



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) และรักษาซึ่งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของบุคคลเอาไว้ บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จคือ ผู้ที่เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดี สามารถที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ มีพลังในการจัดการหรือเผชิญกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง (Glasser 1965, 1972 ; Glasser and Zunin, 1979)

กลาสเซอร์ (Glasser, 1965, 1981) มีความเชื่อว่า มนุษย์มีพลังแห่งความงอกงามอยู่ภายใน ซึ่งเป็นพลังที่สามารถพัฒนามนุษย์ไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เพราะเป็นพลังที่ผลักดันให้มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงได้รับการกระตุ้นจากแรงผลักดันภายในของมนุษย์นั่นเอง และพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ก็เป็นไปเพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทั้งสิ้น (Glasser and Zunin, 1979) ปัญหาของบุคคลเกิดเมื่อ บุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ เนื่องจากไม่ได้รับการสอนให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน หรือปฏิเสธที่จะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และไม่ยอมรับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นผลมาจากแรงผลักดันภายใน จึงไม่เชื่อมั่นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ (Glasser, 1965 ; Glasser and Zunin, 1979)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนไปในทางที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ โดยไม่ขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของผู้อื่น และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการเลือกและตัดสินใจในการกระทำของตน มีเหตุผลและความเข้มแข็งที่จะทำสิ่งที่มีค่ามีความหมายให้กับชีวิตของตน รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Glasser, 1965, 1981)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลซึ่งมีความต้องการคล้ายคลึงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่ง มาร่วมกลุ่มการปรึกษา โดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้เอื้อเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยที่สมาชิกสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกของตน ในการที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขตนเอง พร้อมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และรับรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม (Shertzer and Stone, 1968)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้หลักการและทฤษฎีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ในการดำเนินกลุ่ม สมาชิกประกอบด้วยบุคคลที่ประสบปัญหาคล้ายคลึงกัน มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกดำเนินไปอย่างราบรื่น ภายใต้บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ใจจริง ใจไว้วางใจ และให้การยอมรับซึ่งกันและกัน อันจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสำรวจตนเอง กล้าที่จะยอมรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน รวมทั้งกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สามารถประเมินพฤติกรรมของตนได้อย่างถูกต้อง หาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการหรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยภายในกลุ่มสมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน และให้กำลังใจแก่กัน อันจะทำให้สมาชิกเกิดพลังในการที่จะนำแนวทางที่ได้จากกลุ่ม ไปปฏิบัติให้เกิดสัมฤทธิ์ผลอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งแบบรายบุคคลและกลุ่ม มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยการช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน และมีสัมฤทธิ์ผลในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงมีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือบุคคลที่ไม่มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตน บุคคลที่มีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว หรือบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลใดก็ได้ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นผู้ป่วยทางจิต ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่มีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองมากขึ้นจนสามารถพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ (Glasser, 1969, 1972) ในปัจจุบันจึงมีผู้สนใจนำหลักและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งในโรงเรียน

โรงพยาบาล สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ศูนย์สุขภาพจิต สถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด และสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เป็นต้น

เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จัดเป็นเด็กที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เด็กแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ดังนั้นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ หรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว จึงมีความหมายต่อพัฒนาการของเด็กวัยนี้มาก หากเด็กสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เด็กสามารถที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ ก็จะส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ ในทางตรงข้ามหากเด็กพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่ไม่สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตน ประเมินตนเองในทางลบ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการของใคร ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่คิดจะปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตของตน (Glasser, 1965, 1981) เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวในสถานการณต่าง ๆ ว่ามีผลต่อการประเมินตนเองของบุคคลหรือไม่ ผลการศึกษาพบลักษณะตรงกันคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือนักเรียนที่ประสบความล้มเหลวเกี่ยวกับความคาดหวังทางการเรียน จะมีการประเมินตนเองในด้านลบ (Borilow, 1962; Dyson, 1967; Stotland and Zander, 1958, cited in Purkey, 1978) และในสรุปผลงานวิจัยปัญหาของนักเรียนในประเทศออสเตรเลีย แคนาดา และอเมริกา ไวโอลาโต และโฮลเดน (Violato & Holden, 1988, cited in Frydenberg, 1997) พบว่าความกังวลเกี่ยวกับการเรียนเป็นปัญหาที่นักเรียนนำเสนอมาก เนื่องจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นสิ่งสำคัญต่อการประสบความสำเร็จของชีวิตในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในกลุ่มตัวอย่างนักเรียน และนิสิตนักศึกษาไทย ที่พบว่า การปรับตัวทางด้านการศึกษาเป็นปัญหาที่นักเรียน นิสิตนักศึกษา ประสบมากที่สุด (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2524) และจากการศึกษาลักษณะของเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือไม่ประสบผลสำเร็จทางด้านการเรียน ส่วนใหญ่พบลักษณะดังนี้คือ มีอัตมโนทัศน์ต่ำ มีความวิตกกังวลสูง และมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ (Clawson and Paterno, 1987; Sutherland, 1952; Taylor, 1964) สอดคล้องกับการศึกษาของ ประจิม เมืองแก้ว (2536) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม โดยมีบุคลิกภาพแบบขาดความพยายาม ต้องการประสบผลสำเร็จต่ำ ห้อแท้และขาดความมั่นใจในตนเอง จากลักษณะดังกล่าวนี้อาจจะสะท้อนให้เห็นได้ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว

ในการพัฒนาบุคคลให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ หรือเปลี่ยนแปลงจากเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว หรือมีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่ การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั้น กลาสเซอร์ (Glasser, 1965 ; Glasser and Zumin, 1979) ได้อธิบายว่า สามารถทำได้โดยการจัดให้มีการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โดยการช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง มีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และให้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ นอกจากนี้ในเรื่องของการพัฒนาเอกลักษณ์ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965, 1969) อธิบายว่า การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั้น ในเบื้องต้นได้มาจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อความต้องการในด้านการได้รับความรักและให้ความรักแก่ผู้อื่น และความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ในเวลาต่อมานั้นจะขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของบุคคลในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของตนได้สำเร็จอีกด้วย จากคำอธิบายเหล่านี้จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ให้คลี่คลายลง (Lazarus and Folkman, 1984) บุคคลที่มีวิธีการหรือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะของการปรับตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะของความรู้สึกไม่เป็นมิตร ต่ำหนืดตนเอง พยายามที่จะหลีกเลี่ยงและแยกตัวออกจาก สถานการณ์ รวมทั้งมักจะปฏิเสธต่อปัญหา และไม่สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ได้ (McCrae and Costa, 1986, cited in Kleinke, 1997 ; Lazarus and Folkman, 1984) จากการศึกษาของ ซาร์มานีย์ (Sarmany, 1994) เรื่อง ความเครียดในโรงเรียนและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพน้อย และประเมินสถานการณ์ที่เป็นอยู่ว่าเป็นภาวะที่มีความเครียดสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โกเมซ (Gomez, 1993) ที่พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่ลงมือจัดการโดยตรงกับปัญหา นอกจากนี้จากการศึกษาของ ฮาร์เมอร์ (Harmer, 1992) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมักจะมีภาระหนักถึงแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า นักเรียนเหล่านี้มักปฏิเสธสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือขาดแรงจูงใจ

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นอาจจะสะท้อนให้เห็นได้ว่า ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ มีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว หรือมีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว มักใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพน้อย

ผู้วิจัยในฐานะของนักจิตวิทยา ซึ่งเป็นวิชาชีพที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อนุชนในมิติเกี่ยวกับจิตใจโดยตรง ในการช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือสนับสนุนให้บุคคลได้เกิดความงอกงามในการดำเนินชีวิตไปตามศักยภาพที่แท้จริงของเขา ประกอบกับผู้วิจัยเองได้รับมอบหมายให้ดูแลงานในโครงการสุขภาพจิตโรงเรียนด้วย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเทคนิคและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มาพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น หากเด็กมีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพแล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าเด็กสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเมื่อนำเทคนิคและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้พัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาด้วยแล้ว นอกจากเด็กสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมแล้ว ยังจะช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนมากขึ้น รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ อันจะเป็นการช่วยส่งเสริมให้เด็กได้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จต่อไป

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษากันคว้าแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับดังนี้ คือ แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง และการเผชิญปัญหา

#### แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

##### ความเป็นมาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) พัฒนารึ้นโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 โดยมีความคิดว่า การรักษาทางจิตเวชแบบเดิมนั้นใช้เวลากับการวินิจฉัยมากเกินไป สุดท้ายก็จบลงด้วยการศึกษาประวัติ กลาสเซอร์ จึงเริ่มคิดหาวิธีการรักษาแบบใหม่ โดยศึกษาและพัฒนาวิธีการรักษาด้วยตัวของเขาเอง ในปี ค.ศ. 1956 ในขณะที่เขาเป็นแพทย์ฝึกหัดทางจิตเวชที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียที่ลอสแอนเจลิส โดยมีอาจารย์ จี แอล ฮาร์ริงตัน (G.L.Harrington) เป็นอาจารย์นิเทศก์

เขาได้พัฒนาพื้นฐานของวิธีการรักษาแบบพิจารณาความเป็นจริงบางประการ และได้เขียนลงในหนังสือเล่มแรกของเขา ชื่อ Mental Health or Mental Illness? ในปี ค.ศ. 1961 เขาพัฒนาวิธีการรักษาอย่างต่อเนื่อง จนในปี ค.ศ. 1965 ก็ได้นำเสนอเทคนิคและหลักการของแนวคิดที่เขาพัฒนาขึ้นโดยใช้ชื่อ Reality Therapy เป็นครั้งแรกลงในหนังสือชื่อ Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry กลาสเซอร์ได้นำวิธีการรักษาของเขาไปใช้กับเด็กในสถาบันดูแลอาชญากรในรัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเขาเป็นหัวหน้าจิตแพทย์ประจำที่นั่น เขาพบว่าการใช้หลักการตามแนวคิดของเขา โดยการเน้นที่การฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กฝึกวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยสัญญาว่าจะทำตามแผนการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ เมื่อเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญาแต่เขาก็ไม่ใช้วิธีการลงโทษเด็ก ผลปรากฏว่า วิธีการเหล่านี้ทำให้เด็กกระทำผิดลดลงร้อยละ 20 ต่อมาเขาจึงทุ่มเทเวลาให้กับการจัดโปรแกรมต่าง ๆ ในโรงเรียนจำนวนมากในรัฐแคลิฟอร์เนีย พร้อมทั้งปรับปรุงวิธีการรักษาต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเด็กยิ่งขึ้น แล้วรวบรวมหลักการต่าง ๆ เขียนลงในหนังสือชื่อ School Without Failure ในปี ค.ศ. 1969 และในปีนี้เอง กลาสเซอร์ ได้ก่อตั้งศูนย์ฝึกอบรมขึ้นเพื่อฝึกหัดวิธีการใช้หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ตามแนวคิดของเขา ในการช่วยเหลือเด็ก วิธีการของกลาสเซอร์ได้รับความสนใจจากนักการศึกษาในสถาบันการศึกษาทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิธีที่สามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นวิธีที่ส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบ และเป็นการฝึกทักษะในการคิดหาเหตุผลของเด็กอีกด้วย จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1981 กลาสเซอร์ได้เชื่อมโยงแนวคิดเดิมของเขาเข้ากับทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) และได้เขียนลงในหนังสือชื่อ Stations of Mind เพื่ออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ และนำแนวคิดมาใช้ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรม และอารมณ์อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

### ทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์มีพลังที่งอกงามอยู่ภายในทุกคน พลังที่งอกงามนี้แสดงออกใน 2 ระดับคือ พลังที่แสดงออกในระดับร่างกาย และพลังที่แสดงออกในระดับจิตใจ พลังแห่งความงอกงามทางด้านร่างกาย เป็นพลังที่ผลักดันให้มนุษย์ได้มาซึ่งความต้องการที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตรอด เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ และที่อยู่อาศัย เป็นต้น ส่วนพลังแห่งความงอกงามทางด้านจิตใจ เป็นพลังที่ผลักดันให้มนุษย์ได้มาซึ่งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) โดยผ่านการตอบสนองความต้องการทางจิตใจ 2 ประการ คือ ความต้องการได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น

และความต้องการรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น กลาสเซอร์ (Glasser, 1965, 1969) เชื่อว่า มนุษย์เรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้ตลอดชีวิต ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อการตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้ทั้งสิ้น ดังนั้น พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นผลมาจากพลังผลักดันภายในมากกว่าพลังผลักดันจากสิ่งภายนอก และแม้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการพื้นฐานที่เหมือนกัน แต่การตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้ของแต่ละคนจะมีรูปแบบหรือวิธีที่แตกต่างกันไป และมีสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์สามารถบรรลุหรือตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ตามความเป็นจริงคือ การมีความรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อพฤติกรรมของตน โดยการตระหนักว่าการกระทำต่าง ๆ เป็นผลมาจากการเลือกของตนเอง (Glasser, 1965, 1969 ; Samuel, 1992)

ปัญหาของมนุษย์เกิดจาก การที่มนุษย์ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า มนุษย์ไม่ได้รับการสอนหรือฝึกให้มีความรับผิดชอบ หรือปฏิเสธที่จะยอมรับว่า ตนสามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนได้ (Glasser, 1965) ดังนั้นสิ่งสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงคือ การสอนให้บุคคลเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และตระหนักว่าพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นผลมาจากการเลือกของตนเอง ตลอดจนสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการได้ โดยไม่ไปขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของผู้อื่น (Glasser, 1965, 1969)

ทัศนะพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง (Corey, 1985) สรุปได้ดังนี้คือ

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าที่จะขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ 2 ประการ คือ

2.1 การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น (The need to love and to be loved)

2.2 การรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (The need to feel that we are worthwhile to ourselves and to others)

3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์แห่งตน (Need for an identity) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่ามีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างจากคนอื่นทำในด้านความคิด การกระทำ และการพูด

4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองต่อความต้องการของตน ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่เกิดภายในตน ไม่ใช่อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

5. เมื่อบุคคลได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรัก บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีศีลธรรม

6. เพื่อคงไว้ซึ่งความรู้สึกว่าคุณค่า ไม่ว่าจะบุคคลจะได้รับความรักหรือไม่ บุคคลจะ พยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ตนได้รับความพอใจไว้ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำถูกต้อง รวมทั้งมีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้ พ้นจากสถานการณ์ที่ตนไม่ต้องการ

7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองต่อความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยง ความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว อาจจะด้วยการปฏิเสธกฎของสังคมหรือทำผิดกฎหมาย และการไม่รับรู้สิ่ง ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

8. คนที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ของชีวิต มีเอกลักษณ์แห่งตน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

### ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีทัศนะว่า เอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ซึ่งหมายถึง สิ่งที่แสดงถึงลักษณะที่มีความหมายของบุคคล แสดงให้เห็นถึงความ แตกต่างระหว่างบุคคลกับผู้อื่น นั้นเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เอกลักษณ์ แห่งตนจึงเป็นแรงหรือพลังผลักดันภายในให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อความ ต้องการนี้ การที่บุคคลจะตอบสนองต่อความต้องการการมีเอกลักษณ์แห่งตนได้หรือไม่นั้น สังคม และสิ่งแวดล้อม ก็มีผลสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคลเช่นกัน (Glasser, 1965 ; Glasser and Zunin, 1979)

กลาสเซอร์ (Glasser 1965, 1969) อธิบายว่า เอกลักษณ์แห่งตนของบุคคล สามารถ พัฒนาขึ้นได้ใน 2 ลักษณะคือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะของบุคคลที่มองเห็นว่า ตนสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ รู้สึกเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเอง และผู้อื่น มีสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นสามารถที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ รวมทั้งมีพลังในการ จัดการต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของ ตนเอง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) เป็นลักษณะของบุคคลที่ประเมิน ตนเองในทางลบ เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาบุคคลไม่สามารถสร้างสายสัมพันธ์แห่งความ



รัก ความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นได้ จึงทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของใคร ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง หรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิต มักปฏิเสธหรือบิดเบือนความจริง และมีความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนต่ำ

การพัฒนาเอกลักษณ์ของบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่สำคัญ 2 ประการคือ ความรักและการเห็นคุณค่า หรือรู้สึกมีคุณค่า ประสบการณ์ทางด้านความรัก หมายถึง การได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น ประสบการณ์ด้านนี้บุคคลได้รับโดยผ่านทางสายสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่น ซึ่งในวัยเด็กอาจจะได้จากสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ครูกับนักเรียน และได้จากบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวในวัยต่อมา ส่วนประสบการณ์ของความมีคุณค่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่าตนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลได้รับประสบการณ์นี้ผ่านทางสายสัมพันธ์แห่งความรักเช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลได้รับความรัก และมีโอกาสที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่น บุคคลก็จะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ประสบการณ์ของความมีคุณค่ายังได้จากความรู้ความสามารถของบุคคลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สัมฤทธิ์ผลอีกด้วย เมื่อบุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ หรือสัมฤทธิ์ผล บุคคลก็จะรู้สึกภูมิใจ และรู้สึกเห็นคุณค่าของตน

ในการพัฒนาเอกลักษณ์ กลาสเซอร์ (Glasser 1965, 1981) เน้นความสำคัญกับช่วงอายุ 10 ปีแรกของชีวิต ถือว่าในช่วงนี้เป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนรู้พัฒนาทักษะต่าง ๆ ทางสังคมเพื่อที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตน กลาสเซอร์ อธิบายว่าบุคคลมีวิกฤตการณ์ชีวิตในวัยเด็ก 2 ระยะ ได้แก่ ช่วงอายุ 2-5 ปี กับช่วงอายุ 5-10 ปี โดยช่วงอายุ 2-5 ปี เป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ทางสังคม จากพ่อแม่ที่บ้าน เด็กเรียนรู้จากสายสัมพันธ์แห่งความรักจากพ่อแม่ เด็กต้องการความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ ถ้าเด็กไม่สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้จะทำให้เด็กรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกไม่มั่นคง ซึ่งสามารถนำเด็กไปสู่การสร้างเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวได้ และในช่วงอายุ 5-10 ปี เป็นช่วงที่เด็กเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ทางสังคมที่นอกเหนือจากที่บ้าน เด็กเริ่มเข้าสู่โรงเรียน เริ่มพัฒนาความรู้ความสามารถต่าง ๆ รวมทั้งรับรู้ภาพพจน์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองจากเพื่อนและครู เด็กที่มีความยากลำบากในการเรียนรู้ในวัยนี้จะทำให้เด็กล้มเหลวในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนได้มากที่สุด (Glasser, 1969 ; Glasser and Zunin, 1979)

อย่างไรก็ตามกลาสเซอร์ (Glasser, 1965, 1969) เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ในการที่จะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานนั้นเป็นกระบวนการที่ยาวนานตลอดชีวิต ดังนั้นเอกลักษณ์ของบุคคลจึงสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และการเปลี่ยนแปลงจากการมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั้น สามารถทำได้โดยการจัดให้มีการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) โดยการให้บุคคลเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนและให้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ

รวมทั้งมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็เป็นวิธีที่จะสอนให้บุคคลเรียนรู้ที่จะยอมรับว่าตนต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ช่วยให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้

### โครงสร้างพฤติกรรม

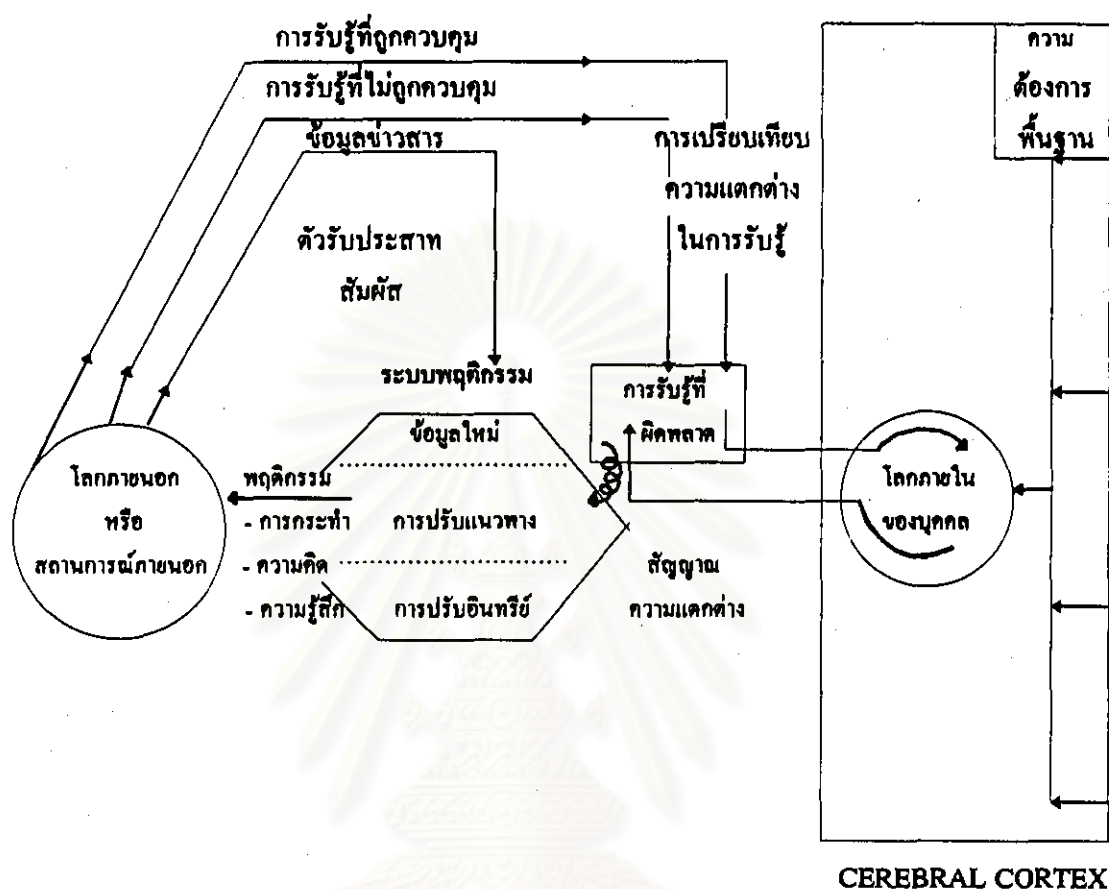
กลาสเซอร์ (Glasser, 1981) อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลอยู่ภายใต้การควบคุมของการรับรู้ อันเป็นผลมาจากการเลือกที่จะตอบสนองต่อความต้องการภายในของบุคคล โลกภายนอก หรือสิ่งแวดล้อมไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา ดังนั้นโครงสร้างของพฤติกรรมจึงประกอบด้วยระบบสำคัญ 2 ระบบ ได้แก่

1. ระบบการรับรู้ (Perceptual System) หรือข้อมูลที่ได้รับ (Input)
2. ระบบพฤติกรรม (Behavioral System) หรือที่แสดงออกมา (Output)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ระบบการรับรู้



แผนภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระบบการรับรู้ และระบบพฤติกรรมของบุคคล (Glasser, 1981)

### 1. ระบบการรับรู้ (Perceptual System) หรือข้อมูลที่ได้รับ (input)

ระบบการรับรู้เป็นการทำงานของสมองส่วนที่เรียกว่า New Brain หรือ Cerebral Cortex ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ และควบคุมความต้องการพื้นฐานของบุคคล โดยบุคคลเกิดการเรียนรู้ และรวบรวมข้อมูลไว้ว่าสิ่งใดบ้างที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นการเก็บข้อมูลที่ได้รับจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความต้องการที่แท้จริงของบุคคล และข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้นั้นจะพัฒนาขึ้นเป็นโลกภายในของบุคคล (internal world) ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคนซึ่งจะเป็นตัวเสริมสร้างให้เกิดความต้องการเฉพาะในโลกส่วนตัวของบุคคลนั้น

การรับรู้โลกภายนอก (External World) ของบุคคลมีอยู่ 3 ประเภท คือ

1) การรับรู้ที่ถูกรควบคุม (Controlled Perception) เป็นการทำงานของสมองส่วน New Brain หรือ Cerebral Cortex ซึ่งทำหน้าที่เปรียบเทียบการรับรู้ที่มาจากสถานการณืภายนอกกับการรับรู้โลกภายในที่บุคคลมีข้อมูลอยู่ หรือที่ต้อการสร้างเพื่อควบคุมการรับรู้ที่มาจากสถานการณืภายนอก เมื่อเปรียบเทียบแล้วพบว่าสถานการณืภายนอก หรือโลกภายนอกสอดคล้องกับโลกภายในของบุคคล ข้อมูลก็จะถูกส่งกลับ ไปเก็บรวบรวมเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในระบบความจำของ Cerebral Cortex อีก

2) การรับรู้ที่ไม่ถูกรควบคุม (Uncontrolled Perception) เป็นการรับรู้สถานการณืหรือโลกภายนอกที่ไม่ตรงกับกรรับรู้โลกภายในที่บุคคลมีข้อมูลอยู่ ความแตกต่างของการรับรู้ระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอกของบุคคลที่เกิดขึ้นจะเป็นสัญญาณกระตุ้นให้ระบบพฤติกรรมของบุคคลทำงาน เพื่อลดความแตกต่างของการรับรู้ทั้งสอง พฤติกรรมเพื่อลดความแตกต่างของการรับรู้ นั้นประกอบด้วยสิ่งที่บุคคลกระทำ (Doing) คิด (Thinking) และรู้สึก (Feeling) เมื่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สามารถลดความแตกต่างของการรับรู้ลงได้ ก็จะทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้น

3) ข้อมูลข่าวสาร (Information Source) เป็นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มาจากสถานการณืหรือโลกภายนอก แล้วถูกส่งไปยังระบบพฤติกรรมโดยตรงโดยไม่ผ่านการเปรียบเทียบกับโลกภายในของบุคคล

## 2. ระบบพฤติกรรม (Behavioral System) หรือผลที่แสดงออกมา (Output)

ระบบพฤติกรรมเป็นระบบที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความแตกต่างระหว่างการรับรู้โลกภายนอกกับโลกภายในของบุคคล หรือ เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลนั่นเอง ระบบพฤติกรรมประกอบด้วยระบบย่อย 3 ระบบ คือ

2.1 ระบบการปรับอินทรีย์ (Reorganization) เป็นการปรับตัวของบุคคลอันเนื่องมาจากการถูกกระตุ้นด้วยสัญญาณของความแตกต่างระหว่างการรับรู้โลกภายนอกกับการรับรู้โลกภายในของบุคคลเอง ด้วยการแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเคาสุ่ม (random) เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถลดความแตกต่างของการรับรู้ที่เกิดขึ้นได้ การทำงานของระบบการปรับอินทรีย์ จะดำเนินไปไม่มีการหยุดยั้ง จนกว่าจะพบพฤติกรรมที่สามารถลดความแตกต่างนั้นได้

2.2 ระบบการปรับทิศทาง (Redirection) เป็นการปรับตัวของบุคคล ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จากการเรียนรู้ในขณะที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้น เป็นการสะสมพฤติกรรมที่ผ่านการเรียนรู้ และวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ลดความแตกต่างของการรับรู้ระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในของบุคคล

2.3 ระบบข้อมูลใหม่ (New Information) เป็นระบบที่ใช้เมื่อบุคคลเผชิญกับความแตกต่างของการรับรู้เพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจจัดเป็นระบบย่อยของระบบการปรับทิศทางโดยข้อมูลใหม่นี้ถูกรับรู้จากโลกภายนอกแล้วส่งตรงไปยังระบบพฤติกรรมโดยไม่ผ่านการเปรียบเทียบเพื่อให้บุคคลได้ปฏิบัติตามข้อมูลใหม่ที่ได้รับมานั้น

จากโครงสร้างของพฤติกรรมดังกล่าว กลาสเซอร์ (Glasser, 1981) สรุปไว้ว่า พฤติกรรมเป็นความพยายามของบุคคล เพื่อควบคุมการรับรู้โลกภายนอกให้สอดคล้องกับโลกภายในที่เป็นโลกส่วนตัวของบุคคล จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับกรรับรู้โลกภายในของบุคคลมากกว่าโลกตามความเป็นจริง หรือโลกภายนอก ดังนั้น ในการช่วยเหลือบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงจำเป็นจะต้องเข้าใจโลกภายในหรือโลกส่วนตัวที่เขาสร้างขึ้นจากความต้องการและการเรียนรู้ที่ผ่านมา แล้วพยายามให้เขายุติการตีความตามการรับรู้ของตนเองมาเป็นการเผชิญหน้ากับความจริง พร้อมทั้งมีการประเมินพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่ว่าสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่ และช่วยเขาหาพฤติกรรมใหม่ที่สามารถตอบสนองความต้องการได้มาทดแทน

#### มโนทัศน์ที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์ (Glasser, 1981; Corey, 1985, 1994) เน้นถึงลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไว้ดังนี้คือ

##### 1. มีแนวคิดแบบภาวะนิยม (Existential-Phenomenological Orientation)

แนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ตั้งอยู่บนแนวความคิดแบบภาวะนิยม โดยกลาสเซอร์ เน้นว่า บุคคลรับรู้โลก ภายใต้บริบทของความต้องการของตนเอง ด้วยการจะรับรู้โลกจากการตีความตามความต้องการของตน บุคคลไม่ได้รับรู้โลกตามความเป็นจริง บุคคลสร้างสรรค์โลกส่วนตัวของตนเองด้วยการเลือกเป้าหมายของตน และรับผิดชอบต่อเป้าหมายที่ตนเลือก ดังนั้นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้บริการปรึกษาตามแนวคิดนี้คือต้องเข้าใจว่า ผู้รับบริการมีทั้งโลกภายนอก ซึ่งเป็นโลกของความเป็นจริง และโลกภายในคือโลกส่วนตัวของเขาเองในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้กลาสเซอร์ยังมีความเชื่อว่า บุคคลไม่ได้เป็นผู้ที่สิ้นหวัง หากแต่สามารถที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตนให้ดีขึ้นได้ ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคล แต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำให้ทุกข์ เพื่อพยายามที่จะลดความคับข้องใจของตน การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลตระหนักรู้และกระทำตามความจริงที่ว่า สิ่งที่บุคคลกระทำนั้นเป็นผลมาจากการเลือกของตนเอง

## 2. มีแนวคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control Theory)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีพื้นฐานแนวคิดของทฤษฎีการควบคุม โดยมีความเชื่อว่า พฤติกรรมเป็นความพยายามที่จะควบคุมการรับรู้โลกภายนอกให้สอดคล้องกับโลกภายในของบุคคล แม้ว่าบุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสิ่งที่อยู่ในโลกตามความเป็นจริงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะควบคุมสิ่งที่ตนรับรู้ และทุก ๆ สิ่งที่บุคคลกระทำ คิด และรู้สึก เกิดขึ้นจากพลังที่อยู่ภายในตัวบุคคล กลาสเซอร์ เน้นว่า การควบคุมเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นั้น บุคคลสามารถควบคุมได้โดยการเลือกสิ่งที่กระทำ และการกระทำเพียงอย่างเดียวเท่านั้นที่บุคคลสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง บุคคลที่มีความทุกข์ทางใจนั้นเป็นเพราะเขาเชื่อว่า คนเป็นเหยื่อของผู้อื่น หรือเป็นเหยื่อของสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งตนควบคุมไม่ได้ ดังนั้นการช่วยเหลือบุคคลตามแนวทฤษฎีนี้ก็คือ การช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ในสิ่งที่ยอมรับว่า ตนเองเป็นผู้ที่สามารถจะเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญในชีวิตของตนได้ และสามารถเรียนรู้ที่จะกระทำในสิ่งที่เลือกให้ดีขึ้นได้

## 3. เน้นความสำคัญของเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity)

เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เป็นเป้าหมายหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จเป็นความสามารถของบุคคลที่สามารถเรียนรู้พฤติกรรมที่จะตอบสนองต่อความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง มีสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถที่จะให้ความรักและรับความรักจากผู้อื่นได้ และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในทางที่จะไม่ไปขัดขวาง หรือกระทบกระเทือนต่อผู้อื่น บุคคลที่แสวงหาหรือต้องการการปรึกษานั้นคือบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว เพราะเขาไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของเขาได้ ดังนั้นการช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ ก็คือการช่วยให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของเขาได้ ซึ่งเป็นการนำเขาไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

## 4. เน้นความสำคัญของความรับผิดชอบ (Responsibility)

ความรับผิดชอบตามแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตน ในวิถีทางของการกระทำที่ไม่ขัดขวางหรือกระทบกระเทือนต่อผู้อื่น บุคคลจะเรียนรู้ความรับผิดชอบโดยผ่านทางสายสัมพันธ์แห่งความรักจากบุคคลที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ อาจจะหมายถึง พ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ซึ่งทำหน้าที่เป็นต้นแบบที่มีความรับผิดชอบ สอนความรับผิดชอบให้บุคคลโดยผ่านทางสายสัมพันธ์ที่มีการเชื่อมโยงระหว่างความรักและการมีวินัยอย่างเหมาะสม (Glasser, 1965) บุคคลมีความทุกข์ หรือมีปัญหา เป็นเพราะว่า ไม่มี ความรับผิดชอบต่อ

ตนเอง ส่งผลทำให้บุคคลไม่สามารถสนองต่อความต้องการของตนได้ บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อ ได้รับการสอนให้ยอมรับว่าตนต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนการกระทำนั้นได้ นอกจากตัวเขาเอง

#### 5. ลดความสำคัญของการสำรวจอดีต (Deemphasis on Exploration of the Past)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เน้นที่การกระทำในปัจจุบันมากกว่าที่จะสนใจความผิดพลาดในอดีตของบุคคล แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธว่า ปัญหาอาจจะมีรากฐานมาจากอดีต เพราะทุกสิ่งที่ทำในปัจจุบันย่อมสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด แต่การแก้ไขนั้นสามารถทำได้เฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบันเท่านั้น บุคคลไม่สามารถที่จะกระทำหลาย ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมาแล้วได้ ดังนั้นการกระทำกับสิ่งที่อยู่ในปัจจุบันจึงดีกว่าไปสนใจกับความผิดพลาดในอดีต

#### 6. เน้นความสำคัญขององค์ประกอบในระดับจิตสำนึก (Emphasis on Conscious Factors)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นความสำคัญขององค์ประกอบในระดับจิตสำนึก เพราะเชื่อว่า การเน้นการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ตนเองตามความเป็นจริง และเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง การให้ความสนใจกับระดับจิตไร้สำนึกนั้น เหมือนกับการส่งเสริมให้บุคคลไม่รับผิดชอบต่อ และหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความเป็นจริง ดังนั้นการปรึกษาด้านนี้จึงสนใจองค์ประกอบในระดับจิตสำนึก มากกว่า จิตไร้สำนึก

#### 7. เน้นความสำคัญของการประเมินคุณค่า (Value Judgements)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ให้ความสำคัญกับการใช้เหตุผลในการพิจารณาความถูกต้อง และความผิดพลาดของพฤติกรรม กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) เชื่อว่า บุคคลสามารถประเมินคุณภาพการกระทำของตนได้ สามารถรับรู้ได้ว่าอะไรทำให้ล้มเหลว ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาด้านนี้ จะต้องสนับสนุนให้บุคคลประเมิน หรือพิจารณาพฤติกรรมของเขา เพื่อกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือถูกต้องกว่า ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ความสำเร็จได้

#### 8. ปฏิเสธรูปแบบการรักษาทางการแพทย์ (Rejection of the Medical Model)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่า การเจ็บป่วยทางจิตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกเอง เป็นวิธีการพยายามควบคุมความคับข้องใจของเขา กลาสเซอร์ (Glasser 1965) กล่าวว่า การรักษาทางจิตเวชแบบเดิม เสียเวลามากเกินไป กับการวินิจฉัย การรักษาแบบเดิมนั้นนอกจากใช้เวลานานแล้วยังส่งเสริมบุคคลให้ปฏิเสธความ

รับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตัวคุณด้วย วิธีการรักษาควรจะใช้เวลากับปัญหาความไม่รับผิดชอบของบุคคลมากกว่า เพราะสุขภาพจิตเป็นความสมดุลระหว่างความรับผิดชอบต่อความต้องการของบุคคล

### เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลมีเหตุผล มีจิตใจที่เข้มแข็งที่จะทำสิ่งมีค่าให้กับชีวิตของตน สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน สามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในชีวิตของตนได้ ตลอดจนมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ อันจะนำบุคคลไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุปแล้วเป้าหมายของการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงก็คือ การช่วยให้บุคคลสามารถสนองตอบต่อความต้องการของตนได้ อันจะนำไปสู่เป้าหมายหลักของการปรึกษาตามแนวนี้ก็คือการช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั่นเอง

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถสนองตอบต่อความต้องการของตนได้ หรือพฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลพัฒนาไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั้น มีองค์ประกอบของพฤติกรรม 3 ประการด้วยกัน คือ ความรับผิดชอบต่อ (Responsibility) ความเป็นจริง (Reality) และ ความถูกต้อง (Right)

ความรับผิดชอบต่อ (Responsibility) ความรับผิดชอบต่อ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองโดยไม่ขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของผู้อื่น บุคคลเกิดความรับผิดชอบต่อได้ เมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่า ตัวเขาเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อ การกระทำของตน ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขาได้นอกจากตัวเขาเอง

ความเป็นจริง (Reality) การกล้าเผชิญกับความเป็นจริง พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รวมทั้งตระหนักถึงความจริงที่ว่า เขาสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะสนับสนุนให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ หน้าที่ที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาก็คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และช่วยให้เขาเกิดความเข้าใจว่า การคิดถึงอดีต ไม่ใช่หนทางแก้ปัญห แต่เป็นข้ออ้างที่บุคคลจะไม่ยอมเผชิญกับความจริงของชีวิตในปัจจุบัน



ความถูกต้อง (Right) การประเมินความถูกต้องของพฤติกรรมปัจจุบันของบุคคล และการพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรม เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนชัดเจนขึ้น ส่งผลให้บุคคลยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้ง่ายขึ้น ผู้ให้การปรึกษาตามแนวนี้อาจจำเป็นต้องสอนให้บุคคลเรียนรู้ที่จะประเมินคุณค่าหรือความถูกต้องของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรม เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่จะสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้มากขึ้น

### กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีหลักการ หรือกระบวนการที่สำคัญ 8 ประการ ซึ่งสามารถไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล และกลุ่ม หลักการทั้ง 8 ประการนี้ มีลำดับขั้นที่สัมพันธ์และต่อเนื่องกันโดยตลอด (Glasser 1965, 1972 ; Glasser and Zunin ; 1979)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีขั้นตอนดังนี้คือ

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพเชิงการปรึกษา (Involvement)

สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะเอื้ออำนวยให้กระแสดังกล่าวหรือกระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ในการสร้างสัมพันธภาพผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักว่าสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นผู้ที่มีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว หรือมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวนั้น เป็นผู้ที่มีความยากลำบากในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีความอดทน ให้ความสนใจเขา มีความจริงใจ ไวต่อความรู้สึก รวมทั้งให้การยอมรับในตัวของสมาชิกแต่ละคน และสามารถที่จะสื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ว่าผู้นำกลุ่มมีความเชื่อถือในตัวเขาว่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ สามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายของตน เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกแต่ละคน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความมั่นคงและอดทนต่อพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบของสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งเป็นวิธีที่สมาชิกใช้ทดสอบความจริงใจและความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพจะใช้เวลานานน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบของสมาชิก ถ้าสมาชิกมีความรับผิดชอบต่อสายสัมพันธ์ก็จะเกิดได้เร็ว แต่ถ้าสมาชิกไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองสายสัมพันธ์ที่ดีก็ต้องใช้เวลาสร้างนานออกไป เมื่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีสายสัมพันธ์ที่ดีก็จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเริ่มที่จะเผชิญหน้ากับความจริงได้ อันจะเป็นการนำไปสู่ขั้นตอนต่อไปของการปรึกษา

## 2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Present Behavior)

เมื่อผู้นำกลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเผชิญกับความจริงได้แล้ว ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องชักชวนให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตน เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักไว้ว่า การกระทำหรือพฤติกรรมของตนเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง ไม่มีใครบังคับให้กระทำเช่นนั้น และพยายามหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องราวในอดีต เพราะถือว่าไม่ได้ช่วยให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบแต่อย่างใด และเป็นเรื่องที่แก้ไม่ได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกหรืออาการทางร่างกายของสมาชิก เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงให้เห็น ได้ชัดเจนเท่ากับการเปลี่ยนแปลงการกระทำ การที่ผู้นำกลุ่มเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันก็เพื่อต้องการให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน ดังนั้นในขั้นนี้การพูดคุยก็จะเน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบันโดยตรงไปตรงมา เช่น “ปัจจุบันนี้คุณกำลังทำอะไร? หรืออะไรทำให้คุณหยุดจากการพยายามทำในสิ่งที่คุณต้องการทำ” เป็นต้น

## 3. การประเมินคุณค่า (Value Judgement)

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมของเขา และผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นแล้ว ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกได้พิจารณา หรือประเมินพฤติกรรมของตนว่าเป็นประโยชน์หรือไม่ สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่ และเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับหรือไม่ โดยทั้งหมดนี้สมาชิกจะต้องเป็นคนที่จะประเมินพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเริ่มการเปลี่ยนแปลงตน ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักว่าไม่เป็นผู้ที่ตัดสินประเมินพฤติกรรมของสมาชิกเอง เพราะการประเมินจากผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกไม่รับผิดชอบต่อตนเอง นอกจากนี้จะต้องไม่วิจารณ์ตัวบุคคล การวิจารณ์จะเน้นเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้เท่านั้น

## 4. การวางแผนเพื่อการกระทำ (Positive Plan to Action)

การทำงานในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยสมาชิกให้สามารถระบุวิธีการต่าง ๆ ให้ชัดเจนในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลวของตนไปสู่พฤติกรรมที่จะประสบความสำเร็จ โดยผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ และช่วยกันวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สมาชิกปฏิบัติได้จริง และมีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จสูง เพราะว่าการความสำเร็จจะเป็นสิ่งเสริมแรงทางบวกที่จะทำให้สมาชิกมีความพยายามที่จะทำเป้าหมายระยะยาวให้สัมฤทธิ์ผลต่อไป สิ่งสำคัญในขั้นนี้ก็คือ การวางแผนจะต้องมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจน วัดได้ และมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และทั้งนี้ก็ต้องเป็นแผนการที่จะทำให้สมาชิกได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จด้วย

### 5. การผูกมัดตนเอง (Commitment)

เมื่อสมาชิกมีแผนการที่จะปฏิบัติแล้ว ขึ้นนี้ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนประกาศแผนการของตนให้กลุ่มทราบ เพื่อเป็นการผูกมัดให้สมาชิกทำตามแผนการของตน การสร้างข้อผูกมัดเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกตระหนักในความรับผิดชอบต่อการที่จะปฏิบัติตามแผนการ และช่วยให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เนื่องจากสมาชิกได้รับกำลังใจ ความรัก ความห่วงใย จากกลุ่ม

### 6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No Excuses)

ในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่จะประกาศไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลของความล้มเหลวใด ๆ เนื่องจากถือว่าข้อแก้ตัวเป็นการหลอกหลวงตัวเอง (Self-deception) เพื่อระบายความรู้สึก แต่ก็จะไม่มีการตำหนิ หรือค้นหาข้อผิดพลาดใด หากแต่ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยต่อสมาชิกอย่างแท้จริง และช่วยให้สมาชิกยอมรับความจริงว่า เขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตน รวมทั้งช่วยให้เขาประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น จนสามารถที่จะปฏิบัติได้จริง

### 7. การไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงถือว่าวิธีการลงโทษไม่ได้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซ้ำยังเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวอีกด้วย ดังนั้นเมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นและยอมรับผลที่ตามมาจากการกระทำของเขา ให้ออกาสเขาได้ประเมินตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อพิจารณาว่ายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นอีกหรือไม่

### 8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to Give Up)

บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว มักจะคิดและคาดหวังว่า ผู้อื่นจะหมดหวังในตัวเขา รวมทั้งไม่เชื่อว่า เขาสามารถปรับปรุงตนเองได้ ดังนั้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และความมุ่งมั่นที่จะช่วยสมาชิก พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกรู้สึกมั่นใจในตนเอง และรับรู้ได้ว่า ตนสามารถที่จะแก้ปัญหาและเปลี่ยนแปลงตนเองได้

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจำแนกได้ดังนี้ (Corey 1985, 1994) คือ

1. เป็นตัวแบบที่มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม และเป็นแบบอย่างของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
  2. สร้างสัมพันธภาพทางการปรึกษาโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเอาใจใส่ ให้ความสำคัญกับสมาชิกแต่ละคน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อความต้องการของตนและมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ
  3. กำหนดโครงสร้างในการพบปะกันของกลุ่ม
  4. ส่งเสริมให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือกันจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
  5. ช่วยสมาชิกกำหนดหรือระบุความต้องการของเขา
  6. สนับสนุนการอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิก และไม่สนับสนุนข้อแก้ตัวใด ๆ ต่อพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบต่อ ไม่มีประสิทธิภาพ
  7. ช่วยสมาชิกกำหนดแผนการปฏิบัติ ภายใต้อำนาจของเวลาและขอบเขตของการให้การปรึกษา
  8. ช่วยสมาชิกให้มีการประเมินตนเอง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการประเมินพฤติกรรมที่จะสามารถตอบสนองความต้องการของคนได้ตามความเป็นจริง
  9. ช่วยสมาชิกให้เกิดความเข้าใจ และสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มของเขา
  10. ส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดว่า เขาจะทำอะไรต่อไป เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งการสนองตอบต่อความต้องการของเขา หลังจากที่กลุ่มสิ้นสุดลง
  11. ช่วยสมาชิกคิดวิธีการที่จะจัดการกับสิ่งที่ทำทลายในอนาคต
  12. สอนสมาชิกให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- เนื่องจากแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทิจารณาความเป็นจริง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ อันเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ตนเองจากผู้ที่มีแนวโน้มเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงเชื่อว่า แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทิจารณาความเป็นจริงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้พัฒนาการเรียนรู้อวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้สามารถจัดการกับปัญหา หรือความเครียดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา (Coping)

การดำเนินชีวิตของบุคคลต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้ มักจะประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสังคม เศรษฐกิจ การเมือง มากมายที่เข้ามาทำทาบ หรือคุกคามต่อชีวิตความเป็นอยู่ จนทำให้บุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด หรือภาวะที่เป็นทุกข์อยู่บ่อย ๆ อันเป็นผลทำให้ชีวิตเกิดการขาดดุลยภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะรักษาซึ่งดุลยภาพของชีวิตเอาไว้ วิธีการที่จะช่วยให้บุคคลปรับตัวรักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ คือ การเผชิญปัญหา

#### ความหมายการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหาเป็นวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลพยายามจัดการกับความต้องการ หรืออารมณ์ ที่ได้รับความกดดันจากความต้องการ (Zeidner & Endler, 1995, cited in Antony et al, 1995) ซึ่งเป็นวิธีที่บุคคลใช้บรรเทา หรือจัดภาวะคุกคาม โดยการแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ (Garland and Bush, 1979 cited in Cosini, 1994) และเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดของบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (Ray and Other, 1982, cited in Cosini, 1994)

ลาซารัส (Lazarus, 1966, cited in Lazarus and Folkman, 1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับความต้องการหรือข้อเรียกร้องทั้งจากภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ หรือ เป็นภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่ของบุคคล

จากคำนิยามหรือคำจำกัดความของลาซารัส นี้ให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการ (process) เพราะเป็นความพยายามที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการ หรือข้อเรียกร้องที่บุคคลประเมินว่า คุกคาม หรือเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ ดังนั้น พฤติกรรมการเผชิญปัญหาจึงเกิดจากความพยายามของบุคคลในการที่จะได้ตอบสนองสิ่งที่มาคุกคามไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ความหมายหรือคุณค่าของการเผชิญปัญหตามคำนิยามนี้ ไม่ได้อยู่ที่ผลที่จะได้รับการเผชิญ แต่อยู่ที่ความพยายามในการที่จะจัดการกับปัญหาหรือความต้องการ เพราะถือว่าความพยายามจัดการนั้นอาจบรรลุ หรือไม่บรรลุ จะสำเร็จหรือล้มเหลว ก็ถือเป็นการเผชิญปัญหา

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง ความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งในการที่จะจัดการกับปัญหา หรือสิ่งที่มาคุกคามต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล โดยการแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้ความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง

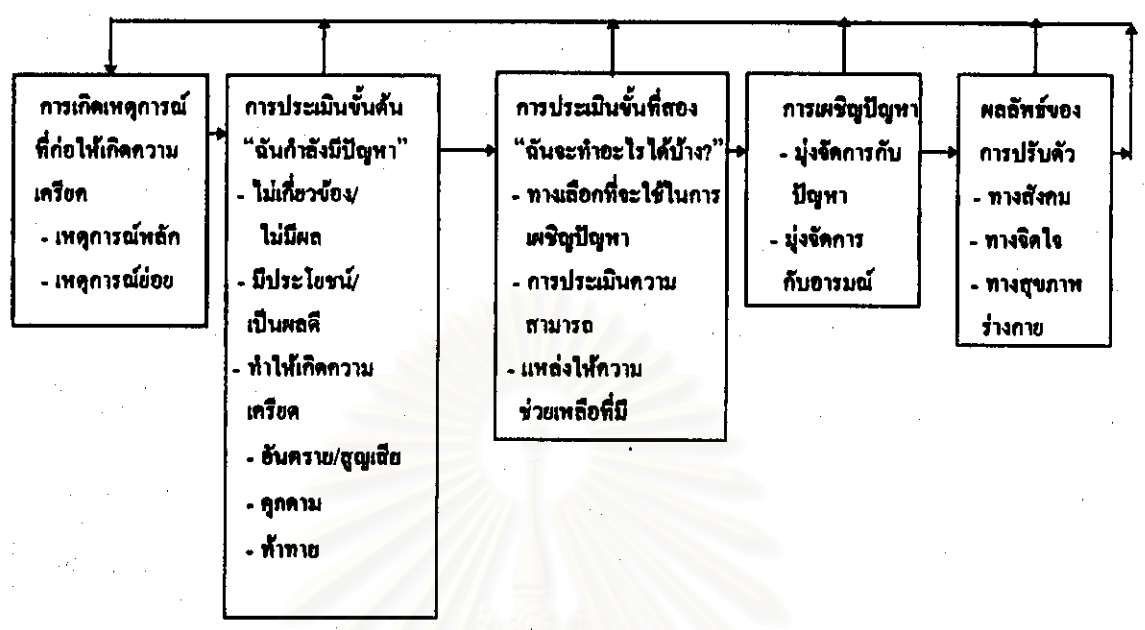
### รูปแบบของกระบวนการความเครียด และการเผชิญความเครียด

ลาซารัส (Lazarus, 1966) ได้อธิบายความเครียดว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเป็นภาวะที่บุคคลประเมินว่า สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้ามีความรุนแรง หรือมีความต้องการมากเกินไป เกินความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนอง และเป็นภาวะที่เป็นอันตรายต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล

จากคำนิยามนี้จะเห็นได้ว่า ลาซารัส อธิบายความเครียดในลักษณะที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นความเครียดจึงเป็นคุณลักษณะของความสัมพันธ์ที่เป็นกระแสหรือกระบวนการ (Process) เพราะว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเป็นความสัมพันธ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง (Dynamic Relationship)

สเลวิน และคณะ (Slavin et al, 1991; สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539) ได้สรุปแบบของกระบวนการความเครียด และการเผชิญความเครียดตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Lazarus, 1966; Lazarus and Folkman, 1984) เสนอ เป็นแผนภาพรูปแบบของกระบวนการความเครียด 5 องค์ประกอบ คือ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัว (ดังแผนภาพ)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 2 แสดงรูปแบบของกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Slavin, Rainer and McGreary, 1991; 70, 147-163)

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event)

เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลถือเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ เหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะเครียดของบุคคลนั้น พบว่า มักจะเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ นี้จะทำให้บุคคลไม่สามารถประเมินได้ว่า ตนเองจะควบคุม หรือจัดการกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้หรือไม่ นอกจากนี้เหตุการณ์ที่บุคคลเคยประสบมาแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใหม่ที่คล้ายคลึงกัน บุคคลก็จะเชื่อมโยงเหตุการณ์ใหม่เข้ากับเหตุการณ์เดิมที่เป็นอันตรายต่อตน เหตุการณ์ใหม่ก็จะก่อให้เกิดภาวะเครียดแก่บุคคลได้เช่นกัน

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อาจหมายถึง เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การตกงาน การหย่าร้าง เป็นต้น หรือเหตุการณ์ย่อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัด การทำงานหนัก เป็นต้น

ลาซารัส และโฟลคแมน (Lazarus & Flokman, 1984) กล่าวว่า เหตุการณ์จะก่อให้เกิดความเครียดเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินเหตุการณ์ของบุคคล

## 2. การประเมินทางปัญญาขั้นต้น (Primary Appraisal)

เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ บุคคลก็จะประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยทั่ว ๆ ไป ไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อที่จะตัดสินใจว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร เช่น การถามตนเองว่า “เหตุการณ์นี้เป็นปัญหากับฉันหรือไม่” ในการประเมินขั้นนี้บุคคลจะใช้ทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกมาพิจารณา

บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน
2. ลักษณะที่มีประโยชน์และเป็นผลดีกับตน
3. ลักษณะที่เต็มไปด้วยความยุ่งยาก หรือความเครียดกับตน

ในเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือมีประโยชน์เป็นผลดีกับตน บุคคลจะไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเต็มไปด้วยความยุ่งยาก เหตุการณ์นั้นก็จะก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคล ซึ่งเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียดแก่บุคคลนั้นเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินออกมาใน 3 ลักษณะ ได้แก่ เหตุการณ์นั้นเป็นอันตรายหรือเป็นการสูญเสีย เหตุการณ์นั้นมีลักษณะคุกคาม และเหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณ์ที่ท้าทายความสามารถ

1. อันตรายหรือสูญเสีย (Harm / Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากที่เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคล

2. ภาวะคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบ

3. ท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่า ตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน ซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว บุคคลอาจประเมินผลออกมาได้มากกว่า 1 ลักษณะก็ได้ โดยเหตุการณ์นั้นบุคคลอาจจะรู้สึกว่า คุกคามตน หรือมี ๑ กับความรู้สึกว่าท้าทายความสามารถของตนด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้นมีผลทั้งลบและบวกต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่ง ๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกันได้ หรืออาจจะทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคล



การประเมินในขั้นตอนนี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการทำทาสความสามารถของตน จะทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะถูกคาม หรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย

### 3. การประเมินทางปัญญาขั้นที่ 2 (Secondary Appraisal)

เมื่อบุคคลประเมินในขั้นต้นแล้วพบว่า เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดอันตราย หรือสูญเสีย ถูกคาม หรือทำทาส ก็จะนำมาสู่การประเมินในขั้นที่ 2 โดยขั้นนี้บุคคลถามตนเองว่า “ฉันสามารถทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง” ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถของตน รวมทั้งแหล่งทรัพยากรที่จะให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ มาพิจารณาาร่วมกัน เพื่อเลือกเป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการเผชิญกับปัญหา

การประเมินในขั้นต้นกับการประเมินในขั้นที่ 2 นี้จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน โดยปกติแล้วเมื่อมีการประเมินขั้นต้นเกิดขึ้น ก็จะมีการประเมินขั้นที่ 2 เกิดตามมาอย่างต่อเนื่อง แต่ความต่อเนื่องนี้ก็ไม่จำเป็นจะต้องเกิดทุกครั้ง ในบางครั้งการประเมินครั้งที่ 2 อาจเกิดขึ้นหลังจากที่มีการประเมินในขั้นต้นผ่านไปแล้วช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการประเมินในแต่ละขั้นอาจจะไม่สอดคล้องกันก็ได้ เช่น การประเมินในขั้นต้นเมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์แล้วพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่ถูกคามต่อชีวิตตน แต่เมื่อบุคคลเริ่มประเมินในขั้นที่ 2 พบว่า แม้ว่าตนจะไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ด้วยตนเองได้ แต่บุคคลสามารถหาแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาแก้ไขได้ การประเมินในขั้นนี้บุคคลอาจเปลี่ยนจากความรู้สึกถูกคามในขั้นแรก มาเป็นความรู้สึกทำทาสแทนได้ และการประเมินในขั้นที่ 2 นี้ หากบุคคลประเมินแล้วพบว่ามีความสามารถจำกัด และไม่มีแหล่งสนับสนุนใด ๆ ความเครียดก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ และอาจนำบุคคลไปสู่การประเมินขั้นต้นใหม่ได้อีกครั้ง

### 4. การเผชิญปัญหา (Coping Effort)

ในขั้นของการเผชิญปัญหานี้ เป็นขั้นของการดำเนินการเพื่อการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น โฟล์คแมน และ ลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1980, cited in Lazarus and Folkman, 1984) จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem - Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ให้คลี่คลายลง โดยการพยายามทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ไว้จะมุ่งปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขที่สถานการณ์ หรืออาจมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคลเอง

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความหมายกว้างกว่า การแก้ปัญหา (Solving Problem) เพราะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความหมายครอบคลุมถึงกระบวนการวิเคราะห์ที่มุ่งเน้นต่อการจัดการกับสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นกลวิธีที่อยู่ภายในบุคคลด้วย

2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion - Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลใช้กระบวนการทางปัญญา เพื่อจัดการหรือควบคุมอารมณ์ หรือความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์ ให้คลี่คลายลง วิธีการที่ใช้ อาจจะเป็นการมองปัญหาใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

กระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดนี้ มีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การเผชิญปัญหามีขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เผชิญมากกว่าลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่ถาวรเปลี่ยนแปลงได้ยาก 2) กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญของการเผชิญปัญหาอยู่ที่ความพยายามจัดการกับปัญหามากกว่าประสิทธิภาพของผลที่ได้รับจากการเผชิญปัญหา 3) การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในกรณีที่พิจารณาแล้วพบว่าตนสามารถควบคุม หรือจัดการกับปัญหานั้นได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นตนไม่สามารถควบคุมได้ หรือยากเกินกว่าที่ตนจะแก้ไขได้ (Forsythe and Compas, 1967, cited in Terry, 1994 ; Coxway and Terry, 1992 cited in Terry, 1994) วิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นผลดีกับบุคคลมากที่สุดก็คือ การใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบนี้ ผสมผสานร่วมกันอย่างเหมาะสม โดยใช้ให้เกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกันในการจัดการกับปัญหาอย่างแท้จริง

##### 5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcome)

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการเผชิญปัญหาที่ใช้ อาจจะเป็นผลระยะสั้น หรือระยะยาว ไว้ 3 ด้าน คือ

1) ผลทางด้านสังคม (Social Functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดของบุคคลซึ่งเกิดจากการตอบสนองตามบทบาทหน้าที่ของตน เช่น บทบาทของ พ่อ-แม่ สามี ภรรยา หรือนายจ้าง-ลูกจ้าง ผลการปรับตัวทางด้านสังคม ได้แก่ ความพึงพอใจที่เกิดจากการมี

สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น หรือการมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการรักษาบทบาทหน้าที่ของคน หรือรักษาสัมพันธภาพระหว่างคนกับผู้อื่นไว้ได้ เป็นต้น

2) ผลทางด้านจิตใจ (Morale) ผลทางด้านจิตใจเกี่ยวข้องกับเรื่องของบุคคลว่ารู้สึกอย่างไรกับตนเอง และรู้สึกอย่างไรกับสภาพการณ์ชีวิตของตน

3) ผลทางด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) อารมณ์ความเครียด และการเผชิญปัญหาเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะกลวิธีในการเผชิญความเครียดมีผลทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย หรือมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขึ้นอยู่กับวิธีการเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้

ในกระบวนการของความเครียดและการเผชิญความเครียดทั้ง 5 ประการนี้ ลาซารัส (Lazarus, 1966; Lazarus and Folkman, 1984) อธิบายว่า กระบวนการเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับ หรือเกิดขึ้นเป็นกระแสที่ต่อเนื่องกัน ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละขั้น อาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปสู่การประเมินในกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งก็ได้ เช่น ในการประเมินขั้นต้น บุคคลเคยประเมินว่า เหตุการณ์นั้นคุกคามต่อชีวิต เมื่อบุคคลเข้าสู่การประเมินขั้นที่ 2 พบว่ามีวิธีการที่จะจัดการกับปัญหานั้นเพียงพอ บุคคลก็จะย้อนกลับไปสู่การประเมินขั้นต้นอีกครั้งหนึ่ง โดยเปลี่ยนจากเหตุการณ์ที่เคยประเมินว่าคุกคาม ไปสู่การประเมินใหม่ว่า เหตุการณ์นั้นทำหาย หรือคุกคามน้อยลงหรือในกรณีที่บุคคลใช้วิธีการประเมินว่ามีวิธีจัดการกับปัญหาเพียงพอ เมื่อบุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วพบว่า ไม่ได้ผลไม่สามารถ ทำให้ความเครียดหรือปัญหาคลี่คลายลงได้ บุคคลก็อาจย้อนกลับไปประเมินในขั้นต้นอีกครั้ง หรืออาจจะย้อนกลับมาพิจารณาหาวิธีการเผชิญที่เหมาะสมใหม่ ซึ่งวงจรเหล่านี้เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก และมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับความเครียดให้คลี่คลายลง

### วิธีการเผชิญปัญหา

การศึกษาเกี่ยวกับวิธีการในการเผชิญปัญหา หรือวิธีการจัดการกับความเครียด โครงสร้างรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของโฟล์คแมนและลาซารัส (Folkman, 1982, cited Lazarus, and Folkman, 1984) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง มีการนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญปัญหามาก โครงสร้างรูปแบบการเผชิญปัญหา ของโฟล์คแมนและลาซารัสจำแนกออกเป็น 2 วิธีหลัก คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping)

ในปี ค.ศ. 1986 จนกระทั่งถึงปี ค.ศ. 1990 ฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg and Lewis, 1993) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของ ลาซารัส และคณะ (Lazarus, Averil & Opton, 1974 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Lazarus & Launier, 1978 cited in Frydenberg, 1997) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson, 1963, 1985, cited in Frydenberg, 1997) และงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของเฮาเซอร์และโบลด์ (Hauser & Bowlds, 1990, cited in Frydenberg, 1997) ของ คอลลินส์ (Collins, 1991, cited in Frydenberg, 1997) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 กลวิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือบุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และไม่เกี่ยวข้องกับภารกิจ เช่น การฟังเพลง การเล่นเกม หรือการพักผ่อน เป็นต้น

2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work & Achieve) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำ เป็นต้น

3. การแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นกระบวนการคิด ทำความเข้าใจกับปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอน ซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ

4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical Recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การเล่นกีฬา หรือ ออกกำลังกาย เป็นต้น

5. การคบหาเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น

6. การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์ หรือปัญหานั้น ๆ ไปในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ การมองหาส่วนดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตให้สดใส ร่าเริง เป็นต้น

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการ

ต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อคนประทับใจตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือ หรือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจาก พ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาแก้ปัญหของตน เป็นต้น

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา มาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์อธิษฐานขอให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการกับปัญหานั้นอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social Action) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้การรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตัวเองเพียงลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุก ๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี เป็นต้น

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

14. การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

15. การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคตินั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และ ไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใด ๆ กับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี เหล่านี้ จัดตามกรอบแนวคิดวิธีการเผชิญปัญหาของ โฟล์คแมน และ ลาซารุส (Folkman 1982; Lazarus and Folkman, 1984, cited in Frydenberg, 1997) ได้ดังนี้คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-Focused Coping) ได้แก่ การแสวงหาความเปลี่ยนแปลงเพื่อการผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และ การมีความวิตกกังวล ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion - Focused Coping) ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การมุ่งเน้นในด้านบวก การไม่รับรู้ปัญหา การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด และการเก็บปัญหาไว้คนเดียว

จากการศึกษาของฟรายเดนเบอร์ก และ ลูอิส รวมทั้งนักวิจัยคนอื่น ๆ (Cox et al, 1985; Frydenberg & Lewis 1991a; Seiffge - Krenke & Shulman, 1990, cited in Frydenberg, 1997) พบว่า การจัดแบ่งกลุ่มกลวิธีการเผชิญปัญหา สามารถจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นลักษณะหน้าที่การทำงานของกลวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 ลักษณะคือ ลักษณะที่มีประสิทธิภาพ (Functional) และลักษณะที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Dysfunctional) โดยฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1991a cited in Frydenberg, 1997) ได้จัดแบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีดังกล่าว ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้คือ กลุ่มที่หนึ่ง เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การคบเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเปลี่ยนแปลงเพื่อการผ่อนคลาย กลุ่มที่สอง เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และกลุ่มที่สามเป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non-Productive Coping หรือ Avoidance Coping) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้

ปัญหาการไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง และพิจารณากลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ในแง่ประสิทธิภาพการทำงานของกรเผชิญปัญหาใน 2 ลักษณะ คือ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีอยู่โดยตรงโดยใช้ความสามารถของตนเอง หรืออาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ และวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของการไม่สามารถจัดการกับปัญหา หรือหลีกเลี่ยงปัญหานั้นเอง (Frydenberg & Lewis, 1993)

### สิ่งที่มีอิทธิพลต่อวิธีการเผชิญปัญหา

บุคคลจะมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร และสัมฤทธิ์ผลในการเผชิญปัญหาหรือไม่ขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรที่อยู่ภายในและภายนอกของบุคคล แหล่งทรัพยากรเหล่านี้ได้แก่ (Lazarus and Folkman, 1984)

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (Health and Energy) ภาวะสุขภาพและพลังกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและคงทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่า บุคคลที่เจ็บป่วย หรือไม่มีพลังกำลัง
2. ความเชื่อในทางบวก (Positive Believe) ความเชื่อในทางบวกที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา คือ ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่อในอำนาจภายนอก บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มักจะใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน มักจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Anderson, 1977 ; Elishman, 1984, cited in Lazarus and Folkman, 1984)
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problems - Solving Skills) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลต่าง ๆ สามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี จะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น
4. ทักษะทางด้านสังคม(Social Skills) ทักษะทางสังคมเป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลที่มีทักษะนี้ดีก็จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาค้าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุน หรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น
6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource) บุคคลที่มีทรัพย์สิน เงินทอง

หรือสิ่งของต่าง ๆ ก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีแก้ปัญหามากขึ้น

จากแนวความคิดการเผชิญปัญหาและการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้รูปแบบพื้นฐานของฟรายเดนเบิร์กและลูอิส (Frydenberg and Lewis 1991a; 1993b cited in Frydenberg, 1997) เป็นกรอบอ้างอิง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพให้กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำนั้น เด็กควรจะได้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา หรือความเครียดที่มีอยู่ โดยตรง ด้วยการพิจารณาความสามารถของตนในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดนั้น ๆ ก่อนว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาได้หรือไม่ ถ้าพบว่าไม่สามารถจัดการกับปัญหาด้วยตนเองได้ เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตน แทนการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาหรือคิดว่าตนไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้

#### นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษาให้เจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการสร้างสรรค์ ถ่ายทอดความรู้ สร้างเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาที่มีความมุ่งหวังให้ผู้เรียนได้มีความรู้ความสามารถทั้งทางด้านวิชาการ และวิชาชีพ ที่เหมาะสมกับวัย ความต้องการ ความสนใจ และความถนัด เพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้เข้าใจ รู้จักเลือกอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และเพื่อเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไป หรือเตรียมตัวออกไปประกอบอาชีพที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ในสภาพความจริงการศึกษาในระดับนี้ ยังไม่ประสบผลตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ ยังมีผู้เรียนที่ไม่สามารถประสบความสำเร็จทางการเรียน มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ ใช้ระยะเวลาในการเรียนมากกว่าที่กำหนด สอบไม่ผ่าน หรือต้องลาออกกลางคัน ซึ่งส่วนแล้วแต่เป็นการสูญเปล่าทางการศึกษาทั้งสิ้น การที่ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ บ่อมสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนไม่ได้พัฒนาความรู้ความสามารถให้เจริญงอกงามและให้เกิดประโยชน์ได้เท่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังเป็นเครื่องแสดงถึงความสำเร็จ หรือความล้มเหลวทางการศึกษาของนักเรียนและของประเทศชาติอีกด้วย (ก่อ สวัสดิพานิชย์, 2527)



## ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ราชบัณฑิตยสถาน (2525 อ้างถึงใน ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล, 2533) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สัมฤทธิ์” หมายถึง ความสำเร็จ และคำว่า “ต่ำ” หมายถึง มีระดับน้อย หรือน้อยกว่าปกติ คำว่า “ผลสัมฤทธิ์ต่ำ” หมายถึง ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน กล่าวคือ ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

กรมวิชาการ (2533) อธิบายผลการเรียนโดยใช้ตัวเลขแสดงความหมายดังนี้คือ

เกรด 4 หมายถึง ผลการเรียนดีมาก

เกรด 3 หมายถึง ผลการเรียนดี

เกรด 2 หมายถึง ผลการเรียนปานกลาง

เกรด 1 หมายถึง ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

เกรด 0 หมายถึง ผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

กระทรวงศึกษาธิการ (2521, อ้างถึงใน ประจิม เมืองแก้ว, 2536) ได้กล่าวถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสม (Grade Point Average: GPA) ของนักเรียน และแบ่งระดับของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำ หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00

คะแนนเฉลี่ยสะสมปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00-2.50

คะแนนเฉลี่ยสะสมสูง หมายถึง ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือ ผลการเรียนที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง มีคะแนนเฉลี่ยสะสมที่ได้จากการสอบและวิธีวัดผลของโรงเรียนต่ำกว่า 1.50

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จัดเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เด็กกำลังแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ดังที่ อิริคสัน (Erikson, 1968) กล่าวว่า การค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนเป็นงานที่สำคัญที่สุดของวัยรุ่น ดังนั้นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) หรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) จึงมีความหมายต่อพัฒนาการของเด็กในวัยนี้มาก ประกอบกับช่วงชีวิตของวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการศึกษาเล่าเรียนเป็นหลัก การศึกษาจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ มีการศึกษาวิจัยวัยรุ่นในหลายประเทศ ได้แก่ แคนาดา สิงคโปร์ ฮองกง บาร์บารโดส อิตาลี และญี่ปุ่น ที่พบว่า การศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น (Munsch & Wampler, 1993; Bauwens & Hourcade, 1992; Cole-Sapp, 1988, cited in Frydenberg, 1997) และ

ปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น คือ ปัญหาในเรื่องการวางแผนการศึกษาและอาชีพ (Collins & Harper, 1974 Nicholson & Antill, 1981; Offer & offer, 1975; Rutter et al, 1979; Rutter, 1980, cited in Frydenberg, 1997) และพบว่าปัญหาในเรื่องการวางแผนศึกษาต่อ ปัญหาเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเลือกอาชีพ เป็นปัญหาที่รุนแรงที่สุดของวัยรุ่น (Violato & Holden, 1988; Adwere & Curtis, 1993, cited in Frydenberg, 1997) ปัญหาความเครียด หรือความกดดันทางด้านจิตใจต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าหากเด็กไม่สามารถจัดการได้ ก็อาจจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง มีแรงจูงใจลดลง และมีสัมฤทธิ์ผลในเรื่องต่าง ๆ ต่ำลง (Elkind; 1984, cited in Frydenberg, 1997) และจากการศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวในสถานการณต่าง ๆ ว่ามีผลต่อการประเมินตนเองของบุคคลหรือไม่ ผลการศึกษาพบลักษณะตรงกันคือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือนักเรียนที่ประสบความล้มเหลวเกี่ยวกับความคาดหวังทางการเรียน จะมีการประเมินตนเองในทางลบ (Borilow, 1962; Diller, 1954; Dyson, 1967; Stotland and Zander, 1958, cited in Purkey, 1978) และในสรุปผลงานวิจัยของออสเตรเลีย แคนาดา และอเมริกา ไวโอลาโต และโฮลเดน (Violato & Holden, 1988, cited in Frydenberg, 1997) พบว่า ปัญหาที่นักเรียนนำเสนอมากคือความกังวลเกี่ยวกับการเรียน เนื่องจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นสิ่งสำคัญต่อการประสบความสำเร็จของชีวิตในอนาคต และจากการศึกษาลักษณะของเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือไม่ประสบผลสำเร็จทางด้านการศึกษา พบว่ามีอัตมโนทัศน์ต่ำ มีความวิตกกังวลสูง และมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ (Clawson and Paterno, 1987; Sutherland, 1952; Taylor, 1964) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประจิม เมืองแก้ว (2536) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีบุคลิกภาพแบบขาดความพยายาม มีความต้องการประสบความสำเร็จต่ำ ขาดความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกท้อแท้

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้น อาจจะสะท้อนให้เห็นได้ว่า การศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ของเด็กวัยรุ่น และอาจจะสะท้อนได้ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว

นอกจากนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา (Coping) ของวัยรุ่น เมรุชาเล็ม และชาวเซอร์ (Jerusalem & Schwazer, 1989, cited in Frydenberg, 1997) พบว่าการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ และการศึกษาของรัสเต (Rauste, 1987, cited in Frydenberg, 1997) พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุอยู่ในช่วง 13 ถึง 18 ปี มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง และหลีกเลี่ยงปัญหา (Escape - Avoidance Coping) อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงอายุ

15 ปี จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มากที่สุด และจากการศึกษาของฟรายเดนเบิร์กและลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1993a, cited in Frydenberg, 1997) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Workhard & Active) น้อยที่สุด และจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านการลดความตึงเครียด (Tension Reduction) และการตำหนิตนเอง (Self Blame) มากกว่านักเรียนชั้นอื่น ๆ จากศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การศึกษาของ ซาร์มานีย์ (Samany, 1994) เรื่องความเครียดในโรงเรียน และการเผชิญความเครียดของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาคน้อย และมีการประเมินสถานการณ์ที่เป็นอยู่ว่าเป็นภาวะที่มีความเครียดสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โกเมซ (Gomez, 1993) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง นอกจากนี้การศึกษาของฮาร์เมอร์ (Harmer, 1992) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักจะมีการตระหนักถึงแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า นักเรียนเหล่านี้มักปฏิเสธสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือขาดแรงจูงใจ

จากผลการวิจัยดังกล่าว อาจจะสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาคนัก และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะนำเทคนิค และวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มาพัฒนาวิธีการวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนเหล่านี้ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ และฝึกฝนการใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมาจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของตนมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า หากเด็กสามารถพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาของตน โดยใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพแล้ว เด็กก็จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ประกอบกับเมื่อนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาด้วยแล้ว นอกจากเด็กสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมแล้ว ยังช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนไปในทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้มากยิ่งขึ้น อันจะเป็นการช่วยส่งเสริมให้เด็กได้มีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จต่อไป

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง และวิธีการเผชิญปัญหา ดังนี้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

ซุง (Chung, 1995) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการช่วยเหลือเยาวชนที่ประพฤติดีตกกฎหมาย ในฮ่องกง จำนวน 40 คน ที่มีอายุอยู่ในช่วง 11-15 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 45 นาที ผลพบว่า เยาวชนในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความรู้สึกรับผิดชอบเพิ่มขึ้น และสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างเขากับเจ้าหน้าที่ของสถาบันไปในทางที่ดีขึ้น

บลอค (Block, 1995) ศึกษาการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเล็ก ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการสร้างเสริมอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ระดับ 5 และ 6 โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มจะมีผู้นำกลุ่มแตกต่างกัน และทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาแต่อย่างใด ผลพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเล็กตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีประสิทธิภาพในการเพิ่มอัตมโนทัศน์ทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับตนเองของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา นอกจากนี้พบว่า ความแตกต่างกันของผู้นำกลุ่มไม่มีผลต่อการเพิ่มอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของเด็กได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาเพศหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 4 คน ซึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการทดลองได้รับการตอบสนองความ

ต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลพบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมดมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

ซาง (Chang, 1995) ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาดตามแนวพิจารณาความเป็นจริงกับการสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่ออัตมโนทัศน์ ความสามารถในการควบคุมตน และความต้องการทางด้านจิตใจ ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยในไต้หวัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย และวิทยาลัยทั้ง 4 แห่ง ในไต้หวัน ซึ่งเป็นอาสาสมัคร จำนวน 217 คน เข้าร่วมในโครงการ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดอัตมโนทัศน์ (the Personal Attribute Inventory) แบบวัดการควบคุมตนเอง (Internality-Externality Scale) และแบบวัดความต้องการทางจิตใจ (Pete's Pathogram) ผลพบว่า ทั้งการให้การปรึกษาและการสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพฤติกรรมที่รับผิดชอบและความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเองของนักศึกษา แต่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับที่สูงกว่า การสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริง นอกจากนี้พบว่าทั้งการสอนและการปรึกษาดตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษามากกว่านักศึกษาชาย

อีเดนส์ (Edens, 1995) ศึกษาผลการสอนตามแนวทฤษฎีการควบคุมและแนวคิดการปรึกษาดตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ต่อการลดพฤติกรรมที่รบกวนห้องเรียนในโรงเรียนขนาดกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 7 จำนวน 2 ห้องเรียน จัดเป็นห้องทดลองและห้องควบคุม ในห้องเรียนที่เป็นห้องทดลองจะได้รับการแนะนำหลักการต่าง ๆ ของทฤษฎีการควบคุม และได้รับการปรึกษาดตามแนวพิจารณาความเป็นจริงส่วนห้องเรียนอีกห้องเป็นห้องควบคุมจะไม่ได้รับการสอนและการปรึกษาดตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุมแต่อย่างใด การทดลองใช้เวลา 12 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผลพบว่า เด็กในห้องที่ได้รับการสอนและการปรึกษาดตามแนวพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุม มีพฤติกรรมที่รบกวนห้องเรียนลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการสอนตามแนวคิดทั้ง 2 นี้ และพบว่าเด็กนักเรียนในห้องทดลองมีระเบียบวินัยสูงกว่าเด็กในห้องควบคุม ส่วนความสามารถในการควบคุมตน พบว่า เด็กทั้ง 2 ห้องมีความสามารถในการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน

ฮาร์ริส (Harris, 1992) ศึกษาผลของการใช้แนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุมต่อการทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใน

โปรแกรมการป้องกันการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 27 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการสอนตามแนวคิดทั้ง 2 นี้ โดยใช้ตัวทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบ ได้แก่ ความมีการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และการตัดสินใจ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการแนะนำตามแนวพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุมสามารถแยกแยะพฤติกรรมความรับผิดชอบและไม่รับผิดชอบได้ และนักเรียนเหล่านี้ยืนยันว่า กระบวนการของแนวคิดการพิจารณาความเป็นจริงมีประโยชน์ในการช่วยเหลือเขาให้เลือกพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

ฮาร์เมอร์ (Harmer, 1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้นักศึกษาตระหนักต่อการตัดสินใจประเมินความเครียดได้ตามความเป็นจริง ก่อนที่จะใช้ทักษะเชิงปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่ของวิทยาลัยซึ่งจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่คาดว่าจะได้คะแนนเฉลี่ยสะสมน้อยกว่า 2.5 มีความเพียรต่ำ และต่อต้านเป้าหมายระยะสั้นที่กำหนด สนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 126 คน โดยการลงทะเบียนเรียนวิชาทักษะในการศึกษา ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสูงมีการรับรู้ต่อความเครียดในระดับปานกลาง แต่มีการตระหนักถึงแหล่งสนับสนุนที่ใช้ในการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมักจะปฏิเสธสถานการณ์หรือขาดแรงจูงใจ

สำหรับประเทศไทย มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้คือ

สุดฤทัย มุขวงศา (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 16 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในทางการเรียนสูงขึ้นกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรประภา แก้วกล้า (2533) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดพฤติกรรมเสพติด และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ถูกคุมความประพฤติที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่าผู้ถูกคุมประพฤตินในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสพติดชาน้อยลง และมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทร์เพ็ญ อินทรีไชยา (2536) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในด้านทุกค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดในด้านทำทาสไม่แตกต่างกัน

ภัทรสุดา ฮามคำไท (2538) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนาจากแนวคิดของ คาร์เวอร์ ไชเออร์ และไวน์ทรอบ ผลวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จงรัก อินทร์เสวก (2539) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง และการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงแต่อย่างใด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการควบคุมตนเอง (The Self-Control Schedule) ของโรเซนบัม และเครื่องมือตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนทดลอง และในระยะติดตามผล ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีจำนวนการติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่าผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

โกเมซ (Gomez, 1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน และการเผชิญปัญหาในหมู่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 608 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนสูง จำนวน 311 คน และสัมฤทธิผลทางการเรียนต่ำ จำนวน 297 คน เป็นนักเรียนชายร้อยละ 44.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 55.8 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจการเผชิญความเครียด (The Coping with Stress Inventory) ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง จัดการกับปัญหาโดยอ้อม และไม่จัดการกับปัญหาโดยอ้อม และพบความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง นอกจากนี้พบความแตกต่างในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาระหว่างนักเรียนชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านักเรียนหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง มากกว่านักเรียนชาย แต่พบว่าทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายประเมินประโยชน์ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

อัลวาเรซ (Alvarez, 1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดในโรงเรียน แหล่งสนับสนุนในการเผชิญความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และเกรดเฉลี่ยของนักเรียน



มัธยมศึกษา จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจเหตุการณ์ในโรงเรียน (School Situation Survey: SSS) และแบบสำรวจแหล่งสนับสนุนที่ใช้ในการเผชิญปัญหา (The Coping Resource Inventory: CRI) ผลการวิจัยพบว่า แหล่งที่มาของความเครียดในโรงเรียน 2 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ทางการเรียน และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน สัมพันธ์ทางลบกับแหล่งสนับสนุนที่ใช้ในการเผชิญความเครียดของนักเรียน ความเครียดที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์กับครู สัมพันธ์ทางบวกกับการตอบสนองต่อความเครียด และความเครียดที่เกิดจากการเรียนสัมพันธ์ทางบวกกับการตอบสนองความเครียดทางด้านอารมณ์ และพบว่า คะแนนหรือเกรดเฉลี่ย สัมพันธ์ทางลบกับการตอบสนองความเครียดทางด้านพฤติกรรม และปฏิสัมพันธ์กับครู นอกจากนี้พบว่า ความแตกต่างทางเพศทำให้มีการตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน

ไช (Tsai, 1994) ศึกษาการรับรู้ความเครียด และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในไต้หวัน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 290 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 276 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อระบุประสบการณ์ความเครียดเบื้องต้นของนักเรียน และตรวจสอบกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการบรรเทาความเครียด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการรับรู้เหตุการณ์ของวัยรุ่น (Adolescent Perceived Event Scale: ADES) แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences: A-Cope) และแบบวัดการตอบสนองต่อความเครียด (The Battery for Health and Illness-Adolescent Symptom Checklist: BHI-A) ผลการวิจัยพบว่า เพศและระดับการศึกษา มีผลต่อการรับรู้ความเครียดและการเลือกกลวิธีในการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนชายรายงานว่า เหตุการณ์ที่โรงเรียนเป็นที่มาของความเครียดหลัก ๆ ในชีวิต ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้นั้นเป็นความต้องการใช้การลงมือกระทำมากกว่าวิธีอื่น ๆ สำหรับนักเรียนหญิงรายงานว่าใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบการระบายความรู้สึก และการสนับสนุนทางสังคม มากกว่าการลงมือจัดการกับปัญหา นอกจากนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถนำกลวิธีการเผชิญปัญหาไปใช้ได้มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และพบว่าในการแก้ปัญหาครอบครัววิธีการจัดการกับปัญหาโดยการลงมือกระทำเป็นตัวสนับสนุนทางลบต่อการทำนยาอาการทางร่างกาย ขณะที่การหลีกเลี่ยงปัญหา และจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์เป็นตัวสนับสนุนทางบวกในการทำนยาอาการ รวมทั้งพบว่า นักเรียนเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในการจัดการกับปัญหาที่โรงเรียนมากกว่าปัญหาครอบครัว และปัญหากับเพื่อน

โทมัส (Thomas, 1993) ศึกษาความสัมพันธ์ของแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถ และเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 328 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบมาตรฐานทางด้านภาษา (Verbal Standard age Score: VSAS) แบบทดสอบความสามารถพื้นฐาน (Iowa Test of Basic Skills Complete Composite Developmental Standard Scores) และแบบสำรวจแหล่งสนับสนุนที่ใช้ในการเผชิญปัญหา (Coping Resources Inventory for Stress in School-Age Youth: CRISSY) ผลการวิจัยพบว่า เมื่อควบคุมตัวแปรความสามารถทางการเรียน ความเชื่อมั่นทางการเรียนเป็นตัวสนับสนุนในการทำงาน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แหล่งสนับสนุนทางครอบครัวและการยอมรับจากเพื่อนไม่ได้เป็นตัวสนับสนุนในการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้พบว่านักเรียนชายและหญิงมีการควบคุมพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซาร์มานีย์ (Samany, 1994) ศึกษาความเครียดในโรงเรียน ในด้านของที่มาของความเครียด และความเป็นไปได้ในการเผชิญความเครียดของนักเรียนจำนวน 191 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่เข้าใหม่ 84 คน เป็นชาย 53 คน และหญิง 31 คน กับนักเรียนเก่า 107 คน เป็นชาย 41 คน และหญิง 66 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจความเครียดในโรงเรียนสำหรับวัยรุ่น (The School Inventory for Adolescent) และแบบสำรวจการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (Coping Inventory for Adolescent) รวมทั้งเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมาของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมีประสิทธิภาบน้อย และประเมินว่าสถานการณ์ที่เป็นอยู่เป็นภาวะที่มีความเครียดสูง นอกจากนี้พบว่า นักเรียนหญิงแสดงความเครียดในระดับสูงกว่านักเรียนชาย และในการใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายขึ้นอยู่กับอายุ โดยนักเรียนที่มีอายุน้อยกว่านั้นในเด็กผู้หญิงจะแสดงความโกรธมากกว่าเด็กผู้ชาย สำหรับเด็กผู้ชายจะมีการใช้กลวิธีการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าเด็กผู้หญิง ส่วนนักเรียนที่มีอายุมากพบว่า เด็กผู้หญิงจะใช้การสื่อสารกับครอบครัวมากขึ้น

ฟริคแมน (Friedman, 1990) ศึกษาการประเมินความเครียด การเผชิญปัญหาและผลการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 140 คน เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการประเมินภาวะทุกคาม และทำทาส การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา กับ มุ่งเน้นที่อารมณ์ และผลการสอบในวิชาภาษา และคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า การประเมินสถานการณ์ว่าทุกคามมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาและมุ่งเน้นที่อารมณ์ นอกจากนี้พบว่าผู้ที่มิฉะนั้นทางด้านภาษาดำมีความสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าทุกคาม ส่วนผู้ที่มิ

คะแนนสูงในวิชาคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าทำทายนี้อาจควบคุมตัวแปรระดับชั้น และเพศ

รูส (Roos, 1991) ศึกษาการประเมินความเครียดและการเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของการประเมินความเครียดในการประเมินขั้นต้น และการประเมินขั้นที่ 2 และกลวิธีการเผชิญความเครียดว่าสัมพันธ์กับลักษณะบุคลิกภาพแบบเปิดเผย แบบประสาท แบบลงมือกระทำ และแบบการแสดงออกหรือไม่ และเพื่อศึกษาว่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้มีผลทางบวก หรือลบ เครื่องมือที่ใช้ คือ เครื่องมือวัดการประเมินเหตุการณ์ (Measure of Appraisal) เครื่องมือวัดการเผชิญความเครียด (Coping) เครื่องมือวัดผลที่เกิดขึ้น (State Effect) และเครื่องมือวัดลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ (Measure of Trait Affect and Personality) ผลการวิจัยพบว่า การประเมินความเครียดทั้งขั้นต้นและขั้นที่สองมีความสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา การรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองสามารถทำนายการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบวางแผนแก้ปัญหา แบบการเผชิญหน้า การยอมรับ ความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตนเองสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นในทางบวก การแสวงหากการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหา นอกจากนี้พบว่า การประเมินความเครียด การเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับผลที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพยายามเผชิญปัญหาเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นที่จะส่งผลทางบวก มากกว่าเกิดผลในทางลบ

#### การศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาในประเทศไทย มีดังนี้คือ

ศิริกุล จตุศิริ (2533) ศึกษารูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญปัญหากับตัวแปร เพศ ลักษณะการสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ลักษณะการเข้ามาเรียนในคณะแพทย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 140 คน เป็นนักศึกษาชาย 95 คน และนักศึกษาหญิง 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ปัญหาของนักศึกษา และแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา (The Ways of Coping Checklist) ผลพบว่า ความแตกต่างทางเพศ ลักษณะการสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ลักษณะการเข้ามาเรียนในคณะแพทย์ ระดับความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แต่เมื่อพิจารณาในพฤติกรรมการเผชิญแต่ละพฤติกรรม พบว่า ความแตกต่างทางเพศสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบ

การเล่นกีฬา โดยเพศชายมีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมการเล่นกีฬาสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้พบว่า ระดับของความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นกีฬาแบบคิดพิจารณาไตร่ตรอง และวิธีการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม โดยนักศึกษาที่มีความเครียดต่ำ มีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมแก้ปัญหทั้ง 2 รูปแบบดังกล่าวสูงกว่านักศึกษที่มีความเครียดในระดับสูง

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเล่นกีฬาในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 402 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต แบบวัดความเครียด แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น และแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นกีฬา รวมทั้งแบบทดสอบโปรเกรสซีฟ แมทริซีสมาตราฐานชุดเอ-อี ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดและสถิติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นกีฬา การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นกีฬา และพบว่าระดับฐานะเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเล่นกีฬาแตกต่างกัน โดยเด็กที่มีฐานะปานกลางและฐานะดีมีพฤติกรรมการเล่นกีฬามากกว่า เด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

จากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการเล่นกีฬา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา ปัญหาข้างต้นอาจสรุปได้ว่า กลวิธีการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพ คือ วิธีการเล่นกีฬาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเอง และอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ส่วนกลวิธีการเล่นกีฬาที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ วิธีการเล่นกีฬาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และจากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเชื่อว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง น่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้พัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำได้ โดยผู้วิจัยจะดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงทั้งสิ้น 12 ครั้ง ในระยะเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาดำเนินการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อ กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

## สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาค่าว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
4. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
5. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
6. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาค่าว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

## ขอบเขตการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ ปีการศึกษา 2540 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 1.50 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 1.50

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale; ACS) ของฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส ปี ค.ศ. 1990

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองทั้งสิ้น 12 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง ห้องเก็บหนังสืออ้างอิงในห้องสมุดโรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ ซึ่งได้รับอนุญาตจัดเป็นห้องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เก็บเสียง ไม่มี ผู้ใดรบกวน

### คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมี

จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย นักเรียน จำนวน 8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่ ให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะตามหลักและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณา ความเป็นจริง 8 ประการ ดังนี้คือ การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง ข้อผูกมัด ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษ และไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้เวลาทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง ความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งในการที่จะจัดการกับปัญหา หรือสิ่งที่มาคุกคามต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล โดยการแสดงออกมาในรูปของ พฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้ความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale) ที่ พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นของฟรายเดนเบิร์ก และลูอิส ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเอง การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมในปี การศึกษา 2539 และปีการศึกษา 2540 ในภาคการศึกษาต้น ต่ำกว่า 1.50

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา ความเป็นจริงที่มีต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำให้มี การพัฒนาวิธีการในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถที่จะจัดการกับปัญหาหรือ ความเครียดได้ตามความเป็นจริง
3. เพื่อเป็นแนวทางให้กับครู หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้หลักและวิธีการปรึกษาเชิง จิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้แก้ปัญหายุทธวิธีด้านอื่น ๆ ของนักเรียนที่มีผล สัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย หรือการนำหลักและวิธีการตามแนวพิจารณาความเป็น จริงไปใช้ในสถานบันการศึกษา เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ