



บทที่ 1

บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง (Reality therapy) ของ Glasser มีจุดมุ่งหมายในการช่วยบุคคลรู้จักพิจารณาความเป็นจริง มีความเข้มแข็งที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตน สามารถยืนอยู่ได้ด้วยกำลังใจของตนโดยได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกน้อยที่สุด สามารถตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักความต้องการ และสามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคของความก้าวหน้าในชีวิตของตนได้ ตลอดจนรู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผน เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยยึดหลักการสำคัญ คือ การมีความรับผิดชอบ และการควบคุมชีวิตตนเอง ในการที่จะตอบสนองความต้องการของตนในสภาพความเป็นจริง และยอมรับผลการกระทำซึ่งเกิดจากการเลือกที่จะแสดงออกของตนไม่ว่าผลการกระทำจะดีหรือเลว นักจิตวิทยาการศึกษาแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงมีความเชื่อว่า มนุษย์มีเหตุผล สามารถเรียนรู้การมีชีวิตและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Glasser, 1981)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง เป็นกลุ่มการศึกษาที่ใช้หลักการและทฤษฎีแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงในการดำเนินการกลุ่ม สมาชิกกลุ่มประกอบด้วยบุคคลที่มีปัญหาและความสนใจคล้ายคลึงกัน กล้าเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน กล้าที่จะพูดถึงสาเหตุที่แท้จริงของความกังวลใจ และความไม่สบายใจของตน กระแสกลุ่มเต็มไปด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจ และจริงใจ บรรยากาศนี้จะช่วยให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง การประเมินตนเอง การหาแนวทางเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีกว่าเดิม สมาชิกกลุ่มจะให้กำลังใจกันอันจะทำให้เกิดพลังในการที่จะนำแนวทางที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติ ทำให้สมาชิกจะได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์สภาพที่ดีกับผู้อื่นและได้รับความพึงพอใจในการแก้ไขปัญหา นักศึกษานายบาลหลักสูตรนายนบาลศาสตรบัณฑิต ต้องศึกษาหมวดวิชาต่างๆทั้งหมดวิชา

พื้นฐานทั่วไป หมวดวิชาชีพ พื้นฐานทางวิชาชีพ และวิชาเลือกเสรี จำนวนหน่วยกิตอาจจะแตกต่างกันบ้างในแต่ละสถาบัน โดยทั่วไปมีประมาณ 145 หน่วยกิต กำหนดระยะเวลาในการศึกษาให้เสรีจลันภายใน 4 ปี โดยปีแรกจะเป็นการเรียนในหมวดวิชาพื้นฐานทั่วไป และเริ่มการเรียนในหมวดวิชาชีพในปีที่ 2 หมวดวิชาชีพประกอบด้วยภาคทฤษฎี จำนวน 28 หน่วยกิต และภาคปฏิบัติ จำนวน 29 หน่วยกิต การสอนในภาคทฤษฎี มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ทางการแพทย์และศาสตร์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง ส่วนภาคปฏิบัติจะเป็นส่วนช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะจำเป็นอย่างต่างๆ ทั้งทักษะการให้การพยาบาล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการทำงานเป็นทีม การฝึกปฏิบัติงานจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเจตคติและทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ ดังนั้น นักศึกษานายบาลทุกคนต้องผ่านการศึกษภาคปฏิบัติทั้งในโรงพยาบาลตามหอผู้ป่วยต่างๆและในชุมชน ภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศก์

การฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เป็นสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษานายบาล (Blainey, 1980; Davitz, 1972; Elfert, 1976; Fox et al, 1963; Kleehammer et al., 1990; Lee, 1987; McMaster, 1979; Manderino and Yonkman, 1985; Pagana, 1988 Parkes, 1985)) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในนักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 2 ที่เพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรก นักศึกษาต้องพบกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆที่แปลกใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและกดดันความรู้สึก เช่น กลัวการติดเชื้อจากการดูแลผู้ป่วยโรคต่างๆ ต้องให้การพยาบาลผู้ป่วยระยะวิกฤติ การฝึกการใช้เครื่องมืออุปกรณ์การแพทย์ที่ซับซ้อน การประสานงานกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการรักษานายบาล การมอบหมายงานจากอาจารย์นิเทศก์ การประเมินผลการฝึกปฏิบัติงาน ความรับผิดชอบในการทำงาน การทำงานภายใต้ความคาดหวังของอาจารย์นิเทศก์ สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดและการคุกคามต่อสภาพจิตใจ และด้านตัวนักศึกษาเองซึ่งเพิ่งผ่านการเรียนภาคทฤษฎีมาเพียง 1 ปี ทำให้ไม่มั่นใจในความรู้ความสามารถของตน ขาดความมั่นใจในตนเอง เพราะฉะนั้นประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานจึงทำให้วิตกกังวลและกลัวการทำผิดพลาดความล้มเหลวในการปฏิบัติงาน

ความเครียด เป็นภาวะของความไม่สมดุลภายในของบุคคล Lazarus (1966) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ ความเครียดส่งผลกระทบต่อ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม การแสดงออกของความเครียดจะแสดงออกได้ในหลายรูปแบบ เช่น ความวิตกกังวล กลัว ขัดแย้งในใจ โกรธ รู้สึกผิด และ

แยกตัว หลีกเลี่ยงการเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีผู้ศึกษาพบว่า ความเครียดในระดับสูงจะทำให้ การรับรู้เหตุการณ์ การใส่ใจการปรับปรุงตนเอง ความสามารถในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ สมาธิในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

(Blainey, 1980; Phillip, 1988; Turkoski, 1987)

จากปัญหาของการฝึกปฏิบัติงาน การลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะหากความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดความรู้สึกกังวลมากขึ้น หงุดหงิด ซึมเศร้า ถอยหนีปัญหา เบื่อหน่ายการทำงาน ออยากเปลี่ยนงาน ย้ายงาน เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจตามมา การลดความเครียดจะทำให้ นักศึกษานายบาลได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ และพัฒนาความรู้ความสามารถ ตลอดจนทักษะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยสนใจนำเอาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงมาใช้ในการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล เนื่องจากเห็นว่า ปัญหาความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล เกิดจากการรับรู้สถานการณ์และเหตุการณ์ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามต่อจิตใจ ทำให้ขาดความมั่นใจในการเผชิญกับสถานการณ์คับขัน ไม่กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ และนักศึกษาเองมีการประเมินตนเองในลักษณะของผู้ที่ไม่มีความรู้ความสามารถด้วย ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวตามแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ผู้วิจัยเห็นว่า นักศึกษาน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และพฤติกรรมของตนเอง ต่อการฝึกปฏิบัติงานซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ที่เชื่อว่า ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ หากเข้าใจโลกภายในที่สร้างขึ้นจากความต้องการและการเรียนรู้ที่ผ่านมาของตน ตระหนักถึงพฤติกรรมที่แสดงออกว่า สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองหรือไม่ แล้วหาพฤติกรรมใหม่ที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ในความเป็นจริงและถูกต้องตามกฎหมาย กฏเกณฑ์ หลักศีลธรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Glasser, 1965, 1981) ซึ่งหากสามารถลดความเครียดในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานลงได้ จะช่วยให้นักศึกษานายบาลพร้อมที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้เต็มที่ สามารถฝึกปฏิบัติงานได้อย่างมั่นใจ มีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานของตน ตลอดจนหาทางปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพได้

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ จากเอกสาร บทความ และ รายงานการวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ ได้สรุปรวบรวมและนำเสนอหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดและลักษณะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาตามความเป็นจริง

ตอนที่ 2 เทคนิคและวิธีการปรึกษา

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดังมีรายละเอียด ดังนี้

### แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาตามความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจาร์ณาตามความเป็นจริง (Reality Therapy) พัฒนาโดย William Glasser จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 โดยนำมาใช้กับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม หลักการปรึกษาเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้ที่มีปัญหา โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความเป็นจริงและตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริง โดยไม่รุกรานหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน

พัฒนาการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดนิจาร์ณาตามความเป็นจริง เริ่มต้นโดยนำไปใช้กับผู้ป่วยโรคจิตและโรคประสาท และเยาวชนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนในสถานกักกันเมือง Ventura รัฐแคลิฟอร์เนีย การปรึกษาแนวคิดนี้ได้ประสบผลสำเร็จและได้รับการยอมรับอย่างมาก Glasser จึงได้เขียนหนังสือชื่อ Reality Therapy, a Realistic Approach to the Young Offender และ Reality Therapy ในปี ค.ศ. 1965 เพื่อเสนอเทคนิคและหลักการของแนวคิดโดยใช้ชื่อ Reality Therapy เป็นครั้งแรก ต่อมา Glasser ได้เปิดสถาบันการปรึกษาขึ้นเพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่สนใจ มีการจัดโปรแกรมเพื่อผู้ที่มีปัญหาและต้องการเรียนรู้แนวคิดนี้ รวมทั้งการรับเป็นที่ปรึกษาและวางแนวทางการแก้ไขปัญหามหาในโรงเรียน และได้เขียนหนังสือ ชื่อ School without Failure ในปี 1969 เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหามหาในโรงเรียน ทำให้แนวคิดนี้เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมแพร่หลายอย่างมาก ในปี 1981 Glasser เขียนหนังสือชื่อ Station of Mind ซึ่งเป็นการประสานแนวคิดเข้ากับทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของบุคคลและนำแนวคิดมาใช้ในการ

ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้มากขึ้น

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง มีความแตกต่างจากการศึกษาแนวคิดอื่น ๆ (Glasser, 1965) ดังนี้

1. ไม่ยอมรับความเชื่อเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางจิต (Mental Illness) จะไม่มีการวินิจฉัยผู้รับการปรึกษาว่าเป็นผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิต แต่เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ซึ่งไม่มีความรับผิดชอบต่อนวัตกรรมของตน (Irresponsibility) การช่วยเหลือจึงมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้นโดยตระหนักถึงความเป็นจริง

2. ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต ไม่เน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวหรือความทุกข์ต่าง ๆ ในอดีต เนื่องจากเห็นว่าอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ การเล่าเรื่องราวในอดีตสามารถกระทำได้เพื่อเชื่อมโยงกับการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น

3. สัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีการถ่ายโอน (Transference) ถึงบุคคลสำคัญในอดีต เช่น ในการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ กระบวนการปรึกษาเน้นให้เกิดการตระหนักรู้โดยเผชิญหน้ากับความเป็นจริงที่มีอยู่

4. มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาในระดับจิตสำนึก โดยมุ่งที่ความเป็นจริง

5. เน้นพฤติกรรมที่ถูกต้องตามกฎหมายของสังคม สอนให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับความถูก ความผิด ซึ่งสังคมกำหนด

6. สอนให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมที่ดีกว่าเดิม โดยการสอนให้มีการวางแผนการปฏิบัติที่ชัดเจน ไม่สรุปความเอาเองว่าการที่บุคคลได้เกิดการตระหนักรู้แล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมาได้

### มโนทัศน์พื้นฐาน

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงมีหลักการที่สำคัญที่ว่า มนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญพื้นฐาน คือ ความต้องการการมีเอกลักษณ์เป็นความต้องการที่จะสามารถรู้สึกได้ว่าตนมีความแตกต่างจากผู้อื่น

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงมีทัศนะในการมองมนุษย์ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบ

ความสำเร็จและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. การที่มนุษย์รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือมีความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ ทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะกล้าสู้ปัญหา เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการทำงาน บุคคลก็จะเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

3. มนุษย์มีความต้องการทางด้านจิตใจที่สำคัญ 2 ประการ คือ

3.1 การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น

3.2 การรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4. มนุษย์ทุกคนต้องการมีเอกลักษณ์เฉพาะตน

5. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์คือ การพยายามตอบสนองความต้องการภายในของตน ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายใน ไม่ใช่อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

6. เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและมีศีลธรรม

7. บุคคลจะพยายามคงความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าไว้ ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ โดยบุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความไว้วางใจ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ถูกต้อง มีการประเมินพฤติกรรมของตนเพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ

8. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว โดยการปฏิเสธ (Deny) และไม่รับรู้ (Ignore) สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ซึ่งเป็นอาการแสดงทางจิต อาจแสดงออกได้หลายรูปแบบ เช่น กล่าวโทษผู้อื่น เก็บกด ซึมเศร้า เป็นต้น

จากทฤษฎี 8 ประการข้างต้นนี้ การมีเอกลักษณ์เป็นสิ่งที่ Glasser ได้เน้นเป็นพิเศษ โดยกล่าวว่า

เอกลักษณ์ (Identity) หมายถึง ความเด่น (Unique) ของบุคคลเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะและความหมายของบุคคลที่มองเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเองจากผู้อื่นได้ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคล

เอกลักษณ์เป็นแรงจูงใจภายในของการแสดงพฤติกรรม มนุษย์ต้องการการมีเอกลักษณ์เฉพาะตน Glasser แบ่งเอกลักษณ์เป็น 2 ชนิด คือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity)

## 2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity)

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จคือ บุคคลที่เห็นว่าตนเองมีความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตนได้ รู้สึกมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นผู้ที่สามารถให้และได้รับความรักจากผู้อื่น

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว มักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการทำไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รักและไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่น ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใดๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่คิดว่าปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต การที่บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวเนื่องจากการไม่ได้พบกับประสบการณ์ที่พึงพอใจ ไม่พบกับความรักและความมีคุณค่า หากบุคคลที่แสดงให้เห็นว่ารักและใส่ใจต่อเขาอย่างแท้จริงการที่บุคคลไม่สามารถพบกับความรักและความมีคุณค่านั้นบุคคลจะเจ็บปวดและล้มเหลว การลดความเจ็บปวดและล้มเหลวให้น้อยลงทำได้โดยการหนีออกจากความเป็นจริง หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับความคิดของตนเอง หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ ซึ่งหากมากเกินไปจะกลายเป็นคนวิกลจริต หมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา หมกมุ่นกับพฤติกรรมของตนซึ่งจะมีผลให้ซึมเศร้าโดดเดี่ยว มีอาการเจ็บป่วย เช่นปวดศีรษะ หรือ แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

### การพัฒนาเอกลักษณ์

เอกลักษณ์จะพัฒนาได้ต้องมีประสบการณ์ในสิ่งสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ความรัก (Love) หมายถึง การที่บุคคลสามารถให้ความรักและได้รับความรักจากผู้อื่น

2. ความมีคุณค่า (Worth) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตนเอง และมีความสำคัญต่อผู้อื่น

การพัฒนาเอกลักษณ์เริ่มต้นในช่วงต้นของชีวิต Glasser ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มพัฒนาทักษะการเรียนรู้การตอบสนองความต้องการของตนในด้านความรักและความมีคุณค่า ความรู้สึกสนุกสนาน และอิสรภาพในการคิด หากเด็กมีแบบอย่างที่ดี และเปิดโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจ และกระทำการต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

โดยดูแลเอาใจใส่และยอมรับความมีคุณค่าของเขา จะทำให้เขาสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ การพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกนี้สามารถพัฒนาได้ทั้งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ และเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว อย่างไรก็ตาม Glasser เสนอแนวคิดที่ว่า เอกลักษณ์สามารถแก้ไขได้ หากบุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้นทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ดังนั้น การเปลี่ยนเอกลักษณ์ของบุคคลสามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น

### การเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์

เอกลักษณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ (relearning) และการได้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ (achievement) ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว สามารถเปลี่ยนแปลงสู่การเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ โดยการช่วยให้เขากล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงและเข้าใจว่าเขาสามารถที่จะตอบสนองความต้องการที่ตนพึงพอใจได้ในสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น

การที่บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จเป็นเป้าหมายของการปรึกษา ซึ่งแสดงออกโดยการมีพฤติกรรมที่มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ การที่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยไม่กระทบกระเทือนหรือรุกรานสิทธิของผู้อื่น บุคคลต้องมีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่มีข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบัน หรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ หากบุคคลไม่มีความรับผิดชอบก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

ความรับผิดชอบ สามารถเรียนรู้ได้จากการมีความสัมพันธ์ (Involvement) กับบุคคลที่มีลักษณะมีความรับผิดชอบ มีความรักและมีพฤติกรรมถูกต้องตามค่านิยม และกฎเกณฑ์ของสังคม

2. ความเป็นจริง (Reality) บุคคลสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ถ้าบุคคลกล้าเผชิญสภาพความเป็นจริง พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง และตระหนักถึงความจริงที่ว่า เขามีหน้าที่ต้องหาทางตอบสนองความต้องการของเขาโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น แม้ว่าหนทางที่จะสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคก็ตาม และเข้าใจว่าการคิดถึงอดีตไม่ใช่หนทางในการแก้ปัญหา แต่เป็นข้ออ้างที่บุคคลจะไม่ยอมเผชิญกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของชีวิต

3. ความถูกต้อง (Right or Wrong) บุคคลจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด



การประเมินพฤติกรรมว่าถูกหรือไม่จะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ความถูกหรือผิดแม้จะไม่ได้ระบุกฎเกณฑ์ชัดเจน แต่ยึดหลักการของศีลธรรมจรรยา กฎระเบียบและค่านิยมของสังคมที่ยอมรับกันทั่วไป ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่นำค่านิยมของตนไปตัดสิน แต่เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายและเลือกค่านิยม และชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาผลที่ตามมาจากการเลือกค่านิยมเหล่านั้น

### โครงสร้างพฤติกรรม

Glasser (1981) อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ว่าเป็นผลจากการเลือกที่จะแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการภายในของบุคคล สิ่งแวดล้อมไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา พฤติกรรมเป็นผลของระบบการควบคุมการรับรู้ระหว่างโลกภายนอกกับความต้องการภายในหรือโลกภายในของบุคคล

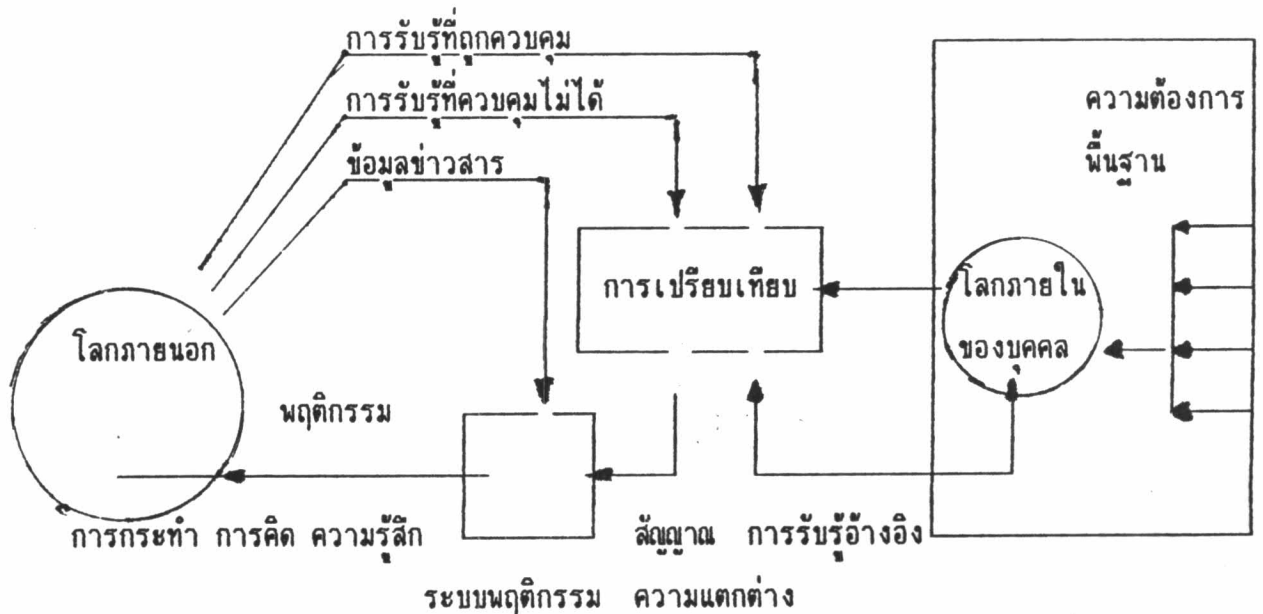
โครงสร้างของพฤติกรรมประกอบด้วยระบบสำคัญ 2 ระบบ คือ

1. การรับรู้ (Perceptual System) หรือข้อมูลที่ได้รับ (Input)
2. ระบบพฤติกรรม (Behavior System) หรือผลที่แสดงออกมา (Output)

ดังมีรายละเอียดดังนี้

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

ระบบการรับรู้เป็นการทำงานของสมองส่วนที่เรียกว่า Cerebral Cortex ทำหน้าที่ควบคุมความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Need or General Need) และความต้องการเฉพาะเจาะจง (Specific Need) บุคคลเรียนรู้และรวบรวมข้อมูลว่า สิ่งใดสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้จะพัฒนาขึ้นเป็นโลกภายในของบุคคล (Internal World) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีวันยุติ โลกภายในจึงเป็นหน่วยความจำของบุคคลที่จะรับรู้ว่ามีสิ่งใดคือสิ่งที่บุคคลต้องการ และการตอบสนองใดที่น่าจะนำความพึงพอใจมาให้ โลกภายในของบุคคล จะเป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับข้อมูลหรือการรับรู้จากโลกภายนอก (External World) ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ หากผลของการเปรียบเทียบ พบว่ามีความแตกต่าง ระบบการรับรู้จะส่งสัญญาณไปยังระบบพฤติกรรมเพื่อเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะลดความแตกต่างที่เกิดขึ้น ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 แสดงระบบการรับรู้ของบุคคล

(ที่มา: Perception System: From Station of Mind., Glasser, 1981:52)

จากแผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นได้ว่าการรับรู้จากโลกภายนอกมี 3 ประเภท คือ

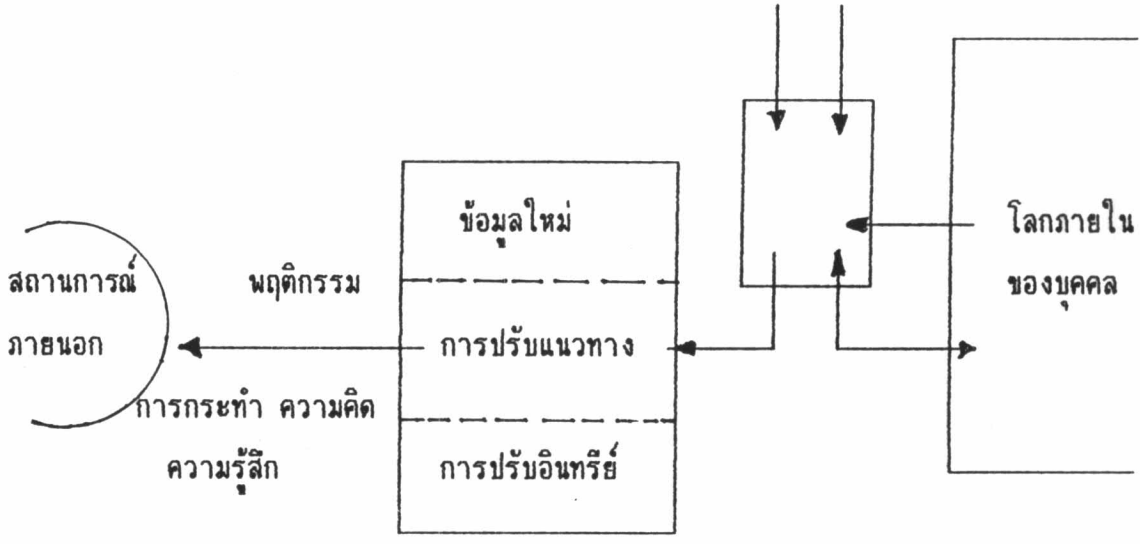
1.1 การรับรู้ที่ถูควบคุม (Controlled Perception) เป็นการรับรู้โลกภายนอกที่ตรงกับความต้องการของบุคคล หรือตรงกับการรับรู้ภายในของบุคคลที่มีอยู่ การรับรู้ที่ถูควบคุมนี้จะถูกส่งไปเก็บรวบรวมไว้ที่ Cerebral Cortex เป็นโลกภายในของบุคคล

1.2 การรับรู้ที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled Perception) เป็นการรับรู้โลกภายนอกซึ่งไม่ตรงกับการรับรู้ภายในที่บุคคลมีอยู่ ความแตกต่างของการรับรู้ที่เกิดขึ้นเป็นจะถูกลบเป็นสัญญาณไปกระตุ้นระบบพฤติกรรมของบุคคลให้ทำงานเพื่อลดความต่างต่างนั้น พฤติกรรมที่ลดความต่างต่างประกอบด้วย การกระทำ (Doing) การคิด (Thinking) และความรู้สึก (Feeling)

1.3 ข้อมูลข่าวสาร (Information Source) เป็นข้อมูลข่าวสารที่มาจากภายนอก และถูกส่งไปยังระบบพฤติกรรมโดยตรง โดยไม่ผ่านการเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ภายในกับภายนอก

2. ระบบพฤติกรรม (Behavior System) หรือผลที่แสดงออกมา (Output)

ระบบพฤติกรรมเป็นระบบที่บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เพื่อลดความแตกต่างของการรับรู้ ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 แสดงระบบพฤติกรรมของบุคคล

(ที่มา: Behavior System: From Station of Mind., Glasser, 1981:72)

จากแผนภาพที่ 2 แสดงถึงระบบพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วยระบบย่อย 3 ระบบ คือ

2.1 การปรับอินทรีย์ (Reorganization) เป็นระบบการปรับตัวของบุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยสัญญาณของความแตกต่างระหว่างการรับรู้ที่กำหนดขึ้นจากโลกภายในและการรับรู้จากโลกภายนอก ให้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างลองผิดลองถูก เพื่อหาพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือมากกว่านั้นที่สามารถลดความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้ การทำงานของการปรับอินทรีย์จะดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งพบพฤติกรรมที่สามารถลดความแตกต่างนั้นได้ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่คำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมหรือจะก่อให้เกิดอันตรายหรือไม่ จุดมุ่งหมายคือการลดความแตกต่างที่เกิดขึ้นให้ได้เท่านั้น

2.2 การปรับแนวทาง (Redirection) เป็นระบบการปรับตัวของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจากการเรียนรู้เมื่อบุคคลเจริญเติบโต โดยการเลือกใช้พฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถลดความแตกต่างระหว่างการรับรู้ได้ การปรับแนวทางนี้เป็นการสะสมพฤติกรรมที่ผ่านการเรียนรู้และวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการลดความแตกต่างระหว่างการรับรู้ภายในกับโลกภายนอก

และสามารถนำออกมาใช้ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้

ในภาวะปกติซึ่งบุคคลเผชิญกับความแตกต่างของการรับรู้เพียงเล็กน้อย บุคคลจะใช้พฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลมาก่อน แต่ในภาวะที่มีความแตกต่างอย่างมาก การปรับอินทรีย์จะทำหน้าที่เลือกแบบลองผิดลองถูกพฤติกรรมที่คิดว่าจะช่วยลดความแตกต่างได้ ส่วนการปรับแนวทางจะทำหน้าที่ประเมินพฤติกรรมเหล่านั้นและเลือกเฉพาะพฤติกรรมที่เหมาะสม เพราะฉะนั้น พฤติกรรมที่ได้จากการปรับแนวทางเป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกแล้วว่าเหมาะสมกับสถานการณ์และสามารถลดความแตกต่างของการรับรู้ได้ การเลือกพฤติกรรมจะยึดหลักการใช้เหตุผล การตัดสินใจ การเรียนรู้ในอดีต และการคำนึงถึงอนาคต

2.3 ข้อมูลใหม่ (New Information) เป็นระบบที่บุคคลใช้เมื่อเผชิญกับความแตกต่างของการรับรู้เพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจจัดเป็นระบบย่อยของการปรับแนวทาง ข้อมูลใหม่จะถูกรับรู้จากโลกภายนอกและส่งตรงไปยังระบบพฤติกรรมโดยไม่ผ่านการเปรียบเทียบ ทำให้บุคคลปฏิบัติตามข้อมูลใหม่ที่ได้รับมา ถ้าข้อมูลใหม่มีความยุ่งยากและซับซ้อนเกินกว่าบุคคลจะปฏิบัติตามได้บุคคลจะใช้การปรับแนวทางเพื่อเลือกพฤติกรรมอื่นที่เหมาะสมมาทดแทน

### เทคนิคและวิธีการปรึกษาแบบกลุ่ม

Glasser อธิบายว่า สถานการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันนั้นจะมีส่วนทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากการที่บุคคลมีปัญหาลักษณะเดียวกัน จะช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สามารถแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลย้อนกลับได้เร็ว กระแสกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตน วางแผน และดำเนินการตามแผนได้ โดยสมาชิกแต่ละคนเป็นกำลังใจให้กัน สัมพันธภาพที่อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจจะช่วยให้สมาชิกสามารถเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถตอบสนองความต้องการในด้านความรัก และความมีคุณค่าของบุคคลได้ หลักการและวิธีการที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย หลักสำคัญ 8 ประการ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Personal Involvement)

เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในกระบวนการปรึกษา ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องสามารถสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ มีความเป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่น เข้าใจห่วงใย และใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ซึ่งสำคัญต่อการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักโลกภายในของตน และยอมทำสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น

ผู้นำกลุ่มต้องสามารถสื่อให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณมีความใส่ใจต่อพวกเขาอย่างแท้จริง มีท่าทีที่เป็นมิตร อบอุ่น เข้าใจ ยอมรับนับถือในสมาชิกแต่ละคนเต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และคำนิยามของตนในโอกาสที่เหมาะสม ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณยอมรับว่าสมาชิกเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่วิถีทางที่มีความสุขมากกว่า และดีกว่าที่เป็นอยู่ ยอมรับว่าสมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบและสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าคุณอย่างน้อยมีคนหนึ่งที่ห่วงใยและรักเขาอย่างจริงจัง พร้อมทั้งช่วยเหลือให้สามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

## 2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Present Behavior)

Glasser เชื่อว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และให้ความสำคัญกับการกระทำมากกว่าความคิดและความรู้สึก เนื่องจากสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและเห็นได้ชัดเจน เช่น ผู้นำกลุ่มใช้คำถามว่า "คุณกำลังทำอะไรอยู่" เพื่อชักชวนให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมซึ่งเป็นปัญหาของสมาชิกในขณะนั้น เป็นการพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบัน อันเกิดจากความรู้สึกไม่ติดต่างๆ หรือเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกไม่ดี ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกได้พิจารณาว่าเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ติดนั้นสมาชิกกลุ่มทำอะไรบ้าง และสิ่งที่สมาชิกทำไปส่งเสริมหรือลดความรู้สึกนั้นลงได้หรือไม่ คำถามนี้จะเป็นการนำไปสู่ ความเข้าใจถึงการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล และช่วยพิจารณาว่าการแสดงพฤติกรรมนั้นมีผลอย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้หรือไม่

## 3. การประเมินพฤติกรรม (Value Adjustment)

เมื่อสมาชิกกลุ่มยอมรับในพฤติกรรมที่พวกเขาเลือกแล้ว ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมีผลอย่างไร สามารถลดความรู้สึกไม่ติดลงได้หรือไม่ หรือสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้หรือไม่ สิ่งสำคัญคือ ผู้นำกลุ่มจะไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมหรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ในการประเมินพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มจะเน้นเฉพาะการวิจารณ์พฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขปรับปรุงได้เท่านั้น ไม่วิจารณ์ตัวบุคคล ซึ่งจะทำให้สมาชิกยึดติดอยู่กับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดที่ผ่านมา ส่งเสริมให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีกว่าเดิมได้

## 4. การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี (Positive Plan of Action)

เมื่อสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้นำ

กลุ่มจะช่วยสมาชิกในการพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยสมาชิกในการกำหนดวางแผนการเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดเป้าหมายที่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น เช่น พรุ่งนี้ หรือ อาทิตย์หน้า สามารถปฏิบัติได้จริง และมีโอกาสประสบผลสำเร็จสูง ลักษณะของแผนที่กำหนดมีความยืดหยุ่น สามารถปฏิบัติได้และมีความเฉพาะเจาะจง

#### 5. ความมุ่งมั่น (Commitment)

เมื่อมีการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตน เพื่อแสดงความมุ่งมั่นในการทำตามแผนของแต่ละคนในการดำเนินชีวิตประจำวัน การแสดงความมุ่งมั่นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยมีสมาชิกกลุ่มเป็นผู้ให้กำลังใจ แสดงความรักและความห่วงใย

#### 6. ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Refuse to Accept Excuses)

เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามแผนที่ประกาศไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อแก้ตัว หรือเหตุผลของความล้มเหลว ไม่ตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด ในทางตรงกันข้ามจะแสดงความห่วงใยและส่งเสริมให้สมาชิกเห็นว่า ไม่มีใครรับผิดชอบหรือช่วยเขาได้ สมาชิกจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมใหม่ และปรับปรุงแผนการให้เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริง

#### 7. ไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment)

ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นและยอมรับผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง และให้โอกาสตัดสินใจว่าจะยังคงทำตามสัญญาอยู่อีกหรือไม่ โดยไม่มีการลงโทษหรือตำหนิสมาชิกกลุ่ม

#### 8. ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Don't Give Up)

ผู้นำกลุ่มต้องเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่า สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ไม่ว่าสมาชิกจะหลุดหรือกระทำอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะยังคงแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกกลุ่ม การกระทำดังกล่าวทำให้สมาชิกมีกำลังใจ มีความรู้สึกเป็นเจ้าของแผนการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม มีความเชื่อมั่น และรับผิดชอบที่จะดำเนินการตามแผนต่อไป

เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในกระบวนการการปรึกษามีหลายวิธี เช่น เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) การทำสัญญา (Contract) การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การเปิดเผยตนเอง (Self-

disclosure) การกำหนดโครงสร้างและการให้กำลังใจ เป็นต้น

### กระบวนการกลุ่ม

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง แบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial stage)

เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจกันอย่างแท้จริง เป็นสัมพันธภาพที่มีความหมาย มีความอบอุ่น จริงใจ Glasser (1968) กล่าวว่าขั้นตอนที่ยุงยากที่สุดคือ ขั้นตอนการเริ่มสร้างสัมพันธภาพแห่งการบำบัดรักษา (Therapeutic Relationship) สมาชิกจะเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดี พวกเขาต้องการคนที่รักและห่วงใยเขา ใส่ใจเขาอย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้เขามีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความยุ่งยากต่าง ๆ ได้

นอกจากการสร้างสัมพันธภาพแล้ว ในขั้นตอนนี้ยังรวมถึงการทำความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มถึง ลักษณะ ข้อจำกัด และเป้าหมายของกลุ่ม ตลอดจนการกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ผลที่ได้ คือ สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เข้าใจลักษณะกลุ่ม ข้อจำกัด เป้าหมายและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพอาจจะเกิดขึ้นได้เร็วหรือช้าขึ้นกับทักษะของผู้นำกลุ่มและการต่อต้านจากสมาชิกกลุ่ม กระบวนการปรึกษาขั้นต่อไป จะไม่เกิดขึ้นหากปราศจากสัมพันธภาพแห่งการบำบัดรักษา

#### 2. ขั้นตอนการบำบัดรักษา (Course of therapy)

เมื่อสามารถสร้างสัมพันธภาพแห่งการบำบัดรักษาแล้ว ขั้นตอนที่ต่อไป คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาพฤติกรรมของตนในปัจจุบัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนว่าถูกหรือผิด ส่งเสริมหรือขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของตนในความเป็นจริง โดยเน้นที่การกระทำ ขั้นตอนนี้ หากสมาชิกพยายามที่จะระบายความรู้สึกของตน ผู้นำกลุ่มจะพยายามเชื่อมโยงความรู้สึกนั้น มาสู่พฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อให้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่แสดงออกได้ชัดเจน จนสมาชิกสามารถเกิดการตระหนักรู้ได้ว่า ตนกำลังทำอะไรรออยู่และการกระทำนั้นมีผลกระทบต่อตนเองอย่างไรในปัจจุบัน และยอมรับที่จะมีการเปลี่ยนแปลง

เมื่อสมาชิกตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมปัจจุบันของตนแล้ว จะมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้กำหนดเป้าหมาย และวางแผนการเปลี่ยนแปลง

โดยกำหนดแผนการปฏิบัติให้ชัดเจน มีความเป็นไปได้สูง ยืดหยุ่น และกำหนดเวลาในการปฏิบัติแน่นอน ทั้งนี้เป้าหมายของแผนการตั้งอยู่ในความเป็นจริง และมีเป้าหมายที่แน่นอน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประกาศความมุ่งมั่นว่าจะต้องปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดไว้ สมาชิกให้คำมั่นสัญญาต่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกว่า จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อแสดงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อสมาชิกนำแผนการนั้นไปปฏิบัติแล้ว สมาชิกจะต้องนำผลการปฏิบัติมารายงานต่อกลุ่ม หากสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการนั้นได้ ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกจะช่วยให้หาแนวทางใหม่ให้ เพื่อให้สามารถบรรลุผลสำเร็จได้โดยไม่มีการลงโทษ ไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลต่าง ๆ ส่งเสริมให้หาแนวทางใหม่ และให้กำลังใจในการปฏิบัติต่อไป

### 3. ขั้นตอนการประเมินผล (Evaluation)

เป็นการประเมินความตระหนักของสมาชิกต่อพฤติกรรมการแสดงออก และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย การปรึกษาจะสิ้นสุดลง เมื่อสมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบมากขึ้น สามารถเผชิญกับปัญหาและความยุ่งยากได้โดยยอมรับความจริงที่ว่า ตนมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และการแสดงพฤติกรรมในการที่จะตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น (Glasser and Zunin, 1979) นั่นคือ การที่บุคคลเปลี่ยนจากผู้ที่ไม่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวสู่ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคนบนพื้นฐานของ ความเอาใจใส่ และเคารพนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ
3. มีความกระตือรือร้น ในการกระตุ้นการอภิปรายของกลุ่ม เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ
4. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเอง สำหรับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของ

สมาชิก

5. แนะนำสมาชิกในการวางแผน เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพวกเขาและนำ



แผนการนั้นไปปฏิบัติ

6. กำหนดโครงสร้างขอบเขตในการพบกันของกลุ่ม
7. แลกเปลี่ยนค่านิยมและประสบการณ์ของตนกับสมาชิกกลุ่มเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม
8. สามารถกระตุ้นสมาชิก ให้มีส่วนร่วมซึ่งกันและกันในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยเหลือกันและกันในการจัดการกับปัญหาด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
9. ช่วยสมาชิกในการกำหนดการปฏิบัติตามแผนการ ภายใต้ข้อจำกัดของเวลาและขอบเขตของการให้การปรึกษา
10. สอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นเหตุการณ์ที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้ เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ทุกคนล้วนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลอยู่ภายใต้ความกดดันทำให้ต้องปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อลดภาวะเครียดที่เกิดขึ้น การแสดงออกของความเครียดเกิดจากการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เผชิญได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในใจ วิตกกังวล โกรธและซึมเศร้า ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวได้จะมีผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจที่รุนแรงตามมา

### ความหมาย

Selye (1976) ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มีมาคุกคาม ซึ่งลักษณะการตอบสนองจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

Robert, S. (1986) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นการแสดงออกถึงความตึงเครียดอันเกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงมักจะมาจากความไม่พึงพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น และความเครียดจะเพิ่มสูงขึ้น หากบุคคลรับรู้สิ่งเร้าในลักษณะของการทำลาย การคุกคามหรือทำทาส การแสดงออกของความเครียดมักแสดงออกในรูปแบบของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความโกรธและการตัดสินใจลำบาก

Murray and Hueiskoetter (อ้างถึงใน วรข นิธิกุล, 2535) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลจากผลการดำเนินชีวิต โดยเน้นที่ภาวะร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มีมาคุกคาม หรือต่อความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีลักษณะการตอบสนองที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

Lazarus (1984) ให้คำนิยามความเครียดว่า เป็นผลจากการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคล ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ว่ามีความรุนแรง หรือมากเกินไปความสามารถหรือกำลังของบุคคลที่จะตอบสนองได้ ทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล

### สาเหตุของความเครียด

Lazarus (1971) กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factor) ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทาง

ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน สิ่งแวดล้อมทางสังคม และเหตุการณ์ในชีวิตโดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจและสภาพการดำรงชีวิต เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนสัมพันธ์กับผู้อื่น Lazarus (1976) มีความเห็นว่า เหตุการณ์ในชีวิตใดที่บุคคลประเมินการรับรู้ในลักษณะของอันตรายหรือการสูญเสีย ไม่สามารถป้องกันอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นได้ และไม่ได้รับการช่วยเหลือจะทำให้เกิดความเครียดได้มาก

## 2. ปัจจัยด้านองค์ประกอบของบุคคล (Individual Factor) ประกอบด้วย

2.1 บุคลิกภาพและลักษณะประจำตัว (Personality and trait) บุคคลที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือ บุคคลที่มีลักษณะรีบเร่งตลอดเวลา พยายามทำงานให้ได้มากที่สุดในเวลาจำกัด บุคคลที่มีการแข่งขันสูง บุคคลที่ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานหรือผ่อนคลาย บุคคลที่มีพฤติกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน บุคคลที่ต้องการบรรลุเป้าหมายโดยไม่มีแผนที่เหมาะสม บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความเชื่อ ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหาและข้อจำกัดของตนเองต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความคาดหวังสูงต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลประเภทนี้มักจะมีลักษณะเป็นผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ (Perfectionist)

บุคคลที่เกิดความเครียดได้ง่ายมักจะเป็นผู้ที่อ่อนแอขาดความมั่นคงทางจิตใจ บุคคลเหล่านี้ มักจะประเมินเหตุการณ์ว่าคุกคามหรือเป็นอันตรายเกินกว่าความสามารถของตนจะแก้ไขได้ นึกถึงแต่ผลกระทบที่เป็นด้านลบ การประเมินตนเองในลักษณะของผู้ที่ไร้ความสามารถ อ่อนแอขาดความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือมองไม่เห็นหนทางแก้ไขปัญหาปล่อยให้อันตรายมีอิทธิพลเหนือกว่าตนเอง (Lazarus, 1975)

ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งและทนกับความเครียดได้มาก หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

การควบคุม (Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตได้ เชื่อว่าตนสามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ปล่อยสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือตนเอง ยอมรับและรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนมากกว่าการกล่าวโทษผู้อื่น โชคชะตา มีการควบคุมตนเองมากกว่าคิดที่จะควบคุมโลกภายนอก

ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การรู้สึกถึงทิศทางการกระทำและเป้าหมายของตนเอง รู้ว่าตนเลือกกระทำเพื่อเป้าหมายใด และตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ทั้งในการทำงาน ชีวิตครอบครัว สังคมและงานอดิเรก

การท้าทาย (Challenge) หมายถึง การมีความเชื่อว่าการดำเนินชีวิตย่อมมีการ

เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ฉะนั้นบุคคลจะมีความยืดหยุ่น และคาดการณ์ถึงเหตุการณ์ในชีวิตด้านบวก ให้โอกาสตนเองในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ มากกว่าการคิดถึงผลของเหตุการณ์ ซึ่งจะคุกคามต่อความปลอดภัยของตน

ฉะนั้นบุคคลที่มีลักษณะมีการควบคุม การทำทาส และมีความมุ่งมั่นจะสามารถปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

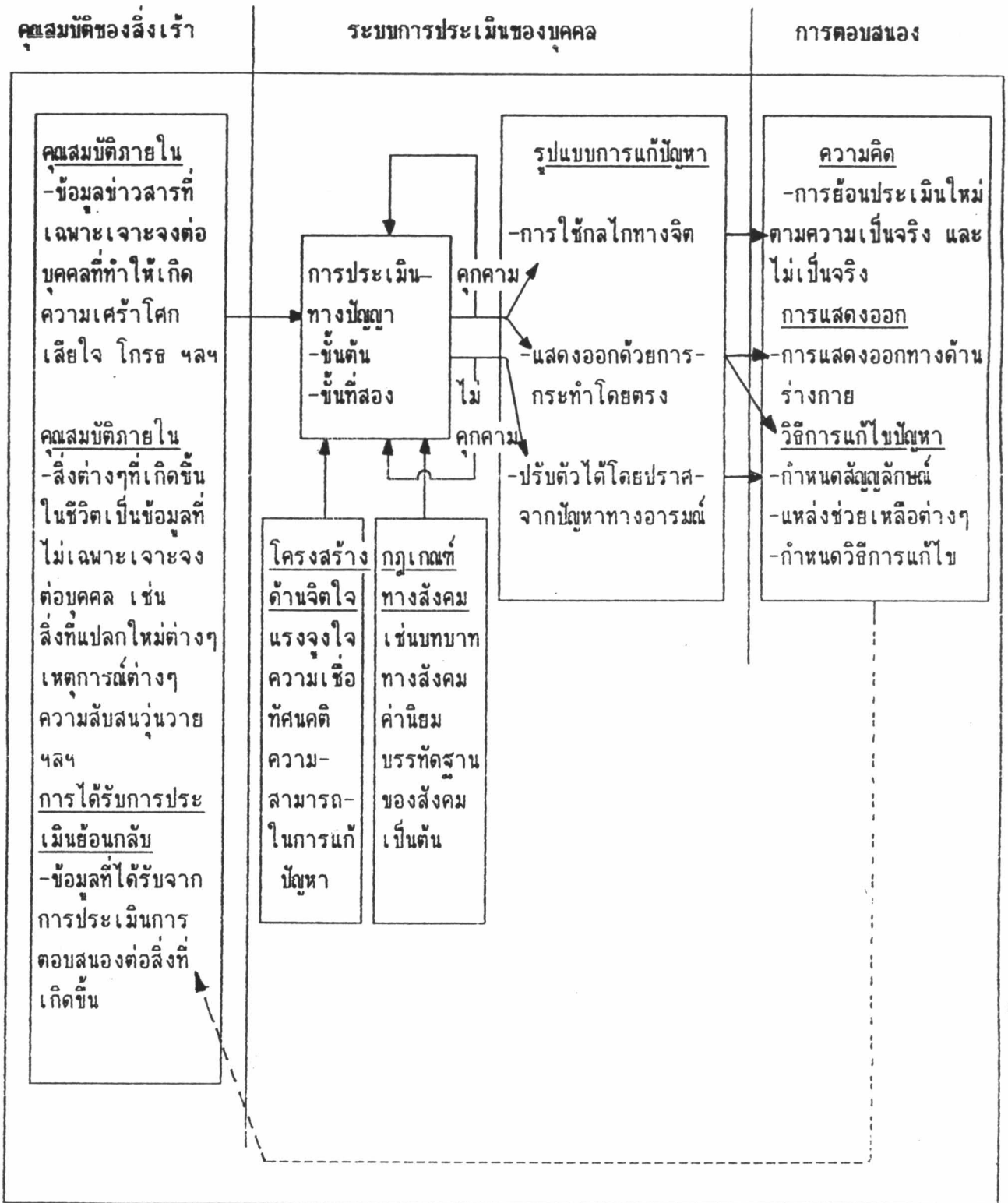
2.2 อารมณ์ (Temperament) หมายถึง ลักษณะอารมณ์ทางด้านลบต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวังต่าง ๆ การมีอารมณ์รุนแรงและความรู้สึกไม่มีความสุข เป็นต้น

2.3 ประสบการณ์ในอดีต (Past experience) การเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อการประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ การถูกเลี้ยงดูและสั่งสอนให้หวาดระแวงบุคคลรอบข้าง การรับรู้ว่ามีสิ่งแวดล้อม สัมผัสเป็นอันตราย การห้ามแสดงความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น เหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็ก ทำให้ขาดความมั่นใจคิดว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากสังคม สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ว่าเป็นการคุกคามซึ่งจะนำไปสู่ภาวะเครียดได้

### กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Response System)

Lazarus (1966) กล่าวถึง ความเครียดว่าเป็นผลของการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม เมื่อมีความไม่สมดุลระหว่างความต้องการหรือการเรียกร้อง (demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองของบุคคล (resource) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์ รูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์จะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นกับการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ

การตอบสนองทางอารมณ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักที่สำคัญ คือ ระบบการรับเข้ามา (input) ประกอบด้วย คุณสมบัติของสิ่งเร้า (Stimulus Properties) และระบบการประเมินของบุคคล (Appraisal Subsystem) และระบบการส่งออก (output) หมายถึง ประเภทการตอบสนองของบุคคล (Response Categories) ดังแสดงในแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 แสดงระบบการตอบสนองทางอารมณ์

(ที่มา. The emotional response system. Buck cited by Averill, Opton and Lazarus, 1976: 478)

จากแผนภาพที่ 3 จะนำเสนอรายละเอียดตามหัวข้อ ดังนี้ คือ

### 1. คุณสมบัติของสิ่งเร้า

คุณสมบัติของสิ่งเร้า ประกอบด้วย

1.1 คุณสมบัติภายใน (Intrinsic) หมายถึง ข้อมูลที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์รุนแรง เช่น เสียใจ โกรธ เป็นข้อมูลที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อบุคคล

1.2 คุณสมบัติภายนอก (Extrinsic) หมายถึง ข้อมูลที่ไม่เฉพาะเจาะจง ได้แก่ สิ่งที่ไม่ชัดเจน สิ่งที่แปลกใหม่ สิ่งที่ยังมาไม่ถึง

1.3 คุณสมบัติของข้อมูลที่ได้รับจากการประเมินย้อนกลับในการตอบสนองที่ผ่านมา (Response determined)

### 2. ระบบการประเมินของบุคคล

ระบบการประเมินของบุคคลเป็นหัวใจของระบบการตอบสนองทางอารมณ์ Lazarus เน้นกระบวนการประเมินทางปัญญาของบุคคล (cognitive appraisal process) เป็นกระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นของบุคคลว่า เป็นอย่างไร และสามารถตอบสนองได้อย่างไร

2.1 การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลโดยทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจง ใช้เฉพาะองค์ประกอบภายในของบุคคล คือ ค่านิยม ความเชื่อ ในการช่วยประเมินด้วย เช่น การตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันกำลังมีปัญหา หรือ ยังเป็นปกติ" การประเมินขั้นนี้ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร ผลของการประเมินออกมาใน 3 ลักษณะ คือ ไม่มีความเกี่ยวข้องและไม่มีผลต่อภาวะปกติของบุคคล (Irrelevant) มีประโยชน์ และเป็นผลดีต่อบุคคล (Benign-Positive) หรือ เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) หากบุคคลประเมินเหตุการณ์ว่าเต็มไปด้วยความเครียด ลักษณะการประเมินเป็นได้ทั้งการคุกคาม การท้าทาย หรืออาจเกิดอันตรายหรือการสูญเสีย โดยที่

2.1.1 การคุกคาม (threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลที่จะเกิดขึ้น โดยคาดคะเนว่าเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดจะทำให้เกิดอันตรายและการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในด้านลบ

2.1.2 การท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยคาดคะเนว่าผลของเหตุการณ์ว่าจะได้รับประโยชน์ จะมีความ

งอกงาม เป็นการคาดคะเนถึงผลของเหตุการณ์ในด้านบวก

การประเมินด้านที่ 1 และ 2 จะเป็นการประเมินการเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น (Anticipatory Events) และผลของเหตุการณ์ยังไม่แน่ชัดและยังคลุมเครืออยู่ (Ambiguous) คือ อาจเป็นไปได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ส่วนการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วบุคคลจะมองย้อนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าได้ประโยชน์ หรือสูญเสียประโยชน์

2.1.3 อันตราย หรือการสูญเสีย (harm/ loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านลบ หลังเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย และเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.2 การประเมินขั้นที่สอง (secondary appraisal) เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร เช่น ตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น" เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล และประเมินความช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร และจะสามารถใช้ประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการประเมินการรับรู้ได้

ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินขั้นต้นกับการประเมินขั้นที่สองอาจเป็นไปได้ในลักษณะว่า การประเมินขั้นต้นไม่จำเป็นจะต้องสอดคล้องกับการประเมินขั้นที่สอง ตัวอย่าง เช่น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น การประเมินขั้นต้นรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามแต่ในขั้นที่สองการประเมินการรับรู้อาจจะออกมาในลักษณะอื่นได้ เช่น เมื่อมีสิ่งเร้าที่มีความรุนแรงเข้ามากระทบ บุคคลประเมินว่า สามารถที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง หรือรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถแต่เชื่อว่าจะสามารถหาวิธีการอื่นที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ คือ มีเพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือได้ หรือยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินการรับรู้ในขั้นนี้ จึงเป็นการทำทาสความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น หากบุคคลประเมินว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นและมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่น ๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

2.3 การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เป็นการประเมินซ้ำหลังจากการที่บุคคลใช้วิธีการแก้ไขปัญหาไม่ได้ผล เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของระบบไว้ได้ การประเมินซ้ำมักออกมาในรูปของการใช้กลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanism)

รูปแบบการแก้ไขปัญหา (Coping)

การแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ของบุคคล มีหลายรูปแบบแตกต่างกันไปใน

แต่ละคน การแก้ไขปัญหามองบุคคลจะเป็นอย่างไรขึ้นกับการประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นว่า บุคคลจะประเมินสิ่งเร้าออกมาในลักษณะใด และบุคคลจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง รูปแบบการแก้ไขปัญหานั้นเป็นผลจากการกระทำร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในของบุคคล กับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ในการหาวิธีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพื่อให้สามารถคงความสมดุลภายใน หรือ สามารถรักษาสภาพปกติไว้ได้

จากแผนภาพที่ 3 แสดงรูปแบบการแก้ไขปัญหามองบุคคลและการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า โดยจะมีการตอบสนองแตกต่างกัน ตามการประเมินสิ่งเร้า คือ

1. หากบุคคลประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นว่าเป็นการคุกคาม (threat) รูปแบบในการแก้ไขปัญหามองบุคคลจะแสดงออกได้ใน 2 ลักษณะ คือ

การตอบสนองทางความคิด ซึ่งสามารถคิดและรับรู้ตามความเป็นจริง (realistic) และการคิดหรือรับรู้บิดเบือนจากความเป็นจริง (unrealistic reappraisal) เช่น การคิดเข้าข้างตนเอง การกล่าวโทษผู้อื่น ตลอดจนการใช้กลไกการป้องกันทางจิตอื่นๆ การประเมินซ้ำในลักษณะนี้ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้จึงใช้การประเมินซ้ำเพื่อให้สามารถคงความสมดุลภายในไว้

แสดงออกโดยการกระทำโดยตรง เป็นรูปแบบการแสดงออกทางร่างกายของบุคคล เช่น ปฏิกริยาโต้ตอบของร่างกาย ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล นอกจากนี้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามโดยการค้นหาวิธีการในการแก้ไขปัญหามองบุคคลโดยการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีการหาวิธีการในการแก้ไขปัญหามองบุคคล และการคิดไตร่ตรอง

2. หากบุคคลประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่คุกคาม (nonthreat) บุคคลจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นโดยปราศจากปัญหาทางอารมณ์ มีวิธีการในการแก้ไขปัญหามองบุคคล การคิดวิธีการและกำหนดรูปแบบในการแก้ไขปัญหามองบุคคลได้

ผลจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนี้อาจจะถูกกลบเกลื่อนกลับไปเป็นสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการประเมิน และการตอบสนองใหม่ได้

### 3. การตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าและสิ่งเร้านั้นทำให้เกิดภาวะเครียด บุคคลจะมีปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด ดังนี้

3.1 การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด



การตอบสนองทางความคิดและการรับรู้ จะเป็นไปได้ใน 3 ประเภท คือ

3.1.1 การหนีและเลี่ยง เป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าอันตราย หรือการคุกคามต่อจิตใจลดลงหรือหมดไป โดยใช้กลไกการป้องกันตนเองซึ่งพบในคนส่วนใหญ่ บุคคลจะนึกคิดหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการเข้าข้างตนเอง บิดเบือนการรับรู้ ปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น

3.1.2 การยอมรับและการเผชิญกับภาวะเครียด บุคคลพยายามนึกบทพจนถึงที่มาของความเครียด ค้นหาวิธีการ เพื่อนำมาแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ประเมินความสามารถของตนในการที่จะเผชิญกับภาวะเครียด มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้มแข็งและอดทนมากขึ้นเพื่อสามารถเผชิญภาวะเครียดได้มากขึ้น

3.1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด หากบุคคลไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดให้ได้โดยกลวิธีต่างๆ เช่น การผ่อนคลายตัวเอง การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น

### 3.2 การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก

คนที่มีความเครียด อารมณ์และความรู้สึกจะเปลี่ยนไป จะเกิดความรู้สึกคับข้องใจ กระสับกระส่าย ถูกกดดัน ถูกบีบคั้น รู้สึกกลัว วิดกกังวล โกรธ ซึมเศร้า เสียใจ และรู้สึกผิด เมื่อมีความวิตกกังวลก็มักแสดงอาการทางร่างกายและพฤติกรรมอันเป็นผลจากความวิตกกังวลด้วย เช่น นอนหลับยาก หงุดหงิด รู้สึกชาตามส่วนของร่างกาย กระวนกระวาย ปวดบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย กลัวในสิ่งที่คลุมเครือ

### 3.3 การตอบสนองทางพฤติกรรม

การตอบสนองทางพฤติกรรม เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมหรือถอยหนี พฤติกรรมอาจจะแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง มีอาการสั่นเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ มีอาการกระตุกที่เกิดจากความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง นุดติดอ่าง นุดเนื้อเจ้า นุดไม่หยุด หรือมีการเปลี่ยนแปลงความประพฤติ ได้แก่ การมีพฤติกรรมไม่ลดละ (Persistent) มากขึ้น เช่น การทำอะไรได้นานๆจนคนรอบข้างเกิดความรำคาญ หรืออาจเป็นไปได้ในทางตรงกันข้าม คือ ทำงานได้น้อยลง ขาดสมาธิ หลงลืม มีความผิดพลาดมากขึ้น มีพฤติกรรมก้าวร้าว หลีกหนีจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ถอนตัวออกจากสังคม ตึ่มสุรา ติดยา สูบบุหรี่

### 3.4 การตอบสนองทางสรีระ

การตอบสนองทางสรีระ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ

เช่น การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบหัวใจ ระบบหายใจ การเปลี่ยนแปลงการทำงานของต่อมไร้ท่อ Selye (1956) แบ่งปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายออกเป็น 3 ระยะ คือ

3.4.1 ระยะตอบสนองต่อสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้มีความพร้อมและตื่นตัวในการสร้างกลไกที่จะต่อต้านภาวะเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ ปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ระยะนี้จะใช้เวลาไม่นานนักก็อาจจะปรับตัวได้ หรืออาจจะเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะต่อต้านต่อไป

3.4.2 ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นระยะการของการปรับตัวอย่างแท้จริง ร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆ ให้คืนสู่ภาวะปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะป้องกันตนเอง ระยะนี้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค หลั่งฮอร์โมนระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การตอบสนองจะกลับสู่ปกติเมื่อความเครียดลดน้อยลง แต่ถ้าความเครียดยังคงอยู่เป็นระยะเวลานาน ระยะต่อต้านจะคงอยู่ไม่กลับสู่ภาวะปกติ บุคคลจะรู้สึกเป็นทุกข์และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น อัตราการหายใจถี่มากขึ้น เวียนศีรษะ มึนงง เหงื่อออก กล้ามเนื้อหดรั้งตัวทำให้ปวดตามร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ต้นคอ ไมเกรน คลื่นไส้ แผลในกระเพาะอาหาร หอบหืด ผื่นแดงที่ผิวหนัง เป็นต้น

หากระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไป การปรับตัวไม่ได้ผล บุคคลจะยังตึงเครียดมากขึ้นจนกระทั่งถึงจุดที่ปรับไม่ได้ และเข้าสู่ระยะที่ 3

3.4.3 ระยะหมดกำลัง (The Stage of Exhaustion) เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้อีกแล้ว ภาวะความไม่สมดุลของร่างกายยังคงอยู่ ร่างกายจะไม่สามารถคืนสู่ภาวะปกติ เกิดโรคทางจิตและทางกาย หรืออาจเสียชีวิตได้

#### ผลของความเครียด

ผลของความเครียดขึ้นอยู่กับระดับของความเครียดที่เกิดขึ้น ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไป จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลมีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ และพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาซึ่งมีผลทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในความสามารถของตน เชื้อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มากขึ้น ส่วนผลเสียของความเครียด คือ

ความเครียดในระดับสูงหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลานานและบ่อยครั้ง จะก่อให้เกิดผลเสียในด้านต่าง ๆ คือ

1. ด้านสรีระร่างกาย ทำให้สุขภาพทรุดโทรม เนื่องจากความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ผลจากระบบการทำงานของร่างกายบกพร่องจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาซึ่งอาการแสดงมีตั้งแต่การปวดตามส่วนต่างๆของร่างกาย คือ ปวดศีรษะ ต้นคอ ไหล่ เป็นต้น อ่อนเพลีย คลื่นไส้ ท้องเสีย จนถึงเกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ (Psychosomatic disorder) เช่น ไมเกรน โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วกำเริบขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคเริมที่อวัยวะเพศ (Herpes) เป็นต้น บุคคลที่มีความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจเสียชีวิตได้

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้บุคคลขาดสมาธิ ไม่สนใจสิ่งรอบตัว หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ขาดความระมัดระวังในการทำงาน ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด โมโหและโกรธง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ท้อแท้ หดหู่ หากตกอยู่ในภาวะเครียดนาน ๆ จะกลายเป็นผู้ที่มีการเจ็บป่วยทางจิตและเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ด้านความคิด หมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง ท้อแท้สิ้นหวัง มีความคิดบิดเบือน คิดเข้าข้างตนเอง กล่าวโทษผู้อื่น แปลความหมายของสถานการณ์ผิดพลาด ย้ำคิดย้ำทำ และคาดการณ์ผลของเหตุการณ์ในทางลบ

4. ด้านพฤติกรรม มีอาการเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคมหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น สูบหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา

#### ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล

การศึกษาวิชาชั้นพยาบาลประกอบด้วย การเรียนการสอน 2 ส่วน คือ การเรียนการสอนภาคทฤษฎี ซึ่งจะเน้นการเรียนการสอนในชั้นเรียนเป็นส่วนใหญ่ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงเกี่ยวกับศาสตร์พยาบาลและศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้การพยาบาล ลักษณะการสอนส่วนใหญ่เป็นการบรรยาย การสาธิต หรือการทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง

การเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ เป็นการเรียนการสอนในสถานการณ์จริง ซึ่งอาจจะเป็นชุมชนหรือหอผู้ป่วย เป็นการนำเอาความรู้ทางวิชาการต่าง ๆ ที่เรียนรู้ในภาคทฤษฎี มาให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยในสถานการณ์จริง เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานได้แก่ ทักษะการให้การพยาบาล การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การสร้างสัมพันธภาพ และการทำงานเป็นทีม ที่สำคัญยังเป็นการขัดเกลาทางวิชาชีพ ช่วยพัฒนาเจตคติ และทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพอีกด้วย (วิเชียร ทวีลาภ, 2521)

การศึกษาภาคปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษานายบาลเนื่องจากในสถานการณ์การฝึกปฏิบัติงาน นักศึกษานายบาลสามารถควบคุมสถานการณ์ได้น้อยมาก ในขณะที่ต้องนำเอาความรู้ทางทฤษฎีต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะการให้การพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ มีการฝึกทักษะหลายประการ เช่น การคิดการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การประเมินความต้องการของผู้ป่วย การติดต่อสื่อสาร การบริหารเวลา เป็นต้น ทั้งนี้การฝึกความชำนาญต่างๆ ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานความต้องการและความปลอดภัยของผู้ป่วย (Windsor, 1987)

ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เป็นที่สนใจและได้มีการศึกษามากมาย มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า การฝึกปฏิบัติงานเป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล ดังนี้

Davidz (1972) ศึกษาความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล จำนวน 30 คน ในวิทยาลัยพยาบาลของไนจีเรีย พบว่า นักศึกษานายบาลร้อยละ 97 รายงานว่า ความเครียดเกิดจากการฝึกปฏิบัติงาน สาเหตุของความเครียดเกิดจากการประเมินผลการฝึกปฏิบัติงาน การให้การพยาบาล การดูแลผู้ป่วยที่ก้าวร้าว และความเหนื่อยล้าจากการฝึกปฏิบัติงาน

Elfert (1976) ศึกษาความเครียดของนักศึกษานายบาลที่มหาวิทยาลัย British Columbia โดยศึกษาระยะยาว พบว่า ร้อยละ 68 ของนักศึกษานายบาล รายงานถึงความเครียดว่าเกิดจากการฝึกปฏิบัติงาน จำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่ได้ระบุไว้

Jones (1978) ศึกษาความเครียดของนักศึกษานายบาล จำนวน 50 คน ในอังกฤษ พบว่า นักศึกษานายบาลร้อยละ 80 รายงานว่า การฝึกปฏิบัติงานทำให้เกิดความวิตกกังวลและสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก การฝึกปฏิบัติงานที่ซับซ้อน ความเครียดเกิดจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นจากการให้การพยาบาล และความไม่แน่ใจในความสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเมื่อเผชิญภาวะวิกฤติ

MacMaster (1960) ศึกษาความเครียดในนักศึกษาพยาบาล จำนวน 158 คน ของมหาวิทยาลัยพยาบาลใน Ontario พบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลปี 1 เกิดจากการปรับตัวในการเรียนในมหาวิทยาลัย นักศึกษาพยาบาลปีที่ 2 และ 3 มีความเครียดจากการเรียนหนักและการเริ่มฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย สาเหตุความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน คือ การรับรู้ต่อสิ่งที่คุกคามจิตใจ โดยเฉพาะการรับรู้ว่า อาจารย์นิเทศก์เป็นผู้ที่เข้มงวด และไม่ให้ความช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติงาน

Manzies (1960) ได้สัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลขนาด 700 เตียง ที่ลอนดอน พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เริ่มฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก จะมีความวิตกกังวล ความไม่แน่ใจ และความสงสัยเนื่องจากการต้องฝึกปฏิบัติงานที่ใหม่ การดูแลผู้ป่วยและการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ มีความวิตกกังวลในการดูแลผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ซึ่งตนเองไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่า ผู้ป่วยจะหายจากโรค หรือการบาดเจ็บนั้นได้เป็นปกติหรือไม่ Manzies ไม่ได้ระบุกลุ่มตัวอย่างไว้

Kleehammer et al. (1990) ศึกษาความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตร 4 ปี จำนวน 92 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลสูงจากการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยครั้งแรก และกลัวการทำผิด รองลงมาคือ กังวลเกี่ยวกับการประเมินผลของสถานศึกษาและการนิเทศงานของอาจารย์นิเทศก์ นักศึกษาจะมีความวิตกกังวลสูงยิ่งขึ้นหากรับรู้ว่าการศึกษานี้ไม่ได้ให้ความช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติงาน

Pagana (1988) ศึกษาความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลจำนวน 262 คน ในสถานศึกษา 7 แห่งในรัฐเพนซิลวาเนีย โดยให้นักศึกษาได้รายงานถึงความเครียดและการคุกคามต่อจิตใจจากการฝึกปฏิบัติงานคือ ความไม่พร้อมของตัวนักศึกษาเอง กลัวการทำผิดพลาด ความไม่แน่ใจ ลักษณะบุคลิกภาพของอาจารย์นิเทศก์ที่จู้จี้จุกจิกช่างซักถาม การถูกจ้องจับผิด การถูกสังเกตการณ์จากอาจารย์นิเทศก์และผู้ป่วย กลัวการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยในครั้งแรก กังวลจากการรับฟังเรื่องราวของการฝึกปฏิบัติงานและลักษณะของหอผู้ป่วยจากรุ่นพี่ กลัวความล้มเหลวในการปฏิบัติงาน เนื่องจากการฝึกปฏิบัติงานเป็นการทดสอบความรู้ความสามารถของนักศึกษา หากประสบความล้มเหลวจะมีผลต่อความมีคุณค่าในตนเอง การศึกษาครั้งนี้ นักศึกษารายงานถึงการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจมากกว่าเป็นสิ่งท้าทาย

Parkes (1985) ได้สำรวจความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 150 คน โดยการสัมภาษณ์ในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาล 2 แห่ง ผลพบว่าความเครียดมีสาเหตุมา

จากการต้องดูแลผู้ป่วยใกล้ตาย ความคับข้องใจต่อทีมงานพยาบาล ความไม่แน่ใจในความสามารถของตน เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือมีปัญหาเกี่ยวกับผู้ป่วย และวิตกกังวลเกี่ยวกับการให้การพยาบาล นอกจากนี้นักศึกษายังได้ระบุถึงระดับความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น หากขาดการช่วยเหลือและการชี้แนะจากพยาบาลรุ่นพี่ตลอดจนอาจารย์นิเทศก์ การขาดประสบการณ์ในการทำงานและต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมและหน่วยงานที่มีความคาดหวังสูง ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

Lee (1987) ศึกษาความเครียดในนักศึกษาพยาบาลจำนวน 111 คน ในส่วนของการฝึกปฏิบัติงาน พบว่า ความเครียดมีสาเหตุมาจาก การให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจการมอบหมายงานให้ปฏิบัติในหน่วยงาน สัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่ อาจารย์นิเทศก์ ตลอดจนเพื่อนร่วมงาน การประเมินผลการฝึกปฏิบัติงาน การวางแผนการปฏิบัติงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ และการขาดการนิเทศก์งานอย่างเพียงพอ

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทย พบว่า มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ดังนี้

อารมณั วุฒินฤกษ์ และ จิราพร ศิริหัตถะ (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการ ประสบการณ์การเรียนการสอนตามความคิดเห็นของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 252 คน ผลการวิจัย พบว่า ปัญหาการเรียนการสอนภาคทฤษฎีได้แก่ วิธีการสอนของอาจารย์ไม่น่าสนใจ เนื้อหาวิชาไม่ต่อเนื่อง จำนวนอาจารย์ที่สอนในแต่ละวิชามีมากเกินไป เนื้อหาวิชาต่าง ๆ มาก ฮาว และไม่น่าสนใจ เวลามีปัญหาไม่กล้าปรึกษาอาจารย์และไม่มีเวลาศึกษาและอ่านตำราเพิ่มเติม ส่วนปัญหาภาคปฏิบัติ ได้แก่ ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติงานน้อยเกินไป กระบวนการฝึกปฏิบัติงานยากทำให้ปฏิบัติงานได้ไม่ดี ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ ไม่สามารถนำความรู้ภาคทฤษฎีมาใช้ในการปฏิบัติงานได้ และความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับผู้ร่วมงานไม่เอื้ออำนวยในการฝึกปฏิบัติงาน

นเฮาว์ พุนเจริญและคณะ (2530) ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ประชากรที่ศึกษาคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2528 จำนวน 405 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามสุขภาพชื่อ Cornell Medical Index ผลวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพจิตไม่ดีร้อยละ 36 มีปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อยร้อยละ 37.5 และมีสุขภาพจิตดี

ร้อยละ 26.5 ส่วนระดับสุขภาพจิตของนักศึกษานายาบาลพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับสุขภาพจิตไม่ดีสูงสุด รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2, 4 และ 1 ตามลำดับ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยขอเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริง การลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายาบาล ดังนี้

#### 1. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริงได้รับการยอมรับว่า เหมาะสำหรับการใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ในต่างประเทศได้มีการนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริงไปใช้ในวงการต่าง ๆ เช่น การศึกษา การแก้ไขฟื้นฟูในชุมชน การคุมประพฤติเด็กและเยาวชน เป็นต้น และได้มีรายงานผลการศึกษาไว้ดังนี้

Abbott (1985) ศึกษา ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี และมี การเห็นคุณค่าตนเองต่ำ สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริง ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าตนเองของนักเรียน

Hawer (1971 quoted in Osipow and others, 1980) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจรรณาตามความเป็นจริงกับเด็กนักเรียนซึ่งเรียนในระดับ 3 และระดับ 6 ของโรงเรียน 2 แห่ง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 340 คน ทำการศึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนมากขึ้น มีการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้น มีการสังคมกันอย่างมีไมตรีมากขึ้นและมีการคล้อยตามผู้อื่นน้อยลง

Gorter (1988) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิจรรณาความเป็นจริงในการฝึกอบรมเด็กในโรงเรียนพิเศษสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีปัญหาพฤติกรรม ผลปรากฏว่า เด็กมีการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ มีการเห็นคุณค่าตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับครอบครัวของตน และมีอัตมโนทัศน์โดยรวมดีขึ้น

Linder and Wagner (1983) ได้รายงานเกี่ยวกับ The Ocean Tides Residential Education Program ซึ่งจัดขึ้นเพื่อคัดแยกเด็กออกจากระบบการพิจารณาของศาลคดีเด็กและเยาวชน และจัดให้เป็นบริการพื้นฐานในชุมชนเพื่อทดแทน โปรแกรมนี้จำกัดเฉพาะเด็กชายอายุระหว่าง 13-17 ปี และให้บริการสำหรับเด็กที่มีปัญหาหนัก ๆ โปรแกรมนี้จัดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง โดยเน้นที่ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกระหว่างเจ้าหน้าที่กับเด็ก ได้มีการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม (Parental peer group counseling) เพื่อลดความขัดแย้งระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม เด็กทุกคนเข้าร่วมโครงการด้วยสมัครใจ และตระหนักว่า หากเขาไม่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นก็อาจจะถูกส่งไปอยู่ในโรงเรียนฝึกรบของรัฐบาล ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมร้ายแรง โปรแกรมนี้แสดงให้เห็นว่ามีเด็กจำนวนหนึ่งซึ่งเคยได้รับการพิจารณาว่า มีปัญหาทางพฤติกรรมอย่างรุนแรงจะต้องส่งเข้าไปอยู่ในโรงเรียนฝึกรบของรัฐบาลนั้น สามารถได้รับความช่วยเหลือโดยไม่ต้องใช้วิธีที่รุนแรงได้

สำหรับในประเทศไทย มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง คือ สดฤทัย มุขวงศา (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในทางการเรียนสูงขึ้นกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นรประภา แก้วกล้า (2533) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดพฤติกรรมเสพยา และเพิ่มการมีคุณค่าในตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่ม



ทดลองมีพฤติกรรมการเล่นกีฬาที่น้อยลง และมีการเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2. งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล

Russler (1991) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการกับความเครียด (Multidimensional Stress Management training) ในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 57 คน โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะได้ใช้โปรแกรมการฝึกซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วนคือ ด้านร่างกาย ความคิด และพฤติกรรม การพัฒนาโปรแกรมการฝึกยึดหลักทฤษฎีของ Lazarus ที่ว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์อันต่อเนื่องระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ผลพบว่าความวิตกกังวลของนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการแล้ว 5 สัปดาห์แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการวัดหลังการทดลองวันแรก นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ และมีความวิตกกังวลสูง จะประหม่นเหตุการณ์ต่างๆออกมาในลักษณะลบ

Charlesworth et al. (1981) ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการกับความเครียดซึ่งประกอบด้วย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) การเรียนรู้ด้วยตนเอง การใช้จินตนาการ (Imagery) และการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษานายบาล โดยใช้ นักศึกษานายบาลจำนวน 10 คน เข้าร่วมโครงการ ซึ่งมีระยะเวลา 5 สัปดาห์ แบ่งออกเป็น 10 ช่วงเวลา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษานายบาลที่เข้าร่วมโครงการ สามารถลดความวิตกกังวลได้

Wernick (1984) ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียด (Stress Inoculation training) ต่อการลดความเครียดในนักศึกษานายบาลขณะฝึกปฏิบัติงานจำนวน 130 คน โปรแกรมการจัดการความเครียดประกอบด้วย การสอนทักษะในการเผชิญกับสภาวะเครียด ผลพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มทดลองมีความเครียดและการทำลายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในประเทศไทยมีงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษานายบาล ดังนี้

สัจจิรา เหลืองอมรเลิศ และ ปัญญากรณ ชุตังกร (2536) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษานายบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล

ของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดด้านร่างกายและความเครียดด้านจิตใจ โดยใช้กรอบและแนวคิดจากทฤษฎีระบบทั่วไป อธิบายธรรมชาติและความสัมพันธ์ระหว่างอนุระบบที่เป็นลักษณะแลกเปลี่ยนกันได้ และเป็นความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่อง เครื่องมือที่ใช้วัดความเครียด การตอบสนองด้านร่างกายวัดโดยอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต การตอบสนองด้านจิตใจวัดโดย The Self Rating Anxiety-Thai version กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลชายและหญิงจำนวน 22 คน ชั้นปีที่ 2 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2535 และเป็นนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลางและสูงจากนักศึกษาทั้งชั้นปี จำนวน 130 คน สุ่มนักศึกษา 11 คน เข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการผ่อนคลาย วันละ 1 ครั้งติดต่อกัน 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าโปรแกรมการผ่อนคลายมีความเครียดไม่แตกต่างกันโดยวัดจากตัวแปรอุณหภูมิปลายนิ้ว ความดันโลหิต และความวิตกกังวล ทั้งหลังการทดลอง และ 1 เดือนหลังการทดลอง
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียดด้านร่างกาย กับระดับความวิตกกังวล ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิมิตศุรา แว (2532) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโอบิสติต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ จังหวัดยะลาที่กำลังศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน แบบวัดที่ใช้วัดความวิตกกังวลคือ State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ผลพบว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง

ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนของความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษานายบาล  
ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่วัดได้จากแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษานายบาล ที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง จะมีคะแนนความเครียดในด้านการคุกคามต่ำกว่าก่อนการเข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. นักศึกษานายบาลที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงจะมีคะแนนความเครียดในด้านทำทาสสูงกว่าก่อนการเข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
3. นักศึกษานายบาลที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง จะมีคะแนนความเครียดในด้านคุกคามต่ำกว่านักศึกษานายบาลที่ไม่ได้เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
4. นักศึกษานายบาลที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงจะมีคะแนนความเครียดในด้านทำทาสสูงกว่า นักศึกษานายบาลที่ไม่ได้เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

## คำจำกัดความในการวิจัย

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง หมายถึง กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงาน โดยยึดหลักและวิธีการตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง 8 ประการ คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง มีความมุ่งมั่น ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษ และไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ โปรแกรม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้เวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงรวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

ความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงาน หมายถึง การตอบสนองของนักศึกษานายบาลที่เกิดขึ้นในขณะฝึกปฏิบัติงาน โดยนักศึกษาประเมินสภาพการณ์ฝึกปฏิบัติงานว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ และประเมินตนเองในลักษณะของผู้ที่ล้มเหลว ไร้คุณค่า ไร้ความหมาย โดยแสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana

นักศึกษานายบาล หมายถึงนักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2536 ที่อยู่ในระหว่างฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งเริ่มฝึกปฏิบัติงาน ตั้งแต่วันที่ 3 พฤศจิกายน 2536 ถึง วันที่ 23 ธันวาคม 2536

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษานายบาล ที่มีความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานสูง ให้สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีสุขภาพจิตที่ดี
2. เพื่อผู้วิจัยจะได้รับประสบการณ์ และทักษะในการนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง สำหรับประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป