพันธภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ ยอมรับในตัวตนสมาชิกแต่ละคน มีความจริงใจ มีความสามารถสื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่ามิบุคคลที่เอาใจใส่เขาอย่างแท้จริง พยายามช่วยเหลือเท่าที่จะเป็นไปได้ด้วยความห่วงใย การเปิดเผยและเต็มใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกัน เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิก และนำไปสู่ความรับผิดชอบพฤติกรรม และเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มต้องสร้างความเชื่อถือให้สมาชิกเห็นโดยการแสดงความห่วงใยจริงใจ มองเขาในทัศนะที่เขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้

2. เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Present behavior)

ไม่มีใครประสบความสำเร็จได้โดยไม่ตระหนักถึงพฤติกรรมในปัจจุบัน บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงให้ความสำคัญกับการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก เพราะการกระทำสามารถเปลี่ยนแปลงได้

ง่ายกว่าความคิดและความรู้สึก สิ่งที่จะทำได้คือเปลี่ยนแปลงปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุ หรือทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี และช่วยให้เข้าใจว่าเรามีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกที่เรามี และช่วยให้เขาเรียนรู้ความสำคัญของตนในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกและสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นโดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน คำถามที่มักใช้เสมอในกระบวนการได้แก่ "ปัจจุบันนี้ คุณกำลังทำอะไรอยู่" "เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณทำอะไรมาบ้าง" "คุณต้องการจะทำอะไรที่แตกต่างจากที่เคยเป็นมาบ้างในช่วงนี้" "มีอะไรที่หยุดคุณไม่ให้ทำในสิ่งที่คุณเห็นว่าคุณต้องการจะทำ" และ "คุณคิดจะทำอะไรบ้างพรุ่งนี้"

3. การประเมินคุณค่า (Value judgement)

เมื่อผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่ และผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้นำกลุ่มจะชวนให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมว่าเป็นประโยชน์หรือไม่ และนำไปสู่ความสำเร็จ หรือล้มเหลว และชวนให้พิจารณาว่า พฤติกรรมเหล่านั้นสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่ เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบหรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจเริ่มจะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญคือ ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินประเมินพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพราะการเข้าไปประเมินจะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะมุ่งที่การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน และยอมรับผลตามที่เกิดขึ้น ส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจและประเมินพฤติกรรมของตนเอง

4. การวางแผนเพื่อการกระทำ (Positive Plan to Action)

เมื่อผู้รับการปรึกษาแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ช่วยสมาชิกในการพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสสำเร็จ ผู้นำกลุ่มต้องให้ข้อมูลใหม่ ๆ ช่วยค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะนำไปสู่เป้าหมาย การวางแผนปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจน วัดได้และต้องยืดหยุ่น สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

5. การผูกมัดตนเอง (Commitment)

หลังจากที่สมาชิกได้วางแผนสำหรับปฏิบัติแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคน ประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตน เพื่อแสดงความยึดมั่นในการทำตามแผนของแต่ละคน การสร้างข้อผูกมัดตนเองเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาไม่โดดเดี่ยว เขาต้องรับผิดชอบตนเองและคนอื่นซึ่งรักและห่วงใยเขาทำให้เขารู้สึกมีคุณค่า การผูกมัดอาจกระทำโดยการเขียนแผนดำเนินการในรูปของหนังสือสัญญา

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No excuses)

ในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถทำตามแผนที่ประกาศไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่จะแสดงความห่วงใยต่อสมาชิกอย่างแท้จริง ส่งเสริมให้เขาเห็นว่า ไม่มีใครรับผิดชอบหรือช่วยเขาได้ นอกจากตัวเขาเองต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมใหม่และปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่ใช้การลงโทษ (No punishment)

การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวอีกด้วย เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการกระทำของเขา ให้โอกาสเขาตัดสินใจว่าจะยังคงทำตามข้อผูกมัดอีกหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to give up)

ขั้นสุดท้ายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจารณาความเป็นจริง คือ การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ไม่หมดหวัง บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว มักคิดคาดหวังว่าผู้อื่นจะหมดหวังในตัวเขา ฉะนั้นจะช่วยได้อย่างมากถ้าผู้นำกลุ่มจะแสดงถึงความหวังในตัวเขา

ผู้นำกลุ่มต้องเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ไม่ว่าเขาจะพูด หรือกระทำอย่างไร ผู้นำกลุ่มคงต้องแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกแม้ต้องใช้เวลามากในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ จะมีผลให้สมาชิกเกิดกำลังใจ และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบที่จะดำเนินการตามแผน

1.6 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ในฐานะผู้นำกลุ่ม คอร์รี่ (Corey, 1982:403-404) เสนอว่าผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องทำหน้าที่ดังนี้

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคน บนพื้นฐานของความเอาใจใส่และความนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ
3. กระตือรือร้นในการเอื้อให้เกิดการอภิปรายของกลุ่ม เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่มี ความรับผิดชอบ
4. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเอง สำหรับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของสมาชิก
5. สอนสมาชิกในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาและนำแผนการนั้นไปปฏิบัติ
6. กำหนดโครงสร้างและขอบเขตในการพบกันของกลุ่ม
7. ร่วมแบ่งปันกับกลุ่มเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง
8. เอื้อให้สมาชิกมีส่วนร่วมซึ่งกันและกันในการแบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือกันในการจัดการปัญหาด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
9. ช่วยสมาชิกในการกำหนดการปฏิบัติตามแผนการ ภายใต้ข้อจำกัดของเวลาและขอบเขตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
10. สอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การศึกษาเนื้อหาและกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงชวนให้เชื่อว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงดังกล่าวข้างต้นน่าที่จะช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนที่นำตนไปสู่ความล้มเหลว ตระหนักถึงพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบต่อ

และสามารถวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จและนำแผนการไปสู่การปฏิบัติ นั่นคือ ได้เรียนรู้การเผชิญปัญหาที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดำเนินการแบบกลุ่ม น่าจะเอื้อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ร่วมกัน มีส่วนร่วมซึ่งกันและกันในการแบ่งปันประสบการณ์ ขยายมุมมองและการรับรู้ปัญหาและแนวทางในการเผชิญปัญหาและช่วยเหลือกันในการเรียนรู้การเผชิญปัญหาที่เหมาะสม

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา (Coping)

ในชีวิตประจำวัน บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งมักก่อให้เกิดภาวะเครียดของบุคคล ความเครียดจึงเป็นภาวะที่บุคคลอยู่ภายใต้ความกดดัน ทำให้ต้องปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อลดความเครียดเหล่านี้โดยผ่านกระบวนการเผชิญปัญหา ลาซารัส (Lazarus, 1984) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นผลของการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อมีความไม่สมดุลระหว่างความต้องการหรือการเรียกร้อง (Demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองของบุคคล (resource) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์ รูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ และวิธีการที่บุคคลแต่ละคนเลือกใช้ในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน

ความหมายของการเผชิญปัญหา (Coping)

การเผชิญปัญหาเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการบรรเทา หรือจัดภาวะคุกคามโดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ (Garland and Bush, 1979) เป็นการลดความขัดแย้งทั้งภายนอกและภายใน (Pearlin and Schooler, 1978) โดยมีกลวิธีที่มีจุดมุ่งหมายที่จะลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องที่มากกระทบ (Scott, 1981) การเผชิญปัญหาเป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกกระทบ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ละพฤติกรรมจะ

ประกอบด้วย การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียดได้ รวมทั้งกระบวนการทางจิตใจที่สามารถปรับตัวต่อภาวะเครียด (Goodson and Bush, 1979)

ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจะจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งจากภายนอกและภายใน ที่บุคคลประเมินว่าคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

คำจำกัดความนี้ชี้ให้เห็นว่า การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการเพราะเป็นความพยายามที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

การเผชิญปัญหาไม่ใช่พฤติกรรมปรับตัวที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติแต่เป็นการตอบโต้ต่อข้อเรียกร้องที่บุคคลประเมินว่าคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่จะตอบโต้ได้ เป็นการตอบโต้ต่อความเครียดทางจิตใจ เป็นความพยายามในการตอบโต้

การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามในการจัดการกับปัญหา ความพยายามนี้อาจบรรลุผลหรือไม่บรรลุผล สำเร็จหรือล้มเหลว ก็นับว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหา

การจัดการกับปัญหานั้นครอบคลุมถึงการลดภาวะความเครียด การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การอดทนต่อสภาพความเครียด การยอมรับสภาพความเครียด ตลอดจนการสามารถเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อมได้

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้น ต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เพื่อจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

สเลวิน และคณะ (Slavin et. al, 1991) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการของความเครียด พัฒนาตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ เหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียด การประเมินทางปัญญาระดับต้น การประเมินทางปัญญาระดับที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของความเครียด ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 1 แสดงรูปแบบของกระบวนการของความเครียดพัฒนาตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Slavin et.al, 1991, 70, 157-158)

1. เหตุการณ์ที่ก่อความเครียด (Occurrence of a potentially stressful Event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วย ดังนั้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นถือเป็นสิ่งเร้าที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียดได้ และจะมีความหมายมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคล เหตุการณ์ที่ถือเป็นสิ่งเร้านี้จะมีลักษณะคุณสมบัติภายในและภายนอก ซึ่งคุณสมบัติภายในของสิ่งเร้า (Intrinsic) หมายถึง ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงต่อบุคคล ทำให้เกิดความเศร้าโศก เสียใจ โกรธ เช่น เหตุการณ์ของการสูญเสีย และคุณสมบัติภายนอกของสิ่งเร้า (Extrinsic) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นข้อมูลที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อบุคคล เช่น สิ่งแปลกใหม่ต่าง ๆ เหตุการณ์ความสับสนวุ่นวายต่าง ๆ และรวมถึงข้อมูลที่ได้รับจากการประเมินย้อนกลับในการตอบสนองที่ผ่านมาก็ถือเป็นสิ่งเร้าเช่นเดียวกัน

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ถือเป็นสิ่งเร้านี้จะหมายถึงทั้งเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การหย่าร้าง หรือ การสูญเสียญาติพี่น้อง และอาจเป็นเหตุการณ์เล็ก ๆ เช่น การสอบตก หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการป่วยที่เรื้อรัง

2. การประเมินทางปัญญาระดับต้น (Primary appraisal)

เป็นการประเมินเหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ในสภาพแวดล้อมของบุคคล โดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อจะตัดสินว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ การประเมินจะใช้ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล คือ ค่านิยมและความเชื่อของบุคคลในการประเมิน เช่น การถามตนเองว่า "ฉันมีปัญหหรือไม่" และปัจจัยทางสถานการณ์ คือ เหตุการณ์นั้นๆ เป็นเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นแล้วหรือ เหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณ์แปลกใหม่ การประเมินขั้นนี้ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งลาซารัสและโพลค์แมน (Lazarus and Folkman, 1984) ได้วิเคราะห์การประเมินเป็น 3 ลักษณะคือ

1. ไม่มีความเกี่ยวข้อง หรือ ไม่มีผลต่อภาวะปกติของบุคคล (Irrelevant)
2. มีประโยชน์และเป็นผลดีต่อบุคคล (Benign/Positive)
3. เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful)

ซึ่งในการประเมินว่าสถานการณ์นั้นเต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) อาจเป็นไปได้ใน 3 ลักษณะคือ ประเมินว่าเป็นอันตรายหรือสูญเสีย เป็นการคุกคามและเป็นการท้าทาย

1. อันตรายหรือการสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านลบ หลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียและเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง
2. การคุกคาม (threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยการคาดคะเนว่าเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น จะทำให้เกิดอันตรายและการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในด้านลบ
3. การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยคาดคะเนว่าผลของเหตุการณ์จะได้รับประโยชน์ เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในด้านบวก

3. การประเมินทางปัญญาระดับที่สอง (Secondary appraisal)

หลังจากที่เหตุการณ์นั้น ๆ ได้รับการประเมินทางปัญญาระดับต้นแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) ซึ่งจะมีการประเมินสถานการณ์ในลักษณะเป็นอันตรายหรือสูญเสีย เป็นการคุกคามหรือเป็นการท้าทายนั้น บุคคลจะมีการประเมินทางปัญญาระดับที่สองตามมา ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร เช่น ถามตนเองว่า "ฉันจะสามารถทำอะไรในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง" เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมของบุคคล การช่วยเหลือทางสังคมที่จะให้ข้อมูลและการช่วยเหลือด้านอารมณ์ แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อ ทักษะในการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งช่วยเหลือทางวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่าง ๆ

ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นการประเมินทางปัญญาขั้นต้นรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามในการประเมินทางปัญญาขั้นที่สองหากบุคคลประเมินว่าจะจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ด้วยตนเองและยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินขั้นนี้จึงเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะทำลาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้น แต่หากบุคคลประเมินว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นและมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่น ๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

4. การเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

เมื่อบุคคลต้องเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือปัญหาที่ทำลาย เช่น การสูญเสีย การถูกคุกคาม บุคคลจะตอบโต้โดยตรงเพื่อจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ดังกล่าวที่เครียดนั้น การตอบโต้เรียกว่า การเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งหากมีการตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม และมีการปรับตัวได้ก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข แต่ตรงข้ามถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมก่อให้เกิดความผิดปกติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

การเผชิญปัญหาของบุคคลจะแสดงออกในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้น โดยพยายามจะควบคุม ลด หรือทนทานต่อความต้องการภายในและภายนอกที่เกิดมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่วิธีการที่มีมาแต่กำเนิด แต่เป็นวิธีการที่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง (Hann, 1977) ดังนั้นการเผชิญปัญหาจึงเป็นความสามารถที่จะจัดการและเป็นความสำเร็จ แต่การที่ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้นั้นถือเป็นความล้มเหลว

กล่าวโดยสรุป การเผชิญปัญหา หมายถึง การที่บุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือมีหลายรูปแบบต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยมุ่งหวังให้เกิดภาวะสมดุลทางจิตใจเพียงพอที่จะทำหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) จำแนกความพยายามของบุคคลในการเผชิญปัญหาไว้ 2 แบบ คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused Coping)

เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็นที่ไปในทางที่ดีขึ้น โดยพยายามแก้ไขที่ตัวปัญหาโดยการวางแผน ตั้งเป้าหมาย กระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อแก้ปัญหา หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ตั้งเครียดดีขึ้น เป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติม เอาประสบการณ์ในอดีตที่ใช้ได้ผลมาร่วมแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่น มีการทิวเมื่อสอบตก

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion-Focused Coping)

เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้กระบวนการทางความคิด พยายามจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสถานการณ์ตั้งเครียด เช่น การที่บุคคลใช้กลไกป้องกันทางจิต เช่น การปฏิเสธ การหลีกหนี การพยายามไม่คิดหรือลืมสิ่งที่เกิดขึ้น การระบายอารมณ์ในรูปของความโกรธและการร้องไห้ หรือการใช้จ่ายและเหล้า รวมถึงความพยายามในการควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ เช่น ใช้วิธีการผ่อนคลายในการลดความวิตกกังวล และความพยายามปรับเปลี่ยนความหมายที่มีต่อเหตุการณ์ เช่น การมองสิ่งที่เป็นปัญหาในแง่ดี หรือ เปรียบเทียบกับปัญหาคนอื่นที่หนักกว่า

ในชีวิตประจำวันพบว่า บุคคลจะนำเอารูปแบบของพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาทั้งสองมาใช้ร่วมกันเสมอหรืออาจใช้สลับกันได้ แต่ถ้าบุคคลมุ่งแก้ไขในการลดอารมณ์ และใช้กลไกป้องกันทางจิตบ่อย ๆ มุ่งจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่ตั้งเครียดเพียงอย่างเดียว โดยมิได้มุ่งแก้ปัญหาจะทำให้มีการปรับตัวยากกว่าบุคคลที่ใช้รูปแบบมุ่งแก้ปัญหา และในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ ควรจะดำเนินควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcomes)

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) จำแนกผล การปรับตัวต่อความเครียดซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญ ความเครียดไว้ 3 กลุ่มคือ

1. ผลทางด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อ ความเครียดที่บุคคลตอบสนองบทบาทต่าง ๆ ของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคล ในสังคมและการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำ ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

2. ผลทางด้านจิตใจ (Morale) มีผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ มีความสุข ไม่มีความสุข มีความหวังหรือหวาดกลัว เป็นต้น

3. ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) มีผลสามารถตอบสนองความ ต้องการของสุขภาพร่างกายหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก บุคคลก็จะใช้กระบวนการทาง ปัญญาในการประเมินเหตุการณ์ที่มากกระทบว่าเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ และหาวิธีการในการ จัดการควบคุมหรือลดความรุนแรงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากกระทบ และนำแหล่งทรัพยากรในการ เผชิญปัญหาของบุคคลมาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น เมื่อเราใช้วิธีการจัดการหรือลดความ รุนแรงของเหตุการณ์แล้วผลลัพธ์ของการปรับตัวจะออกมาในด้านผลทางสังคม ผลทางด้านจิตใจและ ผลต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งถ้าหากวิธีการจัดการ หรือลดความรุนแรงของเหตุการณ์ ไม่ประสบผล สำเร็จ จะต้องมีการประเมินเหตุการณ์ที่ก่อความเครียดนั้นอีกครั้ง รวมถึงการประเมินขั้นต้น การ ประเมินขั้นที่สอง และหาวิธีการเผชิญปัญหาใหม่ให้ดีขึ้น

วิธีการในการเผชิญปัญหา

ในการศึกษาวิธีการในการเผชิญปัญหา โครงสร้างวิธีการเผชิญปัญหาตามแบบของ โฟล์คแมนและลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1984) เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ได้แบ่งการแบ่งโครงสร้างของวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 2 แบบคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused Coping) และ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion-focused Coping) อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหามีมากกว่า 2 แบบ ดังกล่าว (Aldwin, Folkman, Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1980; Aldwin & Revenson, 1987; Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981; Folkman & Lazarus, 1985; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986; Scheier, Weintraub & Carver, 1986)

ในปี คศ. 1989 คาร์เวอร์ ไชย์เออร์และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier and Weintraub, 1989) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของโฟล์คแมนและลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1978) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นหลักและได้เพิ่มเติมวิธีการเผชิญปัญหาใหม่ มีทั้งหมด 13 แบบ โดยใช้รูปแบบพื้นฐานของโฟล์คแมนและลาซารัส (Carver, Scheier and Weintraub, 1989; Endler and Parker, 1990) เป็นกรอบอ้างอิง ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active Coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อจัดหรือจำกัดวงสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือปฏิบัติโดยตรง มีความพยายามในการเผชิญปัญหามากขึ้น และพยายามดำเนินการเผชิญปัญหาตามขั้นตอน
2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการหาทวิวิธีในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้อย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities) บุคคลจำเป็นต้องระงับสิ่งที่จะมาเกี่ยวข้องหรือวิถีทางที่จะมารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหา จึงเป็นการระงับความสนใจอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) บางครั้งเป็นวิธีการที่จำเป็นในการตอบสนองต่อความเครียด เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมที่จะสามารถใช้วิธีการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ไม่ลงมือทำเมื่อยังไม่ถึงเวลา
5. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) เป็นความต้องการการช่วยเหลือ ต้องการข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้น ต้องการคำแนะนำจากบุคคลอื่น
6. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับกำลังใจ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) สำหรับบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ ทำให้เกิดความเครียดจะมีความต้องการกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากบุคคลอื่น ในแง่ทฤษฎีจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงมักจะเกิดขึ้นควบคู่กันกับการค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ ซึ่งจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้ชีวิตนี้เพียงเพื่อระบายความรู้สึก ไม่พยายามแก้ปัญหา วิธีการดังกล่าวจะไม่ช่วยในการปรับตัวสักเท่าใด
7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดีหรือการเติบโตด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีที่สุด วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์โศก แต่ยังสามารถนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง
8. การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เมื่อมีความเครียดบุคคลจะหันไปพึ่งศาสนาด้วยเหตุผลต่าง ๆ กัน บางคนอาจใช้เป็นที่พักทางใจ บางคนอาจใช้เป็นหนทางนำไปสู่การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต หรือใช้เป็นกลวิธีในการลงมือกระทำ

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ

10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การระบายออกทางอารมณ์ (Focusing on and Venting of Emotions) เป็นการเน้นที่ความเครียดและการระบายออกทางอารมณ์ ด้วยการเพิ่มความตระหนักต่อความกดดันทางอารมณ์ และการระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป ถ้าใช้อย่างต่อเนื่องยาวนานบุคคลจะหมกมุ่นกับความซึมเศร้าไม่ก้าวหน้าไปสู่การหาทางแก้ปัญหาโดยตรง ถ้าการใช้การระบายออกทางอารมณ์เป็นช่วงที่ทำใจกับการสูญเสียแล้วหันมาพิจารณาหาทางแก้ปัญหาก็จะช่วยในการเผชิญปัญหาได้

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมาย เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) เป็นวิธีการที่ลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง การหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการฝึกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น การใช้กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่จะขัดขวางการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์

การศึกษาของ คาร์เวอร์ ไชย์เออร์ และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier and Weintraub, 1989) ถึงรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้งหมด 13 แบบ ได้มีการจัดแบ่งวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 3 กลุ่มดังนี้คือ กลุ่มแรกการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused Coping) ได้แก่ การลงมือกระทำการแก้ปัญหา (Active Coping) การวางแผน (Planning) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities) การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ

(Seeking Social Support for Instrumental Reasons) กลุ่มที่สอง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ (Emotion Focused Coping) ได้แก่ การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) การยอมรับ (Acceptance) การปฏิเสธ (Denial) และกลุ่มที่สาม การเผชิญปัญหาในรูปแบบอื่น ๆ ได้แก่ การระบายออกทางอารมณ์ (Focusing on and Venting of Emotions) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement)

เมื่อพิจารณาในแง่ประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) สรุปว่า การเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ต้องใช้ร่วมกัน อย่างไรก็ตาม คาร์เวอร์ ไชย์เออร์และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier and Weintraub, 1989) พบว่าไม่สามารถให้ข้อสรุปได้แน่ชัดกับการใช้การปฏิเสธ (Denial) และการยอมรับ (Acceptance) ซึ่งประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลประสบ มิงานวิจัยที่พบว่า การปฏิเสธ (Denial) มีประโยชน์ช่วยให้บุคคลมีความเครียดน้อยลง ซึ่งจะเอื้อต่อการเผชิญปัญหา (Breznitz, 1983 ; F. Cohen & Lazarus, 1973; Wilson, 1981) แต่ขณะเดียวกันมีการวิจัยที่พบว่า การปฏิเสธจะทำให้เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ยังผลให้การเผชิญปัญหาเป็นไปได้ยาก (Matthews, Siegel, Kuller, Thomson, & Varat, 1983) และจะมีประโยชน์ในช่วงแรกแต่จะขัดขวางการเผชิญปัญหาในช่วงหลัง (Levine et. al, 1987; Mullen & Suls, 1982; Suls & Fletcher, 1985)

ปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการเผชิญปัญหา

วิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป และจะประสบผลสำเร็จในวิธีการเผชิญปัญหามากน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคลและแหล่งภายนอกของบุคคล (Folkman, 1984, p. 842) ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพและกำลัง (health and energy) ในบุคคลที่เจ็บป่วยเหนื่อยหน่าย มักจะไม่มีพลังกำลังพอที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาให้สำเร็จ ซึ่งต่างกับคนที่มีสุขภาพดีจะมีความแข็งแรงคงทนต่อปัญหาและภาวะเครียดต่าง ๆ

2. ความเชื่อในทางบวก (positive beliefs) เป็นแหล่งทางจิตใจที่ทำให้คนมีความหวังและสามารถปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ โดยเชื่อในความสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ ความหวังจะมีต่อเมื่อคนเชื่อในผลที่ดี แต่ความเชื่อไม่ได้เป็นผลดีต่อการใช้วิธีการเผชิญปัญหาเสมอไป เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับโชคชะตาซึ่งเป็นความเชื่อในอำนาจนอกตน ทำให้บุคคลหมดหวังไม่สามารถปรับตัวได้ดี บุคคลที่เชื่อความสามารถของตนเองจะมีพฤติกรรมปรับตัวแตกต่างจากผู้เชื่ออำนาจนอกตน

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem solving skills) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะรวมความสามารถในการหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อแยกแยะปัญหาค้นหาการแก้ปัญหา โดยคำนึงถึงผลได้ผลเสียของการกระทำนั้น วิธีนี้จะเป็นการศึกษาลงในตนเองที่ได้รับจากประสบการณ์ การสะสมความรู้ ความฉลาด และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4. ทักษะทางสังคม (Social skills) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคล เป็นแหล่งทรัพยากรที่เอื้อประโยชน์ต่อการเผชิญปัญหา แสดงถึงความสามารถในการติดต่อกับบุคคลอื่น เพื่อที่จะขอความร่วมมือ ทักษะในการติดต่อกับบุคคลอื่นจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ ได้รับข้อมูลและสิ่งของ เป็นการเพิ่มแหล่งทรัพยากรที่เอื้อต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งจะรวมทั้งลักษณะทางวัฒนธรรมของสังคมและระบบเกื้อกูลของสังคม

6. แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ (Material resources) ได้แก่ เงิน สิ่งของต่าง ๆ

จากทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้รูปแบบพื้นฐานของ คาร์เวอร์ ไชย์เออร์ และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier and Weintraub, 1989) เป็นกรอบอ้างอิงและพัฒนารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 4 กลุ่ม ซึ่งเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้ได้ผล ได้แก่ การลงมือกระทำการ

เผชิญปัญหา (Active Coping) การวางแผน (Planning) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities) การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking Social Support for Instrument Reasons) และการชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) จัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ส่วนการตีความหมายในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) มีแนวโน้มที่จะได้ผล อาจจัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา และวิธีการที่มีแนวโน้มที่ไม่มีประสิทธิภาพ อันได้แก่ การปฏิเสธ (Denial) และการยอมรับ (Acceptance) อาจจัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ส่วนวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพ อันได้แก่ การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on and Venting of Emotions) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement) อาจจัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจรรณาความเป็นจริง และวิธีการเผชิญปัญหา ดังนี้

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจรรณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจรรณาความเป็นจริง มีการนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ เช่น วงการการศึกษา ในสถานคุมประพฤติ คลินิกในชุมชน เป็นต้น ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าเหมาะสมสำหรับการใช้ทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ในต่างประเทศได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจรรณาความเป็นจริง ดังนี้

คอปป์ และ โรส และ ปีเตอร์สัน (Cobb and Rose and Peterson, 1992) ได้รายงานเกี่ยวกับวิธีการจัดห้องเรียน โดยใช้หลักแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของ แกลซเซอร์ เพื่อช่วยเหลือเด็กนักเรียนเกรด 7-12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับสิ่งที่จะช่วยเหลือตนเองในการเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายในแต่ละวัน และมีการควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เทมโบเรลลา (Tamborella, 1988) ศึกษาการรับรู้ของครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมปลาย ใช้โปรแกรมที่จัดขึ้นตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับเด็กนักเรียนที่มีปัญหาในโรงเรียนโดยตรวจสอบการรับรู้และทัศนคติของนักเรียน 20 คน และครู 6 คน ในรัฐแมสซาชูเซตส์ โดยมีสมมติฐาน 3 ประการ คือ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมจะไม่มีพฤติกรรมเหลวไหลและพฤติกรรมก้าวร้าว โปรแกรมนี้จะช่วยให้นักเรียนและครูเปลี่ยนแปลงการรับรู้การจัดสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนควรเป็นไปตามความต้องการของเด็กที่มีปัญหา การรวบรวมข้อมูลจากวิธีการสัมภาษณ์ บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน รายงานความสนใจของนักเรียน รายงานการพิจารณาความผิดของนักเรียนและข้อชี้แจงของทางโรงเรียน โดยเครื่องมือที่ใช้ยึดหลักความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ เป็นการวัดความต้องการความปลอดภัยของนักเรียน จัดสิ่งแวดล้อมให้คงที่ (ความปลอดภัย) มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (สังคม) ประสบความสำเร็จ (มีคุณค่า) และมีการเติบโต (มีชีวิตที่เต็มสมบูรณ์) ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมที่จัดขึ้นตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีประสิทธิภาพ เพิ่มความใส่ใจของนักเรียน และลดปริมาณการกระทำความผิดของนักเรียน นักเรียนและครูมีการรับรู้ตนเองในทางบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

เรนา (Renna, 1991) ศึกษาประสิทธิภาพของเทคนิคของทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) ในภาวะวิกฤตสำหรับครูและนักจิตวิทยาการศึกษา ที่จะนำมาใช้กับนักศึกษาและผู้รับบริการที่ขาดการควบคุมตนเอง โดยใช้เทคนิคของแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมีหลักสำคัญเน้นความสามารถของบุคคลที่จะตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ และมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง เป็นเทคนิคทางปัญญาที่จะช่วยบุคคลที่ขาดการควบคุมตนเอง ให้รู้จัก

ใช้องค์ประกอบทางความคิด เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองมาเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนเอง โดยมีขั้นตอน คือ จัดโครงสร้างใหม่หรือเปลี่ยนแปลงแนวความคิดใหม่ และช่วยเหลือให้กลุ่มตัวอย่าง มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง มีการประเมินตนเอง มีการวางแผนและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

จอห์นสัน (Johnson, 1985) ศึกษาการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าในโรงเรียนดังกล่าว มีความต้องการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงในการจัดการกับปัญหาระเบียบวินัย โดยจัดให้นักเรียนได้มีสถานการณ์ที่มีความเข้าใจ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยการเลือกพฤติกรรมด้วยความรับผิดชอบ

ฮาเวส (Hawes, 1969) ศึกษาการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพื่อเพิ่มความรับผิดชอบในตนเองและสังคมในโรงเรียนประถมศึกษา โดยเน้นที่เทคนิคการใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจคุณค่า ได้รับประสบการณ์ของความคาดหวัง ความสำเร็จ สร้างสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งบรรยากาศเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ มีสุขภาพจิตที่ดีและมีพัฒนาการที่สมบูรณ์

แฮร์ริส (Harris, 1992) ศึกษาผลของแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุมต่อโปรแกรมการป้องกันการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น ใช้ตัวทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนมัธยมปลาย มีนักศึกษาทั้งหมด 27 คนที่ได้มาจากการสุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจะได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม โดยใช้ตัวทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบ คือ ความมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Locus of control) และทักษะในการตัดสินใจ (Decision-making skills) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุมสามารถแยกแยะพฤติกรรมความรับผิดชอบและพฤติกรรมไม่มีความรับผิดชอบได้ จึงชี้ให้เห็นว่ากระบวนการตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง เป็นแหล่งที่จะช่วยเหลือในการเลือกพฤติกรรมความรับผิดชอบด้วย

ฮาร์เมอร์ (Harmer, 1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อหาทางช่วยเหลือนักศึกษาให้ได้ตระหนักถึงแหล่งทรัพยากรในการเผชิญความเครียด และสามารถประเมินความเครียดตามความเป็นจริงได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่ของวิทยาลัยที่จัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่คาดว่าจะได้เกรดเฉลี่ย น้อยกว่า 2.5 ไม่มีความเพียร ขาดเป้าหมายและไม่สามารถตั้งเป้าหมายระยะสั้นด้วยตนเองได้ จำนวน 126 คน ลงทะเบียนเรียนวิชาทักษะในการศึกษา ใช้ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ และมีการสอนทักษะทางการเรียนโดยใช้เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) ผลพบว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสูงมีการรับรู้ต่อความเครียดในระดับปานกลาง แต่การตระหนักถึงแหล่งทรัพยากรในการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งให้เห็นว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีการปฏิเสธสถานการณ์ของตนหรือขาดแรงจูงใจ

สำหรับในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา (2537) ศึกษาผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่านักศึกษานายบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในด้านความต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่คะแนนความเครียดในด้านทำทนายไม่แตกต่างกัน

สุดฤทัย มุขยวงศา (2533) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในทางการเรียน สูงขึ้นกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง และสูงกว่าคะแนนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรประภา แก้วกล้า (2534) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดพฤติกรรมเสกัญชา และเพิ่มการมีคุณค่าในตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติประจำศาลอาญา จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสกัญชาน้อยลง และเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทร์รัตน์ ยี่ริ้วศิริ (2536) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนานธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2535 ที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำกว่าร้อยละ 59 จำนวน 16 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจำนวน 7 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 50 นาที กลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมการให้ข้อสนเทศจำนวน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 50 นาที ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่า มีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงนี้ไปใช้ ในการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล การลดพฤติกรรมการเล่นกีฬา และเพิ่มการมีคุณค่าในตนเองของผู้ถูกคุมประพฤติ และการพัฒนานิสัยและทัศนคติในการเรียนของ นักเรียน แต่ยังไม่มีการนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไปใช้ในการพัฒนา พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหา

เบอร์ซันสกี (Berzonsky, 1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะเอกลักษณ์ (Identity Styles) และวิธีการเผชิญต่อความเครียดที่มาจากความเอกลักษณ์ของบุคคล โดยมี ลักษณะเอกลักษณ์ 3 แบบคือ แบบหาข้อมูล (Information style) แบบบรรทัด (Normative style) และแบบหลีกเลี่ยง (Diffuse/Avoidant style) ศึกษาในนักศึกษาวัยรุ่นตอนปลาย 171 คน โดยทำแบบสอบถามวัดลักษณะเอกลักษณ์และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา และแบบสอบถาม ความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะเอกลักษณ์แบบหลีกเลี่ยงและแบบบรรทัด มัก จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (คิดถึงความต้องการ คิดถึงอนาคต พยายามลดความกดดัน) แต่ นักศึกษาที่มีลักษณะเอกลักษณ์แบบหาข้อมูล จะมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญปัญหาแบบมีความมั่นคง และเผชิญปัญหาแบบการแก้ไขปัญหา

โดล (Doule, 1993) ศึกษาผลกระทบจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การกำหนด การเผชิญปัญหา ความเชื่อภายในและภายนอกกับอาการทางจิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา พบว่า ความเครียดในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญและสัมพันธ์ทางบวกกับอาการทางจิต แต่ สัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญกับคุณภาพชีวิต โดยวิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญและ สัมพันธ์ทางบวกกับอาการทางจิต คือ การพยายามลืม การฟังศาสนา การปฏิเสธ การไม่เกี่ยวข้องกับ ทางความคิด และการระบายออกทางอารมณ์ ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ คุณภาพชีวิตคือ การแปลความใหม่ในทางที่บวกและการพัฒนา การแสดงการเผชิญปัญหา การ

วางแผน การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อตอบสนองด้านอารมณ์และวิธีการและการพึ่งพิงศาสนา ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต คือ พฤติกรรมการถอนตัว และนักศึกษาที่มีความเชื่อภายในมีคุณภาพชีวิตดีกว่านักศึกษาที่ไม่มีความเชื่อภายในอย่างมีนัยสำคัญ

พุก (Pooput, 1992) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพ ลักษณะวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยสันนิษฐานว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพไม่สมบูรณ์และมีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้เป็นปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย Midwestern จำนวน 186 คน โดยใช้เครื่องมือวัดคือแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน (The Self-Efficacy Scale) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Rosenberg Self-esteem Scale) แบบวัดการเผชิญปัญหา (The Coping Inventory for stressful situations) แบบตรวจสอบความซึมเศร้า (The Depression Adjective Check Lists, The Short Form Multiscore Depression Inventory) ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพกับวิธีการเผชิญปัญหา มี 2 ประการคือ บุคคลที่มีคะแนนการรับรู้ตนเองด้านความสามารถทั่วไปและความสามารถทางสังคมสูง มีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบแก้ปัญหามากขึ้น และบุคคลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากขึ้น แต่บุคคลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ และพบว่า วิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ โดยวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ

อัฟเฟลดท์ (Affeldt, 1990) ศึกษาตัวทำนายการรับรู้ความเครียดและวิธีการเผชิญปัญหาในนักศึกษามหาวิทยาลัย ประชากรเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลและเอกชนในรัฐ North Dakota Montana และ Wyoming ใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำนวน 104 คน ผลการศึกษาสรุปว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 สามารถแยกตัวทำนายการรับรู้ความเครียดและวิธีการเผชิญปัญหาได้ วิธีการเผชิญปัญหาเบื้องต้นที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเลือกใช้ คือ วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์และนักศึกษามีความจำเป็นที่ต้องรับการช่วยเหลือให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหากับความเครียด

แมทสัน (Mattson, 1987) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพของการเผชิญปัญหาและพัฒนาการของวุฒิภาวะของนักศึกษายาบาล โดยมีเป้าหมายเพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพของการเผชิญปัญหา และพัฒนาการของวุฒิภาวะของนักศึกษายาบาลระดับปริญญาตรี เป็นการวิเคราะห์ประโยชน์ที่บุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษายาบาล 138 คน ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โดยใช้แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา (Ways of Coping) ของ โพล์คแมน และ ลาชาร์ส และแบบวัด Student Development Task Inventory-2 ของ วินสตัน , มิลเลอร์และพริ้นซ์ (Winston, Miller และ Prince) ข้อมูลเกี่ยวกับอายุ ระดับชั้นปี และวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้ได้ผลมาก่อน มีสมมติฐานว่านักศึกษาที่มีคะแนนจากการวัดพัฒนาการความเป็นผู้ใหญ่สูงจะมีวิธีการเผชิญปัญหาในสถานการณ์สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับความเป็นผู้ใหญ่ต่ำ ผลการศึกษานับสนุนสมมติฐาน และชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างผู้ที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหา ที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ นักศึกษาที่ประสบความสำเร็จจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพโดยใช้การแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคม การมองในแง่ที่ดี ส่วนนักศึกษาที่เลือกใช้วิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพจะเลือกวิธีการ "การตำหนิตนเอง" "การคิดถึงความต้องการ" ชี้ให้เห็นถึงผู้ที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จะใช้ประโยชน์จากการใช้วิธีเดียวกันนี้มาแล้วในอดีต ผู้ที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะได้ทดลองหลายวิธี และมักจะเลือกวิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพ ผู้ที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มักจะมีคะแนนพัฒนาการของวุฒิภาวะสูงกว่าผู้ที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จากการวิเคราะห์การถดถอยพบตัวทำนาย 2 ตัว ที่ใช้พยากรณ์ต่อประสิทธิภาพของการเผชิญปัญหา คือ พัฒนาการของวุฒิภาวะและการเผชิญปัญหาที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต ส่วนอายุและชั้นปีไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนพัฒนาการของวุฒิภาวะ

พอลส์ (Pauls, 1993) ศึกษาการรับรู้ความเครียดของนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยยาบาล ประสพการณ์ความเครียดที่มีสาเหตุมาจากทั้งความต้องการทางการเรียนและความต้องการในการฝึกปฏิบัติ ปรากฏในรูปของปฏิกิริยาด้านอารมณ์ ร่างกาย พฤติกรรม และวิธีการเผชิญปัญหาที่เคยใช้ การวิเคราะห์ประสพการณ์ความเครียดของนักศึกษายาบาลใช้รูปแบบการวิเคราะห์ของ ลาชาร์ส และ โพล์คแมน เป็นการวิเคราะห์ที่นำไปประเมินภาวะคุกคามและประเมินการสูญเสีย วิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษายาบาลจัดเป็นทั้งแบบแก้ปัญหาและมุ่งเน้นทาง

ด้านอารมณ์ โดยวิธีการเผชิญปัญหาแบบแก้ปัญหา ได้แก่ การหาข้อมูล การแก้ไข้ปัญหา การปรับโครงสร้างความคิดใหม่และการวิเคราะห์โดยใช้เหตุผล วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นด้านอารมณ์ ซึ่งมีผลควบคุมสมคูลเบื้องต้นและหลีกเลี่ยง โดยจัดการกับอารมณ์

พาร์ค (Park , 1994) ศึกษาความแตกต่างของบุคคล (การแสดงออกมา) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (การสนับสนุนทางสังคมและความต้องการทำงาน) คุณลักษณะสภาพการณ์ (ประเภทของความเครียดและการรับรู้ความสำคัญ) เป็นตัวทำนายวิธีการเผชิญปัญหา (วิธีการเผชิญปัญหาแบบทั่วไป การเผชิญปัญหาโดยตรง การเก็บกด) ใช้แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา (Ways of Coping) ของลาซารัสและฟอล์คแมน ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลหญิง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 135 คน โดยมีการประเมินความแตกต่างของบุคคลก่อนขึ้นปฏิบัติงานและประเมินความเครียดขณะฝึกปฏิบัติ จากผลการวิเคราะห์การถดถอยแสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และปัจจัยสภาพการณ์ เป็นตัวทำนายคะแนนการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญ วิธีการเผชิญปัญหาโดยตรงและเก็บกดจะทำนายปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อมและสภาพการณ์อย่างมีนัยสำคัญ

มาฮัท (Mahat , 1992) ศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของเนปาลในภาวะการฝึกปฏิบัติงาน โดยมีจุดมุ่งหมายการศึกษาเพื่อจำแนกเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของเนปาลในขณะฝึกปฏิบัติงาน และศึกษาวิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้เผชิญกับปัญหาในการฝึกปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน 104 คน ซึ่งอยู่ในช่วงการปฏิบัติงาน 6-8 สัปดาห์ การประเมินวิธีการเผชิญปัญหาต่อภาวะเหตุการณ์เครียดของนักศึกษาพยาบาลใช้คำถามเปิด ภาวะวิกฤตที่ถือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้นักศึกษา แบ่งได้ 4 กลุ่มคือ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (ปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดี) การเริ่มต้นประสบการณ์ใหม่ ๆ ความรู้สึกไม่ได้รับการช่วยเหลือและไม่เห็นความสำคัญของประสบการณ์ โดยมีลำดับที่ก่อให้เกิดความเครียดจากมากที่สุดจนกระทั่งน้อยที่สุดตามลำดับ วิธีการเผชิญปัญหาที่นักศึกษาพยาบาลใช้ จัดได้ 8 กลุ่มคือ การแก้ไข้ปัญหา การยอมรับด้วยความรับผิดชอบ การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม การควบคุมตนเอง การลดความเครียด การหลีกเลี่ยง การคิดถึงความต้องการและความรู้สึกไม่ดี สำหรับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 4 เหตุการณ์นั้น นักศึกษา

จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบการค้นหาคำสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด ข้อชี้แนะจากการศึกษา
นี้คือ เมื่อนักศึกษาประสบกับประสบการณ์ความเครียด ผู้สอนจะต้องจำแนกประสบการณ์ที่ก่อให้เกิด
ความเครียด ช่วยเหลือในการเผชิญปัญหา สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และช่วยเหลือในกระบวนการ
การเรียนรู้ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้การเผชิญปัญหา เป็นการช่วยทำให้นักศึกษามี
ความมั่นใจ มีความหวังและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

ฟูโรเซซ (Forouzesk, 1987) ศึกษาการรับรู้แหล่งที่ก่อความเครียด พฤติกรรมการ
เผชิญปัญหาและความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 154 คน
รวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้แหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ระดับความวิตกกังวล
และพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ผลการศึกษาพบว่า แหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีการรับรู้ใน
ระดับสูงคือ การสอบและเกรด การขาดความอิสระ ปริมาณงานจำนวนมาก ความรับผิดชอบต่อ
ผู้ป่วย การวางแผน ชั่วโมงการเรียนจำนวนมาก ลักษณะครูที่ไม่เหมือนกันและความรับผิดชอบ
ทางการเงิน และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ใช้มากที่สุดคือ การได้พูดคุยเกี่ยวกับความเครียดและ
ความพยายามในการวิเคราะห์ปัญหา

มัสซุมิ (Massumi, 1989) ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการที่นักศึกษาระดับวิทยาลัยก้าวสู่ความ
เป็นพยาบาลโดยผ่านภาวะการเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทฤษฎีพื้นฐานที่มีอยู่
อธิบายการปรับตัวในด้านจิตสังคมที่สัมพันธ์ต่อการเป็นพยาบาล และพยายามทำความเข้าใจการรับรู้
และความรู้สึกของนักศึกษา ในขณะที่ปรับตัวเพื่อจะมาเป็นพยาบาล วิธีการศึกษาเป็นการรวบรวม
ข้อมูลตั้งแต่ปี 1983 ถึง 1986 ของวิทยาลัยพยาบาลที่ตั้งอยู่ในนครหลวงแถบตะวันตกเฉียงใต้ของ
สหรัฐอเมริกา มีผู้เข้าร่วมในการศึกษาจำนวน 22 คน คือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 15 คน ผู้สอน
การพยาบาล 4 คน นักแนะแนว 2 คนและผู้บริหาร 1 คน วิธีการรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์
การประเมินของครู และการสังเกตปฏิสัมพันธ์ ข้อคิดที่ปรากฏจากข้อมูลเกี่ยวกับภาวะการเป็น
นักศึกษาระดับวิทยาลัย มีดังนี้ คือ การขาดความเป็นอิสระ ขาดความรู้และความสามารถในการเผชิญ
ปัญหา ต้องการความช่วยเหลือและเอื้ออำนวยในการเรียนรู้ การเผชิญปัญหา และต้องประสบกับ
ภาวะการเปลี่ยนแปลง

การศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการเผชิญปัญหา รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่าวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา และมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ เพื่อพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
4. หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

5. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

6. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

7. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่ได้สนับสนุนการแก้ปัญหาต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

8. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ขอบเขตในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ปีการศึกษา 2538 ที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดการเผชิญปัญหา (The COPE Inventory) ที่พัฒนาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของคาร์เวอร์ ไซส์เออร์ และไวน์ทรอบ

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

3.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ที่วัดได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหา

คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มประกอบด้วยนักศึกษาพยาบาล จำนวน 8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน โดยยึดหลักและวิธีการตามแนวคิดพิจารณาความจริง 8 ประการ คือ การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การพัฒนาแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง การมีข้อมูลมัด การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษและการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้เวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้นต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เพื่อจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหา (The COPE Inventory) ที่พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของคาร์เวอร์ ไชย์เออร์ และไวน์ทรอบ ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

นักศึกษานายบาล หมายถึง นักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ปีการศึกษา 2538 ที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ของตนเองที่พิจารณาตามระเบียบวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ว่าด้วยหลักเกณฑ์การพิจารณาความผิดทางการศึกษาภาคปฏิบัติและทางความประพฤติของนักศึกษาฉบับแก้ไขใหม่ ปี 2531 และพิจารณาตามการประเมินจากอาจารย์ที่ปรึกษาว่า เป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษานายบาล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษานายบาล ให้มีการพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย และการนำหลักของการบำบัดตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในสถาบันการศึกษาในแง่การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความล้ำเร่ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย