158.3
ก178ผ
ฉ.3

ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร

14 ธ.ค. 2540

ปริญญานิพนธ์

ของ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

18335

ท 47672

ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

กรรณิการ์ กาญจนนุกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2540

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นที่ปีที่ 2 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ รวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ และโปรแกรมการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบ Randomized Pretest-Posttest Design สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) และการทดสอบของแมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECTS OF GESTALT THERAPY IN COUNSELING ON DEVELOPMENT IN EMOTIONAL ADJUSTMENT OF THE SECOND YEAR NURSE STUDENTS OF RAMATHIBODI HOSPITAL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

KANIKA KANJANANUKOON

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology at Srinakharinwirot University

May 1997

The purpose of this experimental was to study the effects of gestalt therapy in counseling on development on emotional adjustment of the second year nurse students of Ramathibodi Hospital in Bangkok in the academic year 1996.

The sixteen students were randomly assigned for two groups ; each group was consisted of 8 students. The experimental group was treated by the gestalt individual counseling for 10 sessions ; each session took one hour. The controled group was given 10 sessions of emotional adjustment information. The instruments used in measuring the emotional adjustment was the emotional adjustment questionaire. The data were analysed by The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test and The Mann-Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The Emotional Adjustment of the nurse students who were treated by the gestalt individual counseling was significantly higher than before the experiment at .05 level.

2. The Emotional Adjustment of the nurse students who were given the information was significantly higher than before the experiment at .05 level.

3. The Emotional Adjustment of the nurse students who were treated by the gestalt counseling was significantly higher than that of those who were given the information was significantly higher at .05 level.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(อาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ)
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(อาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ)
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ทศวร มณีศรีชา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)
วันที่ 6 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ทศวร มณีศรีชำ กรรมการสอบที่ให้คำแนะนำ ข้อคิด และตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธินินทร์ ภิญญชน ที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่กรุณาช่วยชี้ข้อบกพร่อง ตรวจความถูกต้องให้ในเบื้องต้น และช่วยให้เห็นแนวทางในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วัลลภ ปิยะมรินธรรม และอาจารย์นพพร อินแสง อาจารย์ผู้ประสาทวิชา "การให้คำปรึกษา" ตลอดจนให้ประสบการณ์ต่าง ๆ อันมีค่ายิ่งในกระบวนการให้คำปรึกษา

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สุปาณี เสนาคิสัย ประธานหลักสูตรปริญญาตรี โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี อาจารย์กรรณิการ์ ภังคานนท์ แทนอาจารย์ประจำชั้นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 อาจารย์ฐิติวัลย์ ธรรมไพโรจน์ ผู้ตรวจการพยาบาล และคุณสุนันท์ ตั้งปนิธานดี หัวหน้าพยาบาลหอผู้ป่วยจิตเวช ที่ได้อนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างมาก

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุกคน ที่เป็นกำลังใจในการเรียนและการวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณสุกัญญา ภูริยะพันธ์ และคุณจันทิกานต์ นิรัตน์ เพื่อนและน้องผู้แสนดี

และท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้ชีวิต สติปัญญา ความรัก และให้โอกาสในการศึกษาอย่างดียิ่ง ตลอดจนสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่เป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง จนสามารถทำงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ความเป็นมาของปัญหา	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์	29
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ	48
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	52
	ประชากร	52
	การสุ่มตัวอย่าง	52
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	53
	แบบแผนการทดลอง	58
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62

บทที่ หน้า

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 67

บทย่อ 67

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า 67

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า 67

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า 68

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 68

การดำเนินการทดลอง 68

การวิเคราะห์ข้อมูล 69

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า 70

อภิปรายผล 70

ข้อเสนอแนะ 73

บรรณานุกรม 75

ภาคผนวก 85

ภาคผนวก ก 86

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ 88

2. ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ 94

ภาคผนวก ข 100

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ 101

2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ 130

3. ตารางแสดงการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ 176

ประวัติย่อของผู้วิจัย 177

บัญชีตาราง

ตาราง หน้า

1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Groups Pretest-Posttest Design..... 58

2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง..... 63

3 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาแบบเกสตัลท์..... 64

4 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศ..... 65

5 เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวทางอารมณ์ หลังการทดลองของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 66

6 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์..... 94

บทที่ 1

บทนำ

ความนำ

วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพเพื่อการบริการแก่บุคคลในด้านสุขภาพอนามัย และช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย โดยลักษณะของการปฏิบัติวิชาชีพเป็นงานหลัก ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเครียดแก่ผู้ปฏิบัติวิชาชีพค่อนข้างสูง เนื่องจากต้องทำงานท่ามกลางความเจ็บป่วย และความทุกข์ทรมาน บรรยากาศในการทำงานจะแตกต่างจากการทำงานวิชาชีพอื่น ๆ กล่าวคือ ขาดองค์ประกอบแวดล้อมที่จะส่งเสริมให้เกิดความสดชื่นรื่นรมย์ พยาบาลจึงต้องมีบุคลิกภาพพิเศษ คือ มีอารมณ์มั่นคงเป็นผู้ใหญ่ สามารถควบคุมจิตใจและอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหว จึงจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ของผู้ให้ความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม (ทัศนา บุญทอง. 2529 : 213)

ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ทันกับสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งสิ่งที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด คือ การพัฒนาคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ อันได้แก่ การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล และในการปฏิบัติงานวิชาชีพพยาบาลให้มีคุณภาพสูง ก็ย่อมต้องการพยาบาลที่มีบุคลิกภาพดี คือ มีความซื่อสัตย์ อดทน อารมณ์มั่นคง ละเอียดอ่อน รอบคอบ เมตตากรุณา และในการพยากรณ์ความสำเร็จของการปฏิบัติงานวิชาชีพพยาบาลนั้น นอกจากความมีสติปัญญาแล้วยังต้องมีบุคลิกภาพดี ซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ดังผลการศึกษาที่สนับสนุนเรื่องบุคลิกภาพของพยาบาลกับการปฏิบัติวิชาชีพพยาบาลว่า มีความสัมพันธ์กัน ดังที่ ราศรี แก้วนพรัตน์ (2538 : 36) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของพยาบาล ที่ปฏิบัติงานในฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 184 คน พบว่า บุคลิกภาพของพยาบาลมีต่างกันหลายประเภท คือ ประเภทเก็บตัว-อารมณ์มั่นคง ร้อยละ 30.40 ประเภทแสดงออก-อารมณ์หวั่นไหว ร้อยละ 28.00 ประเภทแสดงออก-อารมณ์มั่นคง ร้อยละ 26.20 และประเภทเก็บตัว-อารมณ์หวั่นไหว ร้อยละ 15.50 ซึ่งการมีบุคลิกภาพประเภทแสดงออก-อารมณ์หวั่นไหว ก่อให้เกิดผลเสียต่อการปฏิบัติวิชาชีพพยาบาลอย่างยิ่ง เช่น ความไม่เป็นมิตร ความก้าวร้าว เป็นต้น

นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17–22 ปี ถือว่าอยู่ในช่วงระยะของวัยรุ่น ซึ่งเฮอร์ลอค (สวัสดิ์ สมจิตร. 2533 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Hurlock. 1964 : 3) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว ได้สมญาว่า เป็นวัยอันตราย และวัยเจ้าปัญหา วัยรุ่นส่วนมากจะประสบปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์นั้น วัยรุ่นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น โกรธง่าย ใจน้อย ร้องไห้เก่ง มีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งเป็นอารมณ์ตรงข้ามได้ง่าย อย่างไม่สมเหตุสมผล และคาดการณ์ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะความไม่สมดุลของฮอร์โมน และนิสัยในการควบคุมอารมณ์ยังไม่มั่นคง (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2519 : 90)

นอกจากนั้น นักศึกษาพยาบาลยังต้องประสบปัญหาในการเรียนวิชาชีพพยาบาล ที่ก่อให้เกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์กับผู้เรียนได้มาก เนื่องจากต้องปรับตัวหลายด้าน และต้องใช้ความอดทน ความรับผิดชอบทั้งในวิชาเรียน การที่ต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายฝ่าย ต้องปฏิบัติงานในภาวะและเวลาต่างไปจากการเรียนในสาขาอื่น (พิมพา สมพงษ์. 2523 : 1) ดังที่ วอล์คเคอร์ (พิมพา สมพงษ์. 2523 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Walker. 1978 : 137) ได้ศึกษาปัญหาในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดทางอารมณ์สูงในระหว่างการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย นอกจากนั้น จากรายงานของเบคท์ (รุจิเรศ ธนูรักษ์ และวรรณภา ประไพพานิช. 2538 : 55 ; อ้างอิงมาจาก Bect. 1993 : 30) พบว่า นักศึกษามีความห่วงใยในความสามารถของตนเองด้านทักษะต่าง ๆ และระบุว่า ปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้ความเครียดในการเรียนพยาบาล คือ การฝึกภาคปฏิบัติ และ พากานา (Pagana. 1988 : 27) ได้ศึกษา พบว่า ความเครียดของนักศึกษาจำแนกได้เป็น 6 ด้าน ได้แก่ รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ กลัวความผิดพลาด ความไม่แน่นอน กลัวครูบนคลินิก ตื่นตระหนกกับความเป็นจริงที่พบบนคลินิก และกลัวความล้มเหลว

จากสภาพแวดล้อมดังกล่าว นักศึกษาพยาบาลจะมีความกดดันด้านจิตใจอย่างมาก ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ โดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้องตั้งแต่ระยะเริ่มแรก อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต กลายเป็นบุคคลที่ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต จิตใจไม่เป็นสุข ทำให้เป็นบุคคลที่ยอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต และกลายเป็น

ปัญหาสุขภาพจิตขั้นรุนแรงจนเป็นภาระของสังคม (สุชา จันทน์เอม. 2521 : 222) ดังที่ นิภา นิธยายน (2520 : 224) ได้กล่าวว่า ความสำเร็จในการปรับตัวส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี และมีสภาพชีวิตที่เป็นสุข ในทางตรงกันข้าม ความล้มเหลวในการปรับตัวย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และก่อให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ เป็นสาเหตุให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้องตั้งแต่เริ่มแรก

จากประสบการณ์ของผู้วิจัย ที่ทำงานในโรงพยาบาลรามาธิบดี 20 ปี พบว่า นักศึกษาพยาบาลจำนวนมากมีอารมณ์ไม่มั่นคง ตื่นกลัวขณะปฏิบัติงาน และอาการที่แสดงออกให้เห็น เช่น เมื่อเห็นผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลมีอาการหนักและมีการเปลี่ยนแปลง นักศึกษาจะมีความวิตกกังวล ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ทำอะไรไม่ถูกต้องสับสน มีอาการใจสั่น มือสั่น หน้าซีด แสดงอาการโกรธทางสีหน้า หน้าบึ้งตึง พูดจาไม่ไพเราะ ไม่ตอบคำถาม เมื่อไม่พอใจเดินหนี อ้างอาการป่วย เช่น ปวดศีรษะ เป็นโรคกระเพาะ ปวดท้อง ท้องเสีย อ่อนเพลีย และอื่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการปฏิบัติงาน จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้แบบสอบถามปลายเปิด สำรวจปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4 โรงพยาบาลรามาธิบดี ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 100, 64 และ 86 คน มีปัญหาทางอารมณ์ ร้อยละ 48, 45.31 และ 56.97 ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ไม่มั่นคง หวั่นไหวง่าย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ระงับและควบคุมอารมณ์ไม่ได้

ปัญหาทางอารมณ์ เกิดจากบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Worchel. and Geothals. 1985 : 96) นอกจากนี้ จากการสำรวจดังกล่าวแล้วผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2-4 ตอบแบบสอบถามวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบสำรวจวุฒิทางอารมณ์ของ สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 67-73) ที่ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจ Emotional Maturity ของ ดไวท์ จี. ดีน (Dwight G. Dean) ได้ให้ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่า หมายถึง คุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล ที่แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง และสิ่งแวดล้อม และมาล์มและเจมิสัน (Malm and Jamison. 1952 : 198-199) กล่าวว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะที่บ่งชี้ถึงผู้ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ สอดคล้องกับ ทักเกอร์ (Tucker. 1970 : 373) กล่าวว่า ระดับความสามารถการปรับตัวต่อความคับข้องใจ และปัญหาที่เกี่ยวพันกับความต้องการต่าง ๆ ในชีวิต แสดงถึงระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ และจากผลการสำรวจ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนวุฒิภาวะ

ทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4 คือ 168.76, 187.65 และ 167.21

จากผลการสำรวจข้อมูล พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความรุนแรงของปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์สูงสุด คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 รองลงมา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 3 ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องให้ความช่วยเหลือเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์แก่นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้ แต่เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 เป็นปีสุดท้ายที่จะจบการศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

การพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2522) การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (วัชรี ทรัพย์มี. 2533) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีรอเจอร์ส (อาภา จันทรสกุล. 2535) และการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์ (วิญญู พูลศรี. 2531)

การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ มีการรับรู้เพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบ พึ่งตนเอง สามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง ในบรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน/ โดย เพิร์ลส์ (สวัสดิ์ สมจิตร. 2533 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Perls. 1969 : 15) เน้นหลักการของสติ (Principle of Awareness) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการบูรณาการ ระหว่างประสบการณ์ชีวิตในอดีตกับในที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) และช่วยให้บุคคลรู้จักควบคุม รู้จักหลีกเลี่ยง รู้จักเผชิญ และพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ และวิธีที่ผู้วิจัยสนใจ คือ การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ /ดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ในบรรยากาศแห่งความเข้าใจ การยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจากกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลนี้ สามารถทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังได้รับข้อสนเทศ

3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่ออาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาล ที่มีความรู้ความชำนาญในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ได้นำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะ

แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2539 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาล แบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

3.1.2 การให้ข้อสนเทศ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยนำมาช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาล ให้พัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น โดยเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน ยอมรับตนเอง กำจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองติดอยู่กับอดีต หรือคอยหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้คือ หลักการของปัจจุบัน

(Principle of the Now) การอยู่กับความรู้สึกนั้น (the Use of the Awareness Continuum) การใช้สรรพนามแทนตัวเองตรงๆ (the I and thou) เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take Responsibility) การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม (Reversal) เก้าอี้ว่างเปล่า (the Empty Chair) การฝึกหลัก "ที่นี่" และ "เดี๋ยวนี้" (Here and Now) การใช้คำถาม "อะไร" และ "อย่างไร" แทนคำถาม "ทำไม" (Asking "How" and "What" instead of "Why") ภารกิจที่ค้างใจ (Unfinished Business) เกมการซ้อมบทบาท (Rehearsal) และการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น คุ้นเคย มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับ และได้รับการเอาใจใส่ มีความไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ หลักการของปัจจุบัน การอยู่กับความรู้สึกนั้น การใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม เก้าอี้ว่างเปล่า การฝึกหลัก "ที่นี่" และ "เดี๋ยวนี้" การใช้คำถาม"อะไร" และ "อย่างไร" แทนคำถาม"ทำไม" ภารกิจที่ค้างใจ เกมการซ้อมบทบาท และการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีขึ้น สำหรับการเลือกใช้แต่ละเทคนิคนั้น ขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาสรุปปัญหาต่าง ๆ และหาแนวทางในการแก้ไข และผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปเพิ่มเติม ให้กำลัง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา

ดำเนินการแก้ไขปัญหาต่อไป หลังจากนั้นจะมีการนัดหมายผู้รับคำปรึกษา เพื่อพบกันครั้งต่อไป

วิธีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. **การให้ข้อสนเทศ** หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ โดยการอ่าน ซักถาม และสรุปจากเอกสาร วีดิทัศน์ เกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีความอบอุ่น และเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ และบทบาทของผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ที่จัดเตรียมไว้ให้แก่สมาชิกในกลุ่มอ่าน และชมวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้อง แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และช่วยหาแนวทางปฏิบัติต่อไป หลังจากนั้นจะมีการนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

วิธีการให้ข้อสนเทศนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. **การปรับตัวทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาพยาบาล ที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้เน้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในหอผู้ป่วย และขณะที่กำลังให้การพยาบาล ในสถานการณ์ที่มีผู้ป่วย พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล และอาจารย์พยาบาลอยู่ร่วมด้วย โดยนักศึกษาพยาบาลจะต้องตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3.1 มีสติ เป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตน สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง

3.2 มีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างเหมาะสม

3.3 ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

3.4 เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะแสดงออกทางความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

3.5 รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถที่จะยอมรับความผิดพลาด พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขที่ตนเอง โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

3.6 มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย

3.7 สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

3.8 ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

การปรับตัวทางอารมณ์นี้ วัดได้จากแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจาก แบบสอบถามความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ Emotional Instability-Adjustment ของ ไอแซงค์ (Eysenck. 1975 : 67-81) แบบสอบถามการปรับตัวของ พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 63-65) แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ของ วาสนา แฉล้มเขตร (2525 : 72-76) และแบบสอบถามวัดอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 66-69)

บทที่ 2
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์
   1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์
   1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
   2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
   2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ
   3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ
   3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์

1.1.1 ความหมายของอารมณ์

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ (2518 : 106) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่า เป็นความรู้สึกที่รุนแรง (Strong Feeling) ทำให้จิตใจปั่นป่วน การแสดงพฤติกรรมไม่เป็นไปตามปกติ สุชา จันทน์เอม (2528 : 57) กล่าวว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจ ที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมากระทำ และอารมณ์ตามคำจำกัดความที่ยอมรับกันทั่วไปของนักจิตวิทยา หมายถึง สถานะความหวั่นไหวของร่างกาย หรือเป็นประสบการณ์ที่มีลักษณะของความรู้สึกอย่างรุนแรงแฝงอยู่ด้วย จะเกิดควบคู่ไปกับความเคลื่อน

ไหวของกล้ามเนื้อ และรณรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535 : 177) ให้ความหมายของอารมณ์ว่า หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.1.2 <u>ชนิดของอารมณ์</u>

รณรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535 : 177) แบ่งอารมณ์เป็น 6 ชนิด คือ

1. อารมณ์เบื้องต้น ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว

2. อารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสได้รับสิ่งเร้า เช่น ความเจ็บปวด ความไม่พอใจต่าง ๆ

3. อารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกต่อตนเอง เช่น ภาคภูมิใจ สบายใจ พึงพอใจ

4. อารมณ์ที่เกิดจากความซาบซึ้ง เช่น เกี่ยวกับความสวยงาม ธรรมชาติ ความไพเราะ

5. อารมณ์ที่เกิดเป็นครั้งคราว เช่น ความเศร้าโศกเสียใจทั้งหลาย

6. อารมณ์ที่แสดงต่อบุคคลอื่น เช่น อารมณ์รัก เกลียด อิจฉาริษยา

1.1.3 <u>การเกิดของอารมณ์</u>

อารมณ์เกิดจากการที่คนประสบกับสิ่งเร้า จะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระของร่างกายขึ้น มีผลให้ประสาทรับความรู้สึกกระตุ้นไปยังสมอง ทำให้เกิดอารมณ์ สภาพที่ก่อให้เกิดอารมณ์ของบุคคลนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการ สิ่งจูงใจ และความปรารถนาของบุคคล ตลอดจนเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของบุคคลด้วย (รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2535 : 178)

1.1.4 <u>การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์</u>

ในการเกิดอารมณ์นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายหลายอย่าง เช่น

การเปลี่ยนแปลงที่ทำให้กระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังของคนเรามีมากกว่าปกติ ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วและแรง ต่อมน้ำลายทำงานผิดปกติ ขับน้ำลายออกมาน้อยจนทำให้คอแห้ง และที่ร้ายแรงคือ อารมณ์มีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ ฉะนั้นเวลาเกิดอารมณ์รุนแรง อาหารมักจะไม่ย่อย ในที่สุดอาจเป็นโรคกระเพาะอาหารพิการได้ เมื่อเกิดอารมณ์บางอย่าง จะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อ เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน อะดีนาลีนที่ต่อมหมวกไต ทำให้ไกลโคเจน (Glycogen) เปลี่ยนเป็นกลูโคส (Glucose) เป็นการเพิ่มพลังงาน (Energy) ในร่างกายให้สูงกว่าปกติ บุคคลสามารถยกของหนัก ๆ ได้ผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างอิสระ แต่จะเกิดเป็นแบบแผนที่สอดคล้องกันกับอิทธิพลของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อภายในร่างกายนั่นเอง (วัฒนา พัชราวนิช. 2534 : 208-209)

1.1.5 <u>ลักษณะของอารมณ์</u> (รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2535 : 177)

1. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นแรงจูงใจ (Emotions as Motives)

ความวิตกกังวล (Anxiety) : ใกล้เคียงกับความกลัว ความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย

ความอิจฉาริษยา (Jealousy) : ความวิตกกังวล กลัวว่าจะขาดความรัก

ความรู้สึกผิด (Guilty) : ความคิดหรือความรู้สึกที่ผิด ๆ ของตนจะถูกเปิดเผย

2. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นเครื่องล่อใจ (Emotions as Incentives)

3. อารมณ์ในลักษณะที่เป็นส่วนร่วมของพฤติกรรม (Emotions as an Accompaniment of Motivated Behavior) ได้แก่ การหัวเราะ การหลั่งน้ำตา แสดงความโกรธ

ลักษณะทางอารมณ์ของวัยรุ่น (ปรียา เกตุทัต. 2533 : 192-193) โดยทั่วไปมีความรุนแรง แม้ได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย เช่น ถูกขัดใจหรือผิดหวัง อาจคิดฆ่าตัวตายได้ มีความไม่คงที่ไม่สม่ำเสมอ ขาดการควบคุม การแสดงออก

ทางอารมณ์ มักจะแสดงออกในรูปของการฉกเฉียง การกระแทกกระทั้น และมีอารมณ์ค้างเสมอ อารมณ์ชนิดนี้มักเกิดจากความผิดหวัง ถึงแม้จะลดความรุนแรงลงแต่ก็ติดอยู่นาน

1.1.6 <u>องค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์</u> (รสรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2535 : 177)

เมื่อร่างกายเกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ขึ้น ซึ่งอาจเนื่องมาจากความตื่นเต้น ความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ร่างกายจะต้องหาทางปรับตัว เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ในกรณีที่ร่างกายหาทางปรับตัวไม่ได้และปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ทับถมทวีมากขึ้น ๆ จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถจะทนทานต่อไปได้อีก ก็จะถึงจุดแตกหัก กล่าวคือ มีความผิดปกติทางจิตเกิดขึ้น

1. ความผิดปกติทางร่างกาย
2. ความปั่นป่วนทางจิตใจ
   - จากความบกพร่องทางด้านครอบครัว
   - สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม
   - ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว

1.1.7 <u>ความผิดปกติทางอารมณ์</u>

ความผิดปกติทางอารมณ์ เฉพาะที่ไม่เกี่ยวข้องกับโรคประสาท มีลักษณะอาการทั่ว ๆ ไป ดังนี้

1. ความรู้สึกว่า ทำอะไรมักไม่ค่อยดี ไม่มีความสุข
2. มีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
3. ไม่สามารถที่จะแสดงความสามารถได้เท่าที่ควร
4. มีลักษณะเห็นแก่ตัว
5. รู้สึกว่าใจเร็วเกินไป หูเบา ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
6. จิตใจอ่อนแอ

ความคับข้องใจมีผลต่ออารมณ์ของมนุษย์ และก่อให้เกิดความเครียด บุคคล

จำเป็นต้องฝึกให้สามารถอดทนต่อความผิดหวัง และความคับข้องใจ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตเป็นไปตามบทติธรรมดาได้ มนุษย์จำเป็นต้องยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสามารถและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้รู้จักตั้งระดับความมุ่งหวัง และกำหนดความต้องการให้สอดคล้องพอเหมาะกับอัตภาพ ความเครียดทางอารมณ์ จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ให้แก่บุคคลก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความมั่นใจในตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อสังคม มองเห็นอุปสรรคได้ ก็จะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

อารมณ์ที่แสดงออกมานั้น บางครั้งก็เป็นลักษณะนิสัยถาวร เช่น บุคคลที่มีอารมณ์ขุ่นเคืองตลอดเวลา หรือโกรธเป็นระยะเวลานาน ๆ เป็นต้น ลักษณะเช่นนี้จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ และไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม นอกจากนี้ การแสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมาบ่อยครั้ง ย่อมชี้ให้เห็นถึงการไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ตรงกันข้ามถ้าควบคุมอารมณ์ไว้มากเกินไป ก็อาจมีผลให้หงุดหงิด อารมณ์ค้างไม่สดชื่น การแสดงออกที่รุนแรงบ่อย ๆ ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีแก่ผู้พบเห็น (รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2535 : 177-212)

กล่าวโดยสรุป อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ในทางลบ จะทำให้มีผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ อารมณ์ต่างๆ สามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ถ้าพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้

1.1.8 ความหมายของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974 : 535) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคล ที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลปรับตัวได้แล้ว ก็สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2524 : 180) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

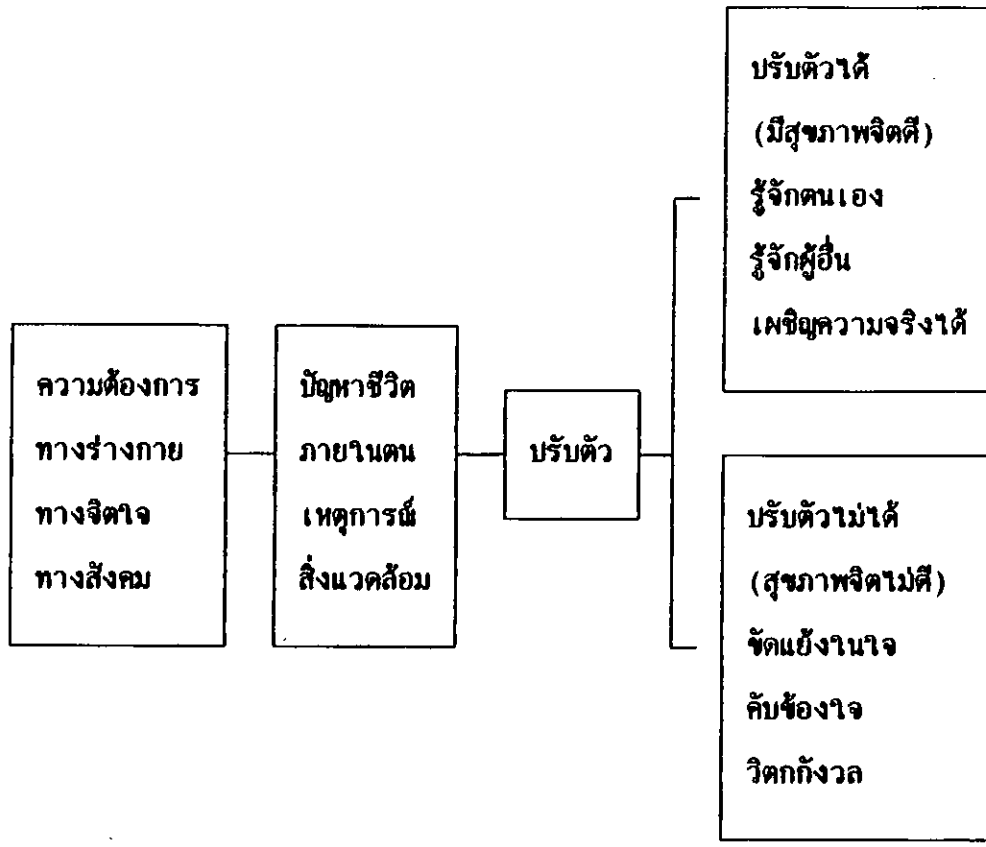
ลาซารัส (นิภา นิธยายน. 2520 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวว่า การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิต ซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้อง หรือแรงผลักดันภายนอกและภายใน

มาล์มและเจมิสัน (นิภา นิธยายน. 2520 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Malm and Jamison. 1952) ได้อธิบายว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่บุคคลปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง ในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้ เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช้วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

สุดใจน มีริยะเกิด (2530 : 80) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามแก้ไขความคับข้องใจของตนเอง หรือการที่บุคคลพยายามทำตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่ หรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีและมีความสุข ซึ่งความพยายามนี้มีทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึก (Conscious Mind) และจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind)

จากความหมายของการปรับตัวดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคล ทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ในการปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการ และปัญหาทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้การปรับตัวได้ดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับความมากน้อยและความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังแผนภูมิที่ สุชาติ โสมประยูร (2527 : 44-45) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปในการปรับตัว ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิกระบวนการปรับตัว

1.1.9 <u>หลักที่พึงถือในการปรับตัวให้ได้ผลดี</u>

หลักที่พึงถือในการปรับตัวให้ได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยการรักษาสมดุลทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งต้องอาศัยหลัก 3 ประการ ดังนี้คือ (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 83)

1. หลักแห่งความจริง บุคคลต้องยอมรับ และยึดหลักแห่งความเป็นจริงว่าจะทำอะไรต้องใช้ความคิดพิจารณาว่า เป็นไปได้จริง ๆ ตามสถานการณ์สิ่งแวดล้อม ปัจจัยความพร้อม ก่อนลงมือกระทำ

2. ยึดมั่นในข้อผูกพันที่ตั้งไว้ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยงอันตราย พร้อมที่เผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลา ที่จะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ

3. หลักแห่งการยอมรับตนเอง เราต้องดูว่าตัวเรามุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง เราจะต้องเข้าใจตัวเอง สามารถยอมรับความสำเร็จหรือความล้มเหลวต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และรู้ว่า ควรจะเลี่ยงสิ่งที่จะนำตนไปสู่ความผิดหวังได้ ตลอดจนสามารถที่จะอยู่กับผู้อื่นได้ดี

1.1.10 <u>คุณลักษณะที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว</u>

ในทางจิตวิทยา โดยเฉพาะในแง่ของสุขภาพจิต ถือว่า วิธีการปรับตัวที่ดีที่สุดได้แก่ วิธีปรับตัวซึ่งเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ผลดีในด้านต่าง ๆ นับตั้งแต่ช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต และช่วยอำนวยประโยชน์ต่อสังคม ในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้ปรับตัวประสบผลสำเร็จตามความต้องการของตนด้วย แต่ตามสภาพความเป็นจริงในแง่ของการปรับตัวแล้ว ปรากฏว่า ยังไม่มีวิธีปรับตัวแบบใดเลยที่ดีด้วยและให้ผลสมบูรณ์เช่นนั้น นักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาลักษณะสำคัญ ๆ อันเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัว เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ได้สรุปลักษณะสำคัญที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว (รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. 2535 : 218-219) ดังนี้

1. เข้าใจสภาพความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ มีความสามารถในการรับรู้เป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจได้ถ่องแท้และรวดเร็ว

2. ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งโลกที่ตนอยู่ตามสภาพความเป็นจริง มิใช่ตามความคิดฝันหรือหลอกลวงตนเอง

3. มีความเป็นธรรมชาติ และแสดงพฤติกรรมออกมาตามธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง ซึ่งบางครั้งอาจดูคล้ายขาดความสุภาพ

4. วิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาตรงจุด โดยไม่เข้าข้างตนเอง หรือเอาใจตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ท้อถอย

5. มีความเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ มีอิสระเสรีในตนเอง สามารถพึ่งตนเองและอยู่อย่างสงบสุขได้โดยลำพัง มิต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก

6. มองโลกและผู้คนรอบข้างในแง่ดีงาม และสดชื่นอยู่เสมอ ไม่มองโลกในแง่เบื่อหน่าย

7. มีอารมณ์ดีมั่นคง ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้นหรือริษยา หรือแม้จะมีอาการโกรธหรือกลัวในบางครั้ง ก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ และเป็นผู้มีอารมณ์ขันอย่างมีสติ

8. ปราศจากนัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ เช่น นิสัยขี้ระแวงสงสัย จับผิดผู้อื่น หยุมหยิมไร้สาระ เคร่งเครียด และวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

9. สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ร่วมกระทำการที่ไม่ถูกต้อง พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สนใจสวัสดิภาพของเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง

10. มีความสามารถในการเลือกเพื่อนแท้สองสามคน สามารถสร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง และอุทิศตัวให้เพื่อนสนิทมิตรแท้

11. มีความสึกสำนึกบางอย่างเกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม รู้จักชื่นชมในศิลปะและสุนทรียะภาพตามธรรมชาติ

12. มีความสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต

13. พร้อมที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต

14. ยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยาอย่างมั่นคง ในการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ถูกต้องและดีงาม

15. ยึดมั่นค่านิยมแห่งความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง สามารถเรียนรู้จากทั้งคนมั่งมีและยากจน สามารถคบคนโดยไม่เลือกชั้นวรรณะหรือตำแหน่ง

ทินดอล (ยรรยง ผิวอ่อน. 2534 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Tindall. 1959 : 76) กล่าวถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนเองกับพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามบทบัญญัติของสังคม

3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

5. มีวุฒิภาวะ

6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

นอกจากนี้ นิภา นิธยายน (2530 : 155-157) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่น และความรู้สึกที่มั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่าคบ มีเมตตากรุณา

3. ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว

5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยสม่ำเสมอ

6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี

9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้

10. ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

<u>ลักษณะของการปรับตัว</u>

อาภา ถนัดช่าง (2516 : 41) แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการปรับอารมณ์ ซึ่งมีทั้งลักษณะที่ดีและไม่ดี ลักษณะที่ดี ได้แก่ การมีอารมณ์หนักแน่นคงที่ ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ หรือสิ่งที่มายั่วเย้าอารมณ์มากเกินไป ส่วนลักษณะที่ไม่ดี ได้แก่ มีความกลัวและวิตกกังวลจนเกินเหตุ หวั่นไหวง่าย เจ้าอารมณ์

2. การปรับตัวทางสังคม คือ ความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี ลักษณะที่ดี ได้แก่ การรู้จักให้และรับ ปฏิบัติตนถูกต้องตามกาลเทศะ ส่วนลักษณะที่ไม่ดี ได้แก่ การเก็บตัว การแยกตัวอยู่คนเดียว

นอกจากนั้น วันดี ระเจริญ (2531 : 235-236) แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวทางกาย เป็นสภาวะที่เกิดเมื่อร่างกายต้องการรักษาสมดุลในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยในการดำรงชีวิต เช่น เมื่อเกิดความหิว จึงต้องแสวงหาอาหารมาบำบัดความต้องการ เพื่อให้เกิดความสมดุลต่อไป

2. การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นสภาวะที่เกิดเมื่อร่างกายปะทะกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ ซึ่งจะเป็นผลต่อการแสดงออกตามลักษณะอารมณ์ที่อาจรุนแรง หรือเบาบาง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับอารมณ์ของแต่ละบุคคล

3. การปรับตัวทางสังคม เป็นการเลือกหรือแสวงหาวิธีการในการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งเกิดจากความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ต้องการให้สังคมเห็นคุณค่าและยอมรับในตัวบุคคลนั้น ๆ

และ เดโช สวนานนท์ (2518 : 8) กล่าวว่า การปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม หมายถึง สภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันได้ระหว่างร่างกายกับสังคม

1.1.11 <u>การปรับตัวทางอารมณ์</u> (Emotional Adjusment)

<u>ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์</u>

ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ความหมายในพจนานุกรมของ ลองแมน (Longman Dictionary of Psychology and Psychaitry) (Goldenson. 1984) ให้ความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjusment) ว่า เป็นความสามารถ (Goldenson. 1984) ในการคงไว้ในความสมดุลของอารมณ์ ซึ่งเป็นความพยายามอย่างมีเหตุผลที่ควบคุมเหนืออารมณ์ และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

แกริสัน (Garrison. 1965 : 232) กล่าวว่า บุคคลจะมีวิธีปรับตัวเพื่อลดความไม่สบายใจลงด้วยสองวิธีการใหญ่ๆ คือ การเผชิญปัญหาโดยวิธีใช้เหตุผล ซึ่งเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ และอีกวิธีหนึ่ง คือ การใช้กลไกทางจิต เพื่อป้องกันตนเอง ซึ่งถ้าใช้อย่างพอเหมาะจะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และช่วยปรับตัวได้ แต่ถ้าใช้วิธีแก้ปัญหาโดยใช้กลไกทางจิตบ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัยประจำตัว โดยหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา

ด้วยเหตุผลในจิตสำนึกแล้ว จะนำไปสู่ปัญหายุ่งยากในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น สำหรับเห็นถึงสัญญาณอันตรายในการปรับตัว เพราะแสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความคับข้องใจ และมีความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา (นิภา นิธยายน. 2520 : 155)

แฮมริน (Hamrin. 1969 : 17) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) เป็นกระบวนการของจิตใจเพื่อจะขจัดความตึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้

โปดัสกา (Poduska. 1980 : 418) ได้กล่าวถึงการปรับตัวทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล อันเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ยิ่งขึ้น

สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 42) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ เช่นเดียวกับร่างกาย เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลเสียไป ดังนั้น จิตใจจะต้องดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สมดุลนั้น ด้วยวิธีการใดวิธีหนึ่ง ต่อไปนี้ (1) กระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความพยายาม และความตั้งใจในระดับจิตสำนึก และ (2) กลไกทางจิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก กระบวนการทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ช่วยรักษาสมดุลของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตก ไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายมากที่สุด

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 4) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลหมายถึง ความสามารถที่นักศึกษาพยาบาล จะเข้าได้กับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ใหม่ ๆ และนักศึกษาพยาบาลที่มีการปรับตัวไม่ดี จะแสดงออก ดังนี้คือ มีอาการประหม่า ตื่นกลัวต่อสภาวะการฝึกปฏิบัติงาน ไม่มีความมั่นใจในการพยาบาลผู้ป่วย ไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลต่อปฏิกิริยาของผู้ป่วยและผู้ร่วมงาน ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้ป่วยและผู้ร่วมงาน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2524 : 14) กล่าวว่า การปรับตัวทางอารมณ์

ท 47672

เป็นความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ และแสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง

วาสนา แฉล้มเขตร (2525 : 5) ได้นิยามการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถเฉพาะบุคคล ที่จะทำให้แรงกดดันจากอิทธิพลภายนอกกับความรู้สึกต่อตนเอง เกี่ยวกับความกดดันทางอารมณ์ เกิดความกลมกลืนกันได้อย่างมีเหตุผล เพื่อเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมขึ้น

ศิรางค์ ทับสายทอง (2535 : 101) กล่าวถึงบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางอารมณ์ หรือมีการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และอยู่ในโลกของความจริง ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ธีระ มูลธิยะ (2530 : 118) ได้นิยามอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีต่อตนเองในด้านความกดดันทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเศร้า ความขุ่นเคือง ความตึงเครียด ความท้อแท้ และความเบื่อหน่าย

จากความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการรักษาความสมดุลทางจิตใจ และอารมณ์ เพื่อลดหรือบรรเทาความรู้สึก ความตึงเครียดหวาดวิตก ไม่สมหวัง ตลอดจนสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง และอยู่ในโลกของความเป็นจริง เพื่อให้ภาวะของจิตใจและอารมณ์อยู่ในภาวะที่สุขสบายที่สุด และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก

1.1.12 <u>องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์</u>

ทัศนา บุญทอง (2521 : 196) ได้กล่าวว่า บุคคลจะสามารถการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีหรือไม่ดีมากน้อยแตกต่างกันไป แล้วแต่ความสามารถในการปรับตัว ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล
2. การเข้าใจสถานการณ์
3. ประสบการณ์ในอดีต เช่น การเผชิญกับปัญหาคล้าย ๆ กับที่เคยเผชิญมาแล้ว

4. ระยะเวลาที่เผชิญปัญหา

5. ความซับซ้อนของปัญหา

อะกิลเลอรา และเมสสิค (Aguilera and Messick. 1974 : 63-64) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้คนเราสามารถปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้ ดังนี้ คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิด ทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขก็ย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอที่จะขอคำปรึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว้าเหว่ มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

ส่วน วอร์เชล (Worchel. 1989 : 116) กล่าวว่าขั้นตอนสำคัญประการหนึ่งของการมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี คือ การรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ ซึ่งสำหรับบางคน พบว่า เป็นสิ่งยากที่จะทำเช่นนั้น เนื่องจากเขาอาจจะได้รับความเจ็บปวด และรู้สึกไม่ค่อยพอใจ

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้น ได้แก่ โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล การรับรู้ต่อเหตุการณ์ และรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ตรงตามสภาพความเป็นจริง การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลอื่น ตลอดทั้งการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหา โดยการใช้กลไกในการปรับตัว

1.1.13 <u>ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์</u>

รอเจอร์ส (Rogers. 1974 : 358) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีการ

ปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีว่า คือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเอง จะรู้จักคุณภาพ ความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่ควรมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด ซึ่งจัดว่าเป็นการปรับตัวที่ดีทางด้านจิตใจ และเฮอร์ลอค (Hurlock. 1978 : 260-261) ได้สรุปไว้ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี และถ้าพิจารณาลักษณะการปรับตัวที่ดีในแง่ของสุขภาพจิตแล้ว สุวนีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 1) กล่าวว่า ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีก็คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั่นเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีตามความเชื่อของ เพิร์ลส์ คือ ผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึงหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ฉะนั้นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องรู้จักตนเอ และสภาพความเป็นจริงโดยการใช้การสัมผัสรู้ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นบุคคลที่ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความต้องการต่างๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของตนเอง ปรับตัวได้ดี และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้เมื่อมีความคับข้องใจ อันเกิดขึ้นจากความขัดแย้ง ของส่วนที่เป็นตนเองกับส่วนที่เป็นตนตามมโนภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะสามารถพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 134)

สุชา จันทน์เอม (2521 : 222) กล่าวถึงบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ เพื่อทำงาน และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มีอาการบกพร่องทางจิตอย่างเห็นได้ชัด

ประสาร มาลากุล และคณะ (2513 : 139) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดี และผู้ที่ปรับตัวได้ดีก็คือ ผู้ที่สามารถเผชิญความรู้สึกคับข้องใจโดยไม่แสดงความยุ่งยากใจ ท้อแท้ หรือเสียใจเกินกว่าเหตุ มีอารมณ์มั่นคง แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้

ไอแซงค์ และ วิลสัน (Eysenck and Glenn Wilson. 1979 : 68-90) ได้สร้างแบบสอบถาม เพื่อให้บุคคลรู้จักบุคลิกภาพของตนเอง แบ่งกลุ่มองค์ประกอบทางบุคลิกภาพ เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มการปล่อยตัวและเก็บตัว (Extraversion-Introversion)

2. กลุ่มความไม่มั่นคงทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Instability-Adjustment)

3. กลุ่มความใจแข็ง-ใจอ่อน (Toughmindedness-Tendermindedness)

และผู้ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์จะมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) เช่น บุคคลที่มีความเชื่อมั่น มีอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของผู้อื่น ตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นนายของโชคชะตา ใช้ความเป็นจริงในการแก้ปัญหา

2. มีความสุขในชีวิต (Happiness) เช่น บุคคลที่ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีและสบาย ๆ พอใจกับความเป็นอยู่ของตน และอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข

3. ไม่วิตกกังวล เช่น บุคคลที่สงบมั่นคง ไม่กลัวหรือกลัดกลุ้มใจอย่างไม่มีเหตุผล

4. มีความยืดหยุ่น เช่น บุคคลที่มีความยืดหยุ่นง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ตู้จี้จุกจิก ไม่ยึดกฎเกณฑ์ตายตัว ไม่ทำตัวเป็นคนสมบูรณ์ประณีตทุกอย่าง

5. มีความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองมีประโยชน์ และเชื่อว่าผู้อื่นมองตนในแง่ดี

6. ไม่ติดอยู่กับความรู้สึกผิด เช่น บุคคลที่ไม่ตำหนิกล่าวโทษตนเอง หรือเสียใจกับความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ

7. ห่วงใยในสุขภาพตนเองอย่างปกติ

1.1.14 <u>ปัญหาทางอารมณ์</u>

บุคคลที่ไม่สามารถการปรับตัวทางอารมณ์ได้ จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา นั่นคือ มีการเก็บกดทางอารมณ์ ที่เห็นได้ชัดคือ ความวิตกกังวล เพิ่มความเครียดเหมือนกักเก็บ

พลังไว้ ก่อให้เกิดผลเสีย แสดงอาการทางกาย เช่น เป็นโรคหอบหืด ปวดศีรษะไมเกรน โรคแผลเรื้อรัง และโรคความกลัว (Phobia) ต่าง ๆ ดังนั้นบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์จะมีชีวิตที่ไม่สุขสบาย และขาดความรื่นรมย์จากการถูกควบคุมและบังคับด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ของเขาเอง (Worchel and Goethals. 1985 : 96-97) และลักษณะของบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ หรือปรับตัวในทางที่ไม่บูรณาการ เรียกว่า สุขภาพจิตเสื่อม (อบรม สินภิบาล. 2521 : 30) สุชา จันทน์เอม (2521 : 222) กล่าวว่า บุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี คือ คนที่ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต เกิดความคับข้องใจ มีสุขภาพจิตที่ไม่เป็นสุข ทำให้เป็นคนยอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ คนที่ขาดเสถียรภาพทางอารมณ์ จะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ อุปสรรคทางอารมณ์เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ทันที การแสดงออกทางอารมณ์ (วิภา มีสวัสดิ์. 2534 : 4) เมื่อคนเกิดปัญหาในการปรับตัวนั้น จะแสดงออกต่าง ๆ กัน บางคนหนี บางคนสู้ หรือบางคนนิ่งเฉย

สินด์แมนน์ ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดภาวะไม่สมดุลทางอารมณ์ โดยสรุปลักษณะการปรับตัวต่อความเครียดทางอารมณ์ และผลของการไม่สามารถปรับตัวได้ไว้เป็นขั้นตอน (ทัศนา บุญทอง. 2521 : 199) ดังนี้คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่บุคคลรู้สึกว่า มีความเครียดทางอารมณ์ เมื่อได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจะเริ่มนำประสบการณ์ในอดีต มาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าแก้ไขได้ ความเครียดจะหมดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ จะเข้าสู่ระยะที่ 2 ต่อไป

ระยะที่ 2 ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์จะมากขึ้น บุคคลจะมีความคิดหมกมุ่น ความวิตกกังวลสูง บางคนเริ่มมองหาที่พึ่ง เช่น เพื่อน ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด เพื่อขอคำปรึกษา ถ้าสามารถแก้ไขได้จะสบายใจขึ้น แต่ถ้าล้มเหลวจะเข้าสู่ระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความวิตกกังวลจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มเสียชวัญต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน เกิดความคับข้องใจมากขึ้น บางคนอาจโกรธ กลัว หรือมีพฤติกรรมถอยได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลจะพยายามระดมพลังที่ตนมีอยู่เพื่อแก้ปัญหาอีกครั้ง อาจโดยวิธีต่าง ๆ เช่น ค้นหาวิธีอื่นมาแก้ปัญหาใหม่ พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาใหม่อีกครั้ง พยายามทำใจให้ยอมรับปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลย์ทางอารมณ์ หรือยอมรับความเป็นจริงเพื่อความอยู่รอด ซึ่งหากบุคคลผ่านระยะนี้ไปได้ ภาวะสมดุลทางอารมณ์จะกลับคืนเป็นปกติ แต่ถ้าไม่สำเร็จ จะเข้าสู่ระยะที่ 4 ต่อไป

ระยะที่ 4 ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเริ่มเปลี่ยนไป ลักษณะที่พบมาก คือ ความรู้สึกซึมเศร้า หรือปรากฏอาการทางกาย อันเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์ หรืออาจรุนแรงจนเกิดอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือบุคลิกภาพผิดปกติได้

สมภพ เรืองตระกูล (2523 : 146) กล่าวถึงอาการทางจิตใจที่ปรากฏเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งมีตั้งแต่อาการขั้นเล็กน้อย จนถึงขั้นรุนแรง ได้แก่

1. ความวิตกกังวล ซึ่งอาจแสดงออกหลายอย่าง เช่น สมาธิเสีย เศร้า รู้สึกผิด ท้อแท้ ฯลฯ

2. อาการป่วยทางกายเนื่องจากปัญหาทางอารมณ์

3. พฤติกรรมผิดปกติ

4. ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีเสียไป

เชฟฟ์ สรุปอาการที่บ่งถึงความเจ็บป่วยของจิตใจและอารมณ์ไว้เป็น 3 ระยะ คือ (สุวนีย์ ตันติพิพัฒนานันท์. 2522 : 9) ระยะอาการเริ่มแรก ระยะกลาง และอาการจิตเวชขั้นรุนแรง โดยกล่าวถึงระยะแรกไว้ว่า เป็นอาการอ่อน ๆ ของความไม่สมบูรณ์ทางอารมณ์ ซึ่งมักพบในคนปกติทั่วไป มากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งถ้าบุคคลใดมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ถือว่าเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์ อาการเริ่มแรกอาจแสดงออกดังนี้ คือ มีความรู้สึกเฉื่อยชา ไม่สนใจใยดีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว มีความคิดริเริ่มน้อย ตัดสินใจไม่ได้ มีความต้องการพึ่งผู้อื่นสูง รู้สึกตัวไม่สบาย ขาดความรับผิดชอบ ส่วนอาการระยะกลาง อาจแสดงออกในรูปหวาดระแวง ตื่นเต้นง่าย อารมณ์เปลี่ยนง่าย จิตใจหดหู่ เศร้าหมดกำลังใจ แยกตัวเอง ควบคุมตนเองไม่ได้ หวาดวิตกอยู่ตลอดเวลา จนถึงมีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างมาก บุคคลที่ปรับตัวได้ดี จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข บุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง เป็นอันตรายต่อตนเองและเป็นภาระของสังคมด้วย

1.2 <u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์</u>

1.2.1 <u>งานวิจัยในต่างประเทศ</u>

โอฮันเนสเซียน, เลอร์เนอร์ และ เลอร์เนอร์ (Ohannessian, Lerner and Lerner. 1994 : 371-390) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย ระหว่างการปรับตัวในครอบครัวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 จำนวน 235 คน ใช้คะแนนวัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นตัวชี้การปรับตัวทางอารมณ์ ทดสอบระยะความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self-Worth) แรงสนับสนุนจากเพื่อน (Peer Support) และความสามารถในการแก้ปัญหา (Coping Abilities) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่ไม่อบอุ่น จะมีระดับความซึมเศร้าและความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมีคุณค่าในตนเองสูง แรงสนับสนุนจากเพื่อนสูง และมีเทคนิคดีในการแก้ปัญหา จะมีความสามารถป้องกันอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการปรับตัวที่ไม่ดีของครอบครัวให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี

พริสช์ (Frisch. 1994 : 203) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการทำจิตบำบัดกลุ่มและรายบุคคล โดยวัดความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) การรับรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal Orientation) และการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยทางจิตเวช ซึ่งเป็นผู้ป่วยนอก 26 คน ผู้ป่วยนอกจิตบำบัดรายบุคคล 23 คน และคนปกติจำนวน 32 คนเป็นกลุ่มควบคุม ใช้เครื่องมือวัด 3 อย่าง คือ Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) Fundamental Interpersonal Relation Orientation-Behavior (FIRO-B) และ Eysenck Personality Inventory (EPI) ผลการศึกษา พบว่า การใช้เวลากับการบำบัดทางจิตไม่สัมพันธ์กัน การบำบัดแบบกลุ่มกับรายบุคคลมีผลดีต่อการบำบัดไม่แตกต่างกัน

1.2.2 <u>งานวิจัยในประเทศ</u>

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ที่มีต่อการปรับตัวในภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการ

ให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล กลุ่มละ 8 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ผลการวิจัย พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ที่มีต่อการปรับตัวในภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

วาสนา แจ่มเขตร (2525 : 131) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 6 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ผลการทดลอง พบว่า หลังจากการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมที่วางไว้ การปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองลดลงแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธีระ มูลธิยะ (2530 : 118) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม โดยการให้คำปรึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน คนละ 7 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนิสิตชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มทดลองจำนวน 7 คน ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พยอม วงษ์พราม (2536 : 183) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดีวิทยา โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 7 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวทางอารมณ์มีความสำคัญมาก ที่จะต้องพัฒนาโดยให้คำปรึกษา เพื่อป้องกันปัญหาทางอารมณ์ต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2.1.1 <u>ความเป็นมาของกลุ่มแบบเกสตัลท์</u>

เพิร์ลส์ (Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอารมันนี เมื่อ ค.ศ. 1893 ได้รับปริญญาแพทยศาสตร์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริช วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมัน ระหว่างสงครามโลก ครั้งที่ 1 ในปี ค.ศ. 1926 ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่สถาบันจิตวิเคราะห์ ในแฟรงค์เฟิต และเวียนนา และได้ฝึกรักษาคนไข้โดยใช้จิตวิเคราะห์ตามแนวทางของฟรอยด์

เมื่อเข้าสู่สมัยฮิตเลอร์ ได้อพยพไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ในปี ค.ศ. 1933 พอถึงปี ค.ศ. 1935 ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้ตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้น ที่เมืองโยฮันเนสเบอร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 ได้ย้ายไปอยู่อเมริกาและได้ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) และนำแนวคิดปรัชญานิกายเซ็น (Zen) มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด ในปี ค.ศ. 1966 เพิร์ลส์ และคณะ ได้ร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมเกสตัลท์ขึ้น ที่แคลิฟอร์เนีย ชื่อสถาบัน Esalen Institute In Big Sur เพิร์ลส์ ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี

2.1.2 <u>หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์</u>

จิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เกิดขึ้นในประเทศเยอรมัน ตอนต้นคริสตวรรษที่ 20 ผู้นำแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ คือ เคิร์ท คอฟกา (Kurt Koffka) วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolgang Kohler) และ แมคเวอร์ไทเมอร์ (Max Wertheimer)

คำว่า เกสตัลท์ (Gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่า ส่วนย่อย ๆ แต่ละส่วนรวมกัน (Chaplain. 1981 : 216)

มุกดา ทองงาม (2519 : 109-112) ได้กล่าวว่า หลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ได้แก่

1. การรับรู้ภาพและพื้น (Figure and Ground) การที่คนเรารับรู้ภาพ

ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูปภาพทางเรขาคณิต เป็นรูปต่าง ๆ ขึ้นได้นั้น เพราะเส้นต่าง ๆ ตัดกับพื้น ทำให้เกิดภาพขึ้นมามองเห็นเป็นกระสวน (Pattern) ของรูปภาพต่าง ๆ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างภาพและพื้น บางครั้งเราจะมองเห็นภาพและพื้นสลับกัน การเห็นเป็นแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การรับรู้ที่แย้งกันเช่นนี้ อาจเกิดกับประสาทสัมผัสอื่นก็ได้ ไม่ใช่ว่าจะเกิดทางตาเพียงอย่างเดียว อาจเกิดทางหูได้ เช่น การที่เราได้ยินเสียงร้องเพลงของนกท่ามกลางเสียงอื่นข้างนอกห้อง ส่วนอีกคนได้ยินเป็นเสียงนกหวีดก็ได้

2. การรับรู้เป็นหมวดหมู่และเป็นกระสวน (Perceptual Grouping and Patterning) กระสวนที่เรียบง่ายของเส้น ของจุด ย่อมมีความสัมพันธ์กัน จนเรามองเห็นเป็นกลุ่มเดียวกันได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของภาพต่าง ๆ มีอิทธิพลบังคับให้เราเห็นเป็นกระสวนไปตามที่เขาจงใจจัดไว้

3. การพิสูจน์การรับรู้ (Perceptual Hypothesis) ภาพที่มองอาจจะกลับไปกลับมาก็ได้ (Reversible Figure) การเห็นภาพกลับได้เช่นนี้ชี้ว่า ในเมื่อสิ่งเร้าเสนอภาพมาให้เลือกเป็นสองแง่เช่นนี้ เราต้องกำหนดไว้ว่า การมองของเรานั้น เป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ให้ถ่องแท้เสียก่อนว่า เราจะรับรู้ความหมายของอันไหน ประหนึ่งว่าพิสูจน์สมมติฐานที่เดียว

4. มายาแห่งการรับรู้ในการมองภาพ (Visual Illusion) บางครั้งเราเลือกรับรู้ภาพผิด อันเป็นผลจากการพิสูจน์สมมติฐานไม่ออก เราจะพบภาพมายาทันที แบ่งออกเป็น

4.1 มายาแห่งการรับรู้ อาจเกิดได้จากปัจจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของขนาด (Relation Size) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับส่วนอื่น ๆ ที่ห้อมล้อมอยู่

4.2 มายาการรับรู้อาจเกิดขึ้นได้จากเอาภาพหนึ่งฉายเข้าไปในมิติที่สาม ทำให้เกิดการตัดของเส้นตรง (Intersection Lines)

4.3 Ponzo Illusion เป็นภาพมายาเกิดจากภาพขนานที่ถูกอิทธิพล

ของระยะไกล เราทราบว่าทางรถไฟนั้นขนาดเดียวกันตลอด กระนั้นเราก็เห็นส่วนที่ใกล้กว่ากว้างกว่าส่วนที่ไกล

2.1.3 <u>หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด</u>

พาสสัน (Passons. 1975 : 12-13) กล่าวว่า จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้และการเรียนรู้ แต่ เพิร์ลส์ ได้ดัดแปลงมาใช้ทางด้านจิตบำบัด โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

1. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะแสวงหาข้อยุติ หากมีสถานการณ์หรือปัญหาใดยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์ มนุษย์จะมุ่งสนใจจนกว่าจะได้รับคำตอบในเรื่องนั้นอย่างสมบูรณ์ เช่น การสนทนาถูกหยุดชะงักไป ถ้ามีคนหนึ่งถามว่า ใครเป็นดารานำในภาพยนตร์เรื่องนี้ แล้วไม่มีใครตอบได้ แต่เมื่อใดที่นึกชื่อดารานำได้ ปัญหาเรื่องนี้ก็จะจบสิ้นไปทันที การสนทนาจึงดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

2. มนุษย์มุ่งสนองความต้องการในปัจจุบันให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ละคนจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการขณะนั้นของตน เช่น วัตถุทรงกลมสำหรับเด็กที่กำลังอยากเล่นเห็นเป็นฟุตบอล แต่เด็กที่กำลังหิวอาจเห็นเป็นลูกแฮ็บเบิ้ล

3. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นหน่วยรวม ที่มีความสำคัญมากกว่าพฤติกรรมย่อยหลายๆ อันมารวมกัน เช่น การฟังดนตรี เป็นกระบวนการที่รวมการได้ยินเสียงโน้ต ตัวละครรวมกันเป็นทำนองเพลง

4. พฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นที่เข้าใจและมีความหมาย เมื่อทราบถึงที่มาของพฤติกรรมนั้น เช่น เด็กที่ถูกพ่อแม่เฆี่ยนตีอยู่เสมอ เมื่อเห็นครูเดินถือไม้บรรทัดเข้ามาหาก็คิดว่าจะมาทำโทษตนเอง

5. ประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ เป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้น สิ่งนั้นจะเป็นภาพและสิ่งอื่นจะเป็นพื้น เช่น ขณะที่เราดูภาพวาดสีและรูปทรงที่ถือเป็นภาพ (Figure) ส่วนกรอบและผนังเป็นพื้น (Ground) แต่ถ้าเราให้ความสนใจที่กรอบภาพ ตัวภาพวาดจะเปลี่ยนเป็นพื้น

2.1.4 <u>ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์</u>

พาสสันส์ (Passons. 1975 : 14) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาบัดเกสตัลท์ไว้ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้

2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม

3. มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ด้วยตนเอง

4. มนุษย์มีสติรับรู้ (Awareness) ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง

5. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

6. มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ยากของตนเองได้

7. มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีต และอนาคตได้ แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำ และรับรู้อนาคตจากการจินตนาการเท่านั้น

8. มนุษย์เกิดมาโดยไม่ได้มีความดีหรือความชั่วติดตัวมาด้วย

<u>หลักความสมดุล</u>

เพิร์ลส์ ได้อธิบายถึงชีวิตว่า คือขบวนการปรับตัวของมนุษย์ให้มีความสมดุลอยู่ตลอดเวลา และเรียกขบวนการนี้ว่า Homeostasis ซึ่งเป็นความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังให้ความหมายของความสมดุล ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกว่าหมายถึง กระบวนการที่เอกตบุคคลหรืออินทรีย์ อาจปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรืออาจปรับสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของตนเอง เช่น ในขณะที่บุคคลมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะพยายามปรับตัวเพื่อลดภาวะวิตกกังวลนั้น บุคคลอาจแสดงพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เดินไปเดินมา เพื่อระบายพลังงานที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลนั้น แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา (ลักขณา ธรรมโพธิรจน์. 2536 : 147)

พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เพิร์ลส์ (Perls. 1951 : 10) พิจารณาวุฒิภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าวุฒิภาวะ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการพึ่งพาผู้อื่น มาเป็นการพึ่งตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่อยังอยู่ในครรภ์มารดาต้องดูดซึมอาหารจากมารดา ต่อมาอวัยวะต่างๆ จะเริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยตนเองได้ พัฒนาด้านอื่น ๆ ก็อธิบายได้ด้วยหลักเดียวกันนี้ การจะส่งเสริมพัฒนาการ คือ ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคล (Self Regulatory Process) ได้ทำงานเพื่อหาทางสนองความต้องการด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะตระหนักในความต้องการของตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบในการกระทำของตน คือพึ่งตนเองได้ (Self-Support) ปรับตัวได้ดีท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้กฎเกณฑ์ภายนอกมาเป็นตัวกำหนด แต่เขาจะเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง เช่น เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมโนภาพของเขา (Self-Image) คือสิ่งที่เขาวาดมโนภาพไว้ว่า เขาควรจะกระทำ เขาควรจะเป็น ซึ่งมโนภาพนี้ได้มาจากสังคม กับความเป็นอยู่จริง ๆ หรือมีอยู่จริง เช่น ความสามารถ ความถนัดของเขา ผู้ที่เป็นตัวของตัวเองจะตัดสินใจได้

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการนี้ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก ในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real Self) อันจะทำให้เกิดความเครียดแทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางสนองความต้องการของเขาเอง เพื่อให้ครบวงจร

สาเหตุของปัญหา

พาสสันส์ (Passons. 1975 : 18-19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของ

บุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้คือ

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคล พยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับยึดอยู่กับสภาพการณ์บางอย่าง ในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้

2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำ จนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม

3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีต ที่ก่อปัญหาแก่เขา โดยย้ำคิด ซึ่งเป็นสิ่งสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานไปในการแก้ปัญหา

4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ล้วพึ่งเพียงด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้ ไม่ใช่อ่อนแอจนทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้

คนที่มีลักษณะของโรคประสาท (Neurotic) มักจะมีการติดต่อกับภาวะแวดล้อม (Contact Boundary) โดยใช้ชีวิตที่เรียกว่า Neurotic Mechanism ซึ่งมีอยู่ 4 อย่างด้วยกัน คือ

1. Introjection คือ การยอมรับเอามาตรฐาน ทัศนคติ ค่านิยม ความคิด และการกระทำของคนอื่นมาเป็นของตนเอง โดยขาดการพิจารณา เปรียบเทียบได้กับการกินอาหารที่ไม่ได้เคี้ยวให้ละเอียด สักแต่ว่าใส่ปากแล้วรีบกลืนลงไป ร่างกายก็นำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ คนที่มีความสมดุลนั้นไม่ว่าจะรับเอาอาหารทางกาย หรือรับเอาทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเห็นทางใจ จะต้องค่อย ๆ บดเคี้ยวให้ละเอียด (Destructured) แล้วจึงนำมารวมกันอีกเป็นรูปร่างใหม่ โครงสร้างใหม่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกาย หรือบุคลิกภาพของตนเอง คนที่มีลักษณะ Neurotic จึงมักเป็นคนที่ดูเสแสร้ง ไม่จริงใจ ชอบลอกเลียนแบบ เป็นต้น

2. Projection ชอบโทษคนอื่น หรือโทษภาวะแวดล้อม ในสถานการณ์ที่ตนเองน่าจะเป็นผู้รับผิดชอบมากกว่า เช่น คนที่เย่อหยิ่งถือตัว ไม่สนิทสนมกับคนอื่น แต่กลับบ่นว่าไม่มีใครเป็นมิตรเลย คนที่เป็นโรคจิตชนิดระแวง (Paraniod) เป็นตัวอย่างของการใช้ Projection อย่างรุนแรงที่สุด

ข้อสังเกตอย่างหนึ่ง คือ ควรแยกลักษณะของการโทษคนอื่น (Projection) ออกจากการคาดคะเน (Assumption) ซึ่งเป็นผลจากการสังเกต (Observation) การโทษคนอื่น (Projection) นั้น คนกล่าวโทษค่อนข้างจะเชื่อถือความคิดของตนเองอย่างจริงจัง แต่ในการคาดคะเนนั้น ผู้คาดคะเนรู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า อาจผิดพลาดหรือไม่ตรงกับความจริงได้

3. Confluence คือ การที่บุคคลเอาตัวเองเข้ารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับภาวะแวดล้อม และหมดความสามารถที่จะแยกให้ออกว่า ส่วนไหนเป็นของตนเอง ส่วนไหนไม่ใช่ ในบางภาวะอาจถือได้ว่า Confluence เป็นเรื่องปกติ เช่น พิธีกรรมบางอย่าง ในภาวะถึงจุดสุดยอดทางเพศ (Orgasm) หรือในขณะที่มีสมาธิอย่างลึก ๆ แต่ Confluence พบในคนที่มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ (Pathological Confluence) คือ การใช้ Confluence อยู่เรื่อย ๆ เป็นนิสัยเกือบตลอดเวลา เช่น คนที่ประนีประนอมเกินไป จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง

4. Retroflection คือ การเกิดขึ้นเพื่อแทนที่ บุคคลจะเปลี่ยนแปลงภาวะแวดล้อม เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของตน แต่กลับพยายามหันมาบังคับควบคุมตนเองอย่างรุนแรง ถึงขั้นที่คล้ายกับแบ่งตัวเองออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายควบคุมกับฝ่ายถูกควบคุม เช่น คนที่พูดบ่อย ๆ ว่า "ผมต้องบังคับตัวเองให้ทำงานชิ้นนี้" "ฉันต้องควบคุมตนเองให้ได้" "ผมรู้สึกละอายแก่ใจตนเองเหลือเกิน"

บุคคลที่ทำอย่างนี้หรือผิดอย่างนี้อยู่เสมอ คือ คนที่มี Neurotic Mechanism แบบ Retroflection

เพิร์ลส์ กล่าวว่า ทั้ง Introjection, Projection, Confluence และ Retroflection เป็นกลไกที่ก่อให้เกิดโรคประสาท ถ้าบุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ตลอดจนมีพฤติกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามกลไกทั้ง 4 นี้ ก็มีประโยชน์และเหมาะสม ถ้าบุคคลจะใช้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว ภายใต้สถานการณ์ใดอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

นารันโจ (เริงชัย หมื่นชนะ. 2529 : 51 ; อ้างอิงมาจาก Naranjo. 1970 : 49-50) ได้จัดลำดับคุณธรรมและจริยธรรม สำหรับใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไว้ ดังนี้คือ

1. จงนึกถึงปัจจุบันมากกว่าจะนึกถึงอดีตและอนาคต

2. อะไรที่จะต้องทำ ให้รีบทำทันทีไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

3. หยุดคิดฟุ้งซ่าน จงหาประสบการณ์ในสิ่งที่เป็นจริงด้วยตนเอง

4. หยุดทดลองและสนใจในสิ่งที่ไม่จำเป็น

5. รู้จักใช้คำอธิบายหาเหตุผลตัดสินใจมากกว่าจะใช้กำลัง

6. ให้เขาได้รับความผิดหวังเจ็บปวด ก่อนที่จะได้รับความสุขสบาย โดยไม่เข้มงวดในการรับรู้

7. มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ ไม่หลงใหลในรูปจนเกินไป

8. กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำ แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง

9. ปฏิบัติตนตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่

<u>สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์</u>

นักจิตวิทยาเกสตัลท์กล่าวไว้ว่า บุคลิกภาพของบุคคล เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกตินั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เมื่อครบวงจรเกสตัลท์นี้แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรค ไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าวแล้ว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตน (Self-Image) แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real-Self) อันจะทำให้เกิดความเครียด และมีลักษณะของสภาพปัญหา หรือสภาพผู้ที่มีความทุกข์ ดังต่อไปนี้ (วิญญู พูลศรี. 2531 : 224-225 ; อ้างอิงมาจาก Perls. 1969)

1. เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจ และการกระทำ เช่น วิธีกล่าวโทษไปให้ที่อื่น (Projection)

2. เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย

3. เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความเป็นจริง (Lack of Awareness)

4. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อการพัฒนาตนเอง และเป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างปั่นป่วน

5. เป็นบุคคลที่มีภารกิจติดค้างคาใจมาก ๆ (Unfunished Business) และสิ่งเหล่านั้นจะคอยกีดกันทางใจ หรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่อง

6. เป็นบุคคลที่อมความทุกข์ ความไม่พอใจ ไว้เสมอ ๆ และหลีกเลี่ยงที่จะแสดงออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝืนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้อยู่เสมอ ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การโทษตัวเอง ตำหนิตัวเอง และรู้สึกว่าตนเองผิด (Guilt) กลายเป็นบุคคลที่ยอมแพ้โลก หรือเห็นจุดบอด ข้อบกพร่องของตนเองแล้วไม่กล้าแก้ไข

7. เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเอง ให้บูรณาการผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวได้ แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมหรือสภาพแวดล้อม แต่กลับขาดความเป็นตัวของตัวเอง และสับสนวุ่นวายกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

8. เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักหรือมีสำนึก (Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีสภาพชีวิตที่อยู่เพียงแค่ให้หมดสิ้นไปวัน ๆ นอกจากนี้ ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร ไม่กล้าที่จะคิดหรือตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง คอยแต่จะหาที่พึ่งพิงตลอดเวลา

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 58-65) ได้สรุปความเชื่อที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. เชื่อว่า ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับสภาวะปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต ผู้ที่ยึดติดกับอดีตและอนาคตจนเกินไป เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ฉะนั้นการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จึงฝึกให้บุคคลเรียนรู้ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การ

เปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ทางอารมณ์อย่างเต็มที่อยู่ในสภาพปัจจุบัน จะไม่สูญเสียพลังไปคำนึงถึงหรือยึดติดอยู่กับอดีตและคาดหวังกับอนาคต ถ้าบุคคลยึดติดกับอดีตและอนาคตมากจนเกินไป จะสร้างความวิตกกังวลให้กับบุคคลนั้น

2. เชื่อว่า ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ได้ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกดั่งค้างนั้น ๆ ได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกนั้นจะคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งความรู้สึกที่ดั่งค้างนี้ จะทำให้บุคคลแสดงออกในหลาย ๆ พฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย้ำคิดย้ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องบางเรื่องอยู่กลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกดั่งค้างที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จึงพยายามทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึกรับรู้อยู่กับความรู้สึกดั่งค้างที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่สูญเสียพลังไปกับความรู้สึกที่ดั่งค้างนั้นอีก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกที่อยู่กับสภาวะเป็นจริงในปัจจุบัน

2.1.5 <u>จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา</u>

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 143) ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ และความเจริญงอกงาม ความมีวุฒิภาวะนี้จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงจากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มาเป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งสังเกตได้จากความรับผิดชอบของตนเอง

2. ส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการแห่งชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะภายในสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งนี้ พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้งความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ บุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว เขาจะตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้

2.1.6 <u>กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์</u>

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 58-65) ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. **เป้าหมายของการให้คำปรึกษา** ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรม จากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่คั่งค้างอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากล้าเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่มิได้หมายความว่า ให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ให้บุคคลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบัน ด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตนเอง เข้าใจตัวเอง และพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขามีอยู่

2. **หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา** ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ให้รับรู้ความรู้สึกของตนในสภาวะปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อออกมาให้เห็น ดูว่าลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร พยายามที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด ดังที่ เพิร์ลส์ (Perls) เสนอแนะไว้ว่า "Lose your mind and come to your senes" นั่นคือ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ (Sense) ของเขาอย่างเต็มที่ และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่ต้องใช้การรับรู้ ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น จะไม่วิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นทางวาจาหรือท่าทาง สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำก็คือการฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสื่อความหมายที่ได้ฟัง ได้รับรู้ กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออกมา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะต้องเน้นอยู่ที่ความรู้สึกในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา และในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิด

เผยตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ด้วยการทำตัวให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน สนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองตนเอง เพื่อที่จะได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในสภาวะที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้และเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะจินตนาการว่า จะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้ และการแก้ปัญหาในสภาวะปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาก็จะมองเห็นสิ่งกีดขวาง หรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้น และหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการท้าทาย ให้ผู้รับคำปรึกษาคับข้องใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งผู้ให้คำปรึกษา

และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 144) ได้สรุปกฎของการให้คำปรึกษาไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. อยู่กับสภาวะที่เรียกว่า "ที่นี่และเดี๋ยวนี้"

2. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริง ๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น พูดถึงสิ่งเหล่านั้น เป็นต้น

3. เน้นการค้นพบตนเองโดยผู้มีปัญหา

4. ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้

5. พยายามใช้สภาวะความคับข้องใจอย่างมีทักษะ

6. เน้นเรื่องความรับผิดชอบ และการเลือกสิ่งต่าง ๆ

3. **เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา** ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเอง พึ่งตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ ความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักเลือกใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งในการที่จะทำให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

1. ฝึกการใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การทำให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (The I and Thou) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่า ตนคิด พูด และต้องการอย่างไร ให้เขารับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า "ใคร ๆ ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน" ซึ่งการพูดลอย ๆ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า "ใคร ๆ ในที่นี้ คงหมายถึงตัวคุณ" "ไหนลองลองพูดประโยคเมื่อสักครู่ใหม่ว่า ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้" ระหว่างที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟัง สังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางที่พูด แล้วถามผู้รับคำปรึกษาต่อไปว่า "เมื่อคุณพูดอย่างนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง"

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า ผู้รับคำปรึกษามักพูดว่า "ทำไมดิฉันต้องทำรายงานวิชาสังคมร่วมกับนิตยาด้วยคะ ?" ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า "จากคำถามนี้ คุณต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกันแน่" ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า "ดิฉันไม่อยากทำรายงานวิชาสังคมร่วมกับนิตยาเลย"

1.3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อ การพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า "ฉันทำไม่ได้" แต่ในความเป็นจริง มักจะไม่ทำ หรือไม่อยากทำ *มากกว่า* ทำไม่ได้ ผู้รับคำปรึกษามักจะพูดว่า "ดิฉันทำงานร่วมกับนิตยาต่อไปไม่ได้แล้ว" ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า "คุณทำงานร่วมกับนิตยาไม่ได้ หรือคุณไม่อยากทำ" ผู้รับคำ

ปรึกษาก็อาจพูดว่า "ดิฉันไม่อยากทำ" ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า "คุณทำงานร่วมกับนิตยาได้ แต่คุณไม่อยากทำ คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ"

2. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่ในขณะนั้น ให้เขายอมรับในส่วนที่เขาเป็นตัวเขาตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้เขาทำตามค่านิยมของสังคม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษา ท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่น ระหว่างการให้คำปรึกษา ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวของตนอยู่ เขาใช้มือขวาปิดนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่า ควรจะ ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับมือซ้าย ตัวอย่างกรณี เด็กชายธนาพงษ์ ครอบครัวฐานะดี ธนาพงษ์ กลางวันจะไปเรียนหนังสือตามปกติ ส่วนในกลางคืนมักจะไปเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสิ่งโปรดปรานของธนาพงษ์ และเป็นการเพิ่มประสบการณ์แถมมีรายได้พิเศษอีกด้วย แต่บิดามารดาต้องการให้ธนาพงษ์เรียนหนังสืออย่างเดียวห้ามไม่ให้ธนาพงษ์ไปเล่นดนตรี ทำให้ธนาพงษ์รู้สึกขัดแย้งใจ สับสนไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ธนาพงษ์ถ่ายทอดความรู้สึก ที่เขาต้องการเล่นดนตรีมุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องทำตามความต้องการของบิดามารดา เพื่อการเป็นลูกที่ดี อยู่ในโอวาทของบิดามารดาไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับนิ้วชี้ของมือซ้าย จะช่วยให้ธนาพงษ์เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง คือ รับรู้ความรู้สึกที่ว่า ควรกระทำ กับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ขณะนั้นได้ ความขัดแย้งก็จางลง ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ หมดไป สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วยตนเอง โดยไม่รู้สึกว่า มีผู้อื่นคอยบงการชีวิตของตนเอง

2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก ที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยการผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติ ที่คอยบอกว่า ตนเองควรจะทำอย่างไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่โต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองอย่างได้ชัดแจ้งยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ กรณีตัวอย่าง มยุรา เป็นคนค่อนข้างขี้เกรงใจคนอื่น พูดน้อย เก็บตัว เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่ม มักถูกเพื่อนเอาเปรียบให้ทำงานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดบ้าง เพื่อนบางคนดุ ซึ่งมยุราไม่กล้าที่จะโต้ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มเพื่อนมักจะพูดกับเพื่อนสนิทว่า "เธอดูซิ เพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราเลย นึกจะใช้ก็ใช้ นึกจะด่าก็ด่า" "เราไม่อยากจะมีเรื่อง แล้วก็น่าราคาญด้วย เลยไม่ได้โต้ตอบอะไรทั้งสิ้น" ในกรณีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้มยุราแสดงบทบาทของมยุราผู้อ่อนแอ ไม่กล้าโต้ตอบ พูดระบายความรู้สึกออกมา ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พูดในส่วนที่ขัดแย้งส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้น ให้มยุราย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมกับแสดงบทบาทมยุราผู้เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง พูดชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ ในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถาม กระตุ้นให้มยุรารับรู้เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น อาจใช้คำถามว่า "อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ ถ้าหากคุณกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่จะบอกความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน ๆ"

4. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก ตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่อยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ตั้งค้างอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวดขมขื่น คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมยินดี รักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้น

อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การถามที่เน้นถึง "อย่างไร" (How) และ "อะไร" (What) มากกว่า "ทำไม" (Why)

5. เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักจะโทษผู้อื่น คอยมองในส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษ หรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า "ฉัน (ผม) ไม่ไว้ใจใคร ๆ ทั้งสิ้น ว่าจะทำงานนี้สำเร็จ" ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักสะท้อนไปยังผู้อื่น ว่าผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่ จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ตัวเขาเองมีความรู้สึกนั้นๆ อยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบในสิ่งที่เขารู้สึก และพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือคอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่นอีก

6. เทคนิคการใช้เกมการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่ต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน โต้วาทีหน้าชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

7. เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (Exaggeration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเสียใจที่ตนทะเลาะและขัดแย้งกับพี่สาว ขณะที่เล่าก็ใช้มือซ้ายบีบมือขวาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้มือซ้ายบีบมือขวาให้มากยิ่งขึ้นแล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้มือซ้ายบีบมือขวาออกมา หรือดังตัวอย่างนี้ ผู้รับคำปรึกษาพูด

เกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญของเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก และในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้ง จะให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเสียงดังขึ้น ๆ และเน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น

8. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนอย่างแท้จริง โดยส่งความรู้สึก ความต้องการนั้น ผ่านไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการ ของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบายที่สุด แล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเขาเอง ลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตัวเองเป็น ต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่น ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษามาพบ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮอร์แมน (Harman. 1995 : 77-85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (Brief Therapy) แนวการใช้เริ่มต้นด้วย การสร้างความสัมพันธ์และข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหาให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ แล้วค่อยๆ เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้น ปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของ Here and Now ซึ่งยึดเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญ

การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้ แสดงให้เห็นว่า เกสตัลท์บำบัดสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้

เกสตัลท์บำบัด สามารถใช้รักษาผู้มีปัญหาทางด้านการปรับตัวทางอารมณ์ได้ ดังที่ เมเยอร์ (Meyer. 1991 : 7-16) ได้นำเกสตัลท์บำบัดมาช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโรคเบื่ออาหารที่มีสาเหตุจากอารมณ์ โดยให้ผู้ป่วยศึกษาระดับการตระหนักรู้ถึงอาการที่ทุกข์ทรมานจากโรคเบื่ออาหาร วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และขอบเขตส่วนบุคคลที่คนนั้นคงไว้ โดยการใช้เทคนิคเกสตัลท์ ศิลปบำบัด และการบำบัดโดยการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยแสดงออก และได้ระบายความรู้สึกส่วนตัว

สลัคกิน, เวลเลอร์ และ ไฮตัน (Sluckin, Weller and Highton. 1989 : 147-157) ได้ศึกษารายกรณีเด็กชายอายุ 9 ขวบ ที่ได้รับความบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดา ในระหว่าง 5 ขวบปีแรก โดยใช้การบำบัดแบบเกสตัลท์ เป็นเวลา 1 เดือน กระตุ้นเร้าให้เด็กแสดงออกถึงความจำและความฝัน ใช้เทคนิคการเล่น การแสดงละคอน เน้นการจัดเตรียมสภาพต่าง ๆ และบุคคลที่แน่ใจว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก และเด็กสามารถผ่านความโหดร้าย และความน่ากลัวออกมาได้ในกระบวนการรักษา

โซเลียร์ (Souliere. 1994 : 263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความรกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัด แต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คนมี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20-54 ปี ผลการทดลอง พบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

2.2.2 <u>งานวิจัยในประเทศ</u>

การวิจัยในประเทศไทย เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีผู้สนใจทำการวิจัยไว้น้อยมาก ดังนี้

สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 125) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว วุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นวิธีที่ใช้ทั้งในการบำบัดและการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงน่าจะใช้ได้ผลดีกับปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องการให้ข้อสนเทศ

3.1.1 การให้ข้อสนเทศ

การให้ข้อสนเทศเป็นบริการหนึ่งในโครงการแนะแนว โดยจัดหาข้อสนเทศที่เชื่อถือได้ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน และในขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นข้อสนเทศที่มีความถูกต้องได้ในอนาคตด้วย (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2521 : 5) สำหรับผกา บุญเรือง (2528 : 123) กล่าวถึง การให้ข้อสนเทศว่า เป็นบริการหนึ่งในกระบวนการแนะแนว เป็นเทคนิคการให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและอื่น ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารนั้นเปลี่ยนพฤติกรรม หรืออาจกล่าวได้ว่า ต้องการให้ผู้รับข่าวสารรู้ และเข้าใจเนื้อหาของข่าวสารนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ ประกอบการตัดสินใจวางแผนเพื่ออนาคตได้ จะทำให้เขาสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3.1.2 ชนิดของข้อสนเทศ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2527 : 176-179) ได้แบ่งข้อสนเทศออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ข้อสนเทศทางการศึกษา หมายถึง ข้อมูลที่เกี่ยวกับรอกาสและข้อกำหนดต่าง ๆ ทางการศึกษา ตลอดจนหลักสูตร การฝึกอบรมพิเศษ ปัญหาต่าง ๆ และการใช้ชีวิตเพื่อการศึกษาในสถาบัน

2. ข้อสนเทศทางด้านอาชีพ หมายถึง ข้อมูลที่ให้ความรู้ในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับงานอาชีพต่าง ๆ ทำให้เข้าใจงานอาชีพ และมองเห็นทางการศึกษาและประกอบอาชีพได้ตามความเป็นจริงและกว้างขวาง

3. ข้อสนเทศทางด้านสังคมส่วนตัว หมายถึง ข้อมูลที่จะช่วยให้ผู้มารับบริการสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถปรับอารมณ์ และจิตใจเข้ากับผู้อื่นได้ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.1.3 <u>ลักษณะของข้อสนเทศที่ดี</u>

ลักษณะของข้อสนเทศที่ดี จะต้องเป็นข้อสนเทศที่นำมาใช้ได้ โดยให้บริการแก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสมกับวัย ระดับการศึกษา และความสนใจ ข้อสนเทศที่ดีจะต้องเป็นที่เชื่อถือได้ (Reliability) มีความเที่ยงตรง (Validity) นอกจากนี้ จะต้องมีรายละเอียดที่ชี้แจงถึงข้อได้เปรียบและเสียเปรียบ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2527 : 182)

3.1.4 <u>การวางแผนการให้ข้อสนเทศ</u>

ผกา บุญเรือง (2528 : 130-131) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้ข้อสนเทศดังนี้

1. การสำรวจปัญหาหรือความต้องการ เป็นการสำรวจข้อเท็จจริงต่าง ๆ เช่น ศึกษาผู้รับข้อสนเทศว่า มีความต้องการอะไร

2. การตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายว่า จะให้ข้อสนเทศนี้เพื่อประโยชน์อะไร

3. เทคนิคการนำเสนอข้อมูล เป็นการหาวิธีการเพื่อดำเนินการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เช่น การบรรยาย การแจกเอกสาร การจัดป้ายนิเทศ เป็นต้น

4. การเลือกยุทธวิธีที่นำมาใช้ เป็นการเลือกวิธีการที่จะดำเนินการให้ข้อสนเทศ

5. การติดตามผล เป็นการประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วจากการได้รับข้อสนเทศ

3.1.5 <u>วิธีการให้ข้อสนเทศ</u>

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 155-156) ได้แบ่งวิธีการให้ข้อสนเทศ ออกเป็น 2 วิธี คือ

1. การให้ข้อสนเทศเป็นรายบุคคล เป็นการให้ข้อสนเทศเฉพาะบุคคล ที่ขาดความรู้เกี่ยวกับข้อสนเทศเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ผู้แนะแนวจะไม่ทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินให้ แต่จะเป็นการให้ข้อเท็จจริงต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับข้อสนเทศได้นำไปคิดทบทวน หรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม แล้วนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง

2. การให้ข้อสนเทศเป็นกลุ่ม เป็นการให้ข้อสนเทศแก่ผู้ต้องการและมีปัญหาร่วมกัน โดยผู้แนะแนวจัดให้ผู้รับข้อสนเทศที่มีปัญหาอย่างเดียวกันมารับรู้เรื่องนั้น ๆ พร้อมกัน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

จะเห็นได้ว่า การให้ข้อสนเทศ เป็นวิธีการให้ข่าวสารข้อมูล ตลอดจนข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ตรงกับความต้องการของผู้รับข้อสนเทศ ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข้อสนเทศได้มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ นั่นคือ สามารถการปรับตัวทางอารมณ์ได้

3.2 <u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อสนเทศ</u>

ธีระ มูลธิยะ (2530 :53) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ พบว่า นักเรียน

ที่ได้รับข้อสนเทศ มีอัตมโนมติสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 58) ได้ทำการศึกษาการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม โดยศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ พบว่า นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การให้ข้อสนเทศ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการให้ข้อสนเทศในกลุ่มควบคุม เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ อันจะเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ในโอกาสต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2539 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ไปสอบถามนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2539 โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร จำนวน 157 คน

2. นำแบบสอบถามที่นักศึกษาพยาบาลตอบแล้วมาตรวจให้คะแนน เฉพาะนักศึกษาพยาบาล ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งได้จำนวน 39 คน

3. จากนักศึกษาพยาบาล จำนวน 39 คน สัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการพัฒนาด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ปรากฏว่า มีนักศึกษาพยาบาลสมัครใจเข้าร่วม

การทดลอง 25 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน

4. จากนักศึกษาพยาบาล จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

แต่เมื่อถึงช่วงทดลองจริง มีนักศึกษาในกลุ่มควบคุมป่วยและขาดหายไป จำนวน 2 คน จึงคัดออก และขอความสมัครใจจากกลุ่มประชากร มาเพิ่มจำนวน 2 คน จนครบจำนวน 8 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า</u>

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
3. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

<u>วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ</u>

1. **แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์** มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์และปัญหาทางอารมณ์ของบุคคล

1.2 สร้างแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ โดยศึกษาจากแบบสอบถาม

1.2.1 แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) ของ ไอแซงค์ (Eysenck. 1975 : 67-81)

1.2.2 แบบสอบถามการปรับตัว ของ พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 63-65)

1.2.3 แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ ของ วาสนา แฉล้มเขตร (2525 : 72-76)

1.2.4 แบบสอบถามวัดอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 66-69)

1.3 นำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ที่สร้างขึ้น จำนวน 80 ข้อ ไปให้

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิต และด้านการวัดผลทางจิตวิทยา จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธินินทร์ ภิญญชน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้ t-test แล้วทำการเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ระหว่าง 2.50 ถึง 8.53 ที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 มาใช้ในการทดลอง

1.5 นำแบบสอบถาม จำนวน 63 ข้อ ที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

<u>ลักษณะของแบบสอบถาม</u>

แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน จำนวน 63 ข้อ

<u>วิธีตอบแบบสอบถาม</u>

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของพฤติกรรม ที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของท่าน โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

บ่อยที่สุด	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองถี่มากที่สุด
บ่อย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองถี่มาก
บางครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองปานกลาง

นาน ๆ ครั้ง เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองน้อย

แทบจะไม่เคยเลย เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย หรือเกิดขึ้นน้อยมากจนนับครั้งได้

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
0	เมื่อฉันเห็นอาจารย์พยาบาลมายืนอยู่ใกล้ ๆ ขณะฉันทำผลให้คนไข้ ฉันรู้สึกประหม่าจนมือสั่น....	....	....	....	....	.....
00	ฉันอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส.....	....	....	....	....	.....

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนถือเกณฑ์ ดังนี้

1. ข้อคำถามที่เป็นบวก ได้แก่ ข้อ 8, 24, 28, 32, 36, 39, 42, 44, 49, 53, 58, 61 และ 63

ตอบ น้อยที่สุด ให้ 5 คะแนน

ตอบ น้อย ให้ 4 คะแนน

ตอบ บางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบ นาน ๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบ แทบจะไม่เคยเลย ให้ 1 คะแนน

2. ข้อคำถามที่เป็นบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23,25, 26, 27, 29, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 62 และ 64

ตอบ บ่อยที่สุด	ให้	1	คะแนน
ตอบ บ่อย	ให้	2	คะแนน
ตอบ บางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบ นาน ๆ ครั้ง	ให้	4	คะแนน
ตอบ แทบจะไม่เคยเลย	ให้	5	คะแนน

<u>คะแนนรวม</u>

คะแนนรวมศึกโดยการรวมคะแนนจากทุกข้อของผู้ตอบแบบสอบถามเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของผู้ตอบแต่ละคน

2. **โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์** มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จากเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอน ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธินินทร์ ภิญญชน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา กับแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษารายบุคคล คนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง คนละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันเสาร์ คือ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ ถึง วันเสาร์ที่ 1 มีนาคม 2540

3. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ จากหนังสือ วารสาร วิทิทัศน์ และบทความต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการให้ข้อสนเทศที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธินินทร์ ภิญญชน ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะก่อนนำไปใช้กับกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้ข้อสนเทศแก่กลุ่มควบคุม พร้อมกันทั้ง 8 คน โดยให้ข้อสนเทศ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ คือ ตั้งแต่วันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ ถึง วันเสาร์ที่ 1 มีนาคม 2540

<u>การดำเนินการทดลอง</u>

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2522 : 226) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Posttest
E/R	T_1	X	T_2
C/R	T_1	~ X	T_2

เมื่อ E/R แทน กลุ่มทดลองซึ่งได้มาจากการสุ่ม
C/R แทน กลุ่มควบคุมซึ่งได้มาจากการสุ่ม
T_1 แทน การสอบก่อนทำการทดลอง
T_2 แทน การสอบหลังทำการทดลอง
X แทน การให้ดำปรึกษาแบบเกสตัลท์
~ X แทน การให้ข้อสนเทศ

<u>การดำเนินการทดลอง</u>

มีลำดับขั้น ดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรก ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทั้งหมด ตอบแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางอารมณ์ แล้วตรวจให้คะแนน คัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนน ตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจที่จะเข้ารับการพัฒนาด้านการปรับตัวทางอารมณ์ จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผู้วิจัยใช้เวลานัดหมายนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และติดต่อสถานที่ในการทดลอง 2 สัปดาห์ คือ ตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม ถึง วันที่ 31 มกราคม 2540 ได้รับความร่วมมืออย่างดี จากทางโรงพยาบาลรามาธิบดี

2. ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง โดยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ตามโปรแกรมที่กำหนด คนละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2540 ถึง วันที่ 1 มีนาคม 2540 ช่วงเวลา 07.00-17.00 น. ที่ห้อง 208 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี และช่วงเวลา 17.00-21.00 น. ที่ห้องบรรยาย 2 หอผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร

2.2 กลุ่มควบคุม โดยการให้ข้อสนเทศเป็นกลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนด สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคาร พฤหัสบดี เวลา 15.00-16.00 น. และวันเสาร์ เวลา 08.00-09.00 น. ที่ห้อง 208 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร

รายละเอียดในตาราง แสดงช่วงเวลาการให้คำปรึกษารายบุคลแบบเกสตัลท์ในกลุ่มทดลอง และให้ข้อสนเทศในกลุ่มควบคุม (แสดงในภาคผนวก)

3. หลังการทดลอง จัดให้นักศึกษาพยาบาล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางอารมณ์ ภายหลังการทดลองครั้งสุดท้าย

4. นำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ที่นักศึกษาพยาบาลตอบแล้ว มาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทดสอบครั้งแรก ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

<u>สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน (Median) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 48)

1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 65)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t-test เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 185-186)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 2536 : 170-171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1}\left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2}\right]$$

เมื่อ n แทน จำนวนข้อทั้งหมดของแบบสอบถาม

s_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนรายข้อ

s_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของอันดับคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของอันดับคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่ม ใช้การทดสอบของ แมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-128)

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - \Sigma R_1$$

หรือ

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - \Sigma R_2$$

เมื่อ n_1 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาเป็นกลุ่มทดลอง

n_2 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาเป็นกลุ่มควบคุม

ΣR_1 แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มทดลอง

ΣR_2 แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของการปรับตัวทางอารมณ์
Q.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ของการปรับตัวทางอารมณ์
$Mdn_{(diff)}$	แทน	ค่ามัธยฐานของการปรับตัวทางอารมณ์ที่สูงขึ้น
$Q.D._{(diff)}$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ของการปรับตัวทางอารมณ์ที่สูงขึ้น
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์กับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ

2. เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

3. เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังได้รับข้อสนเทศ

4. เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์กับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ

ดังแสดงในตาราง 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์และการให้ข้อสนเทศ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลอง	8	196.5	11.5	20*
กลุ่มควบคุม	8	179.5	13.0	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการปรับตัวทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาพยาบาลทั้งสองกลุ่ม มีการปรับตัวทางอารมณ์แตกต่างกัน ก่อนได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์และให้ข้อสนเทศ

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

กลุ่มทดลอง	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	196.5	11.5	0*
หลังการทดลอง	8	229.5	14.9	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 1

ตาราง 4 เปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มควบคุม	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	179.5	13.0	
				1*
หลังการทดลอง	8	220.5	15.6	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม มีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 2

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ และนักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มตัวอย่าง	N	$Mdn_{(diff)}$	$Q.D._{(diff)}$	U
กลุ่มทดลอง	8	37.0	4.2	
				29.5*
กลุ่มควบคุม	8	39.0	15.2	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ และนักศึกษาพยาบาลพยาบาลกลุ่มควบคุม ที่ได้รับข้อสนเทศ มีการปรับตัวทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังได้รับข้อสนเทศ

3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์กับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2539 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
3. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

การดำเนินการทดลอง

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยทดลองแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design

2. การทดสอบก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทั้งหมด ตอบแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางอารมณ์ แล้วตรวจให้คะแนน คัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจที่จะเข้ารับการพัฒนาด้าน

3. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของ แมน-วิทนีย์ (The Mann-Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการ ที่เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตัวของนักศึกษาพยาบาล โดยมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความรู้สึกอึดอัด และสามารถพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง พัฒนาการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ซึ่งไม่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นได้ด้วยตนเอง (วัชรี ทรัพย์มี. 2520 : 75-76) ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผล

การวิจัยของ สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 58) ที่ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม พบว่า นักศึกษาชาย มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มุ่งเน้นให้นักศึกษามีสติ รับรู้ความเป็นจริงของตนเอง รู้จักควบคุมและยับยั้งอารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถติดต่อสื่อสารและมีสัมพันธภาพกับผู้อย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ได้ ทั้งนี้เพราะข้อสนเทศที่ให้แก่กลุ่มควบคุม เป็นการให้ความรู้เรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ ให้ข้อคิดและแนวปฏิบัติในการปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ความรู้ และแนวคิดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ข้อสนเทศเป็นเอกสาร สถานการณ์สมมติ วีดิทัศน์ ผู้วิจัยสังเกต พบว่า สมาชิกมีความสนใจให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง โดยมีความตั้งใจ สนใจในเนื้อหา ข้อสนเทศ ซักถามปัญหา ร่วมอภิปรายปัญหา และสรุปแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติ ตลอดจนสนใจฟังการสรุปของผู้วิจัย

ในการให้ข้อสนเทศนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 12-13) กล่าวว่า การให้ข้อสนเทศ จะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อสนเทศ ได้มีโอกาสรับรู้รายละเอียด ที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนบกพร่อง และมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนเทศ ได้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง ว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ ในด้านต่าง ๆ มีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้การได้รับข้อสนเทศเป็นการสร้างรากฐานที่ดี ในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อการปรับตัวที่ดี สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พยอม วงษ์พราม (2536 : 78) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดีวิทยา ศึกษาเปรียบเทียบกับการให้

ข้อสนเทศ พบว่า นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ มีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยรรยง ผิวอ่อน (2535 : 69) ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ได้รับข้อสนเทศ มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 3 ทั้งนี้ เพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัยจัดขึ้นโดยเลือกเทคนิคเกสตัลท์ที่เหมาะสมมาใช้พัฒนา และมีการยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับปัญหาของแต่ละคน และแต่ละเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถเผชิญ หรือติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีสติ ตระหนักรู้ที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง ใช้พลังงานชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอดีต ไม่กังวลกับอนาคต และสามาถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง (Passons. 1975 : 45-67)

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้นักศึกษามองเห็นตนเองให้มากที่สุด ช่วยให้นักศึกษาเกิดการมีสติ รับรู้เพิ่มขึ้น รู้จักพึ่งตนเอง รับผิดชอบ พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง สามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เลือกตัดสินใจและรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น ๆ โดยไม่โทษผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ด้วยท่าทีที่เป็นมิตรและผู้วิจัยไม่ได้มีตำแหน่งอาจารย์ของนักศึกษา ดังนั้น นักศึกษาจึงไม่มีความรู้สึกเกรงกลัว มีท่าทีผ่อนคลาย กล้าเปิดเผย ทั้งปัญหาเรื่องส่วนตัว การเรียน การฝึกปฏิบัติงาน และปัญหากับเพื่อน การให้คำปรึกษาเป็นไปในลักษณะการสื่อสารสองทาง อย่างอบอุ่นและเข้าใจ ซึ่งในกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศจะไม่มีสิ่งเหล่านี้ ไม่มีโอกาสได้ระบายความอัดอั้นตันใจที่เก็บเอาไว้ออกมา

แม้ว่าข้อสนเทศที่ให้นั้นจะมีประโยชน์ แต่คำแนะนำบางอย่างก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ไม่สามารถที่จะขจัดความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีที่มีต่อตนเอง ให้เบาบางลงหรือหมดไปได้ เพราะเป็นปัญหาในระดับของความรู้สึก แต่กลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศไม่มีโอกาสพูดถึงปัญหานั้น ไม่มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดเอาไว้ จึงยังมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีที่มีต่อตนเอง ยังคงเหลือตกค้างอยู่ ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับ สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 57) ที่พบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่ได้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นวิธีการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ

ข้อจำกัดในการทำวิจัยครั้งนี้

ช่วงระยะเวลาในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นช่วงปลายเทอม ใกล้การสอบปลายภาคของนักศึกษาพยาบาล จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ต้องการเวลาในการเตรียมตัวสอบ ทำให้ต้องร่นระยะเวลาในการทำวิจัยเร็วขึ้น จากเดิมวางแผนการทดลองคนละ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ มาเป็นคนละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ในเวลา 4 สัปดาห์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะแนะสำหรับการนำไปใช้

ผู้ที่จะนำวิธีการการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ไปใช้ เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์กับนักศึกษา ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ตลอดจนมีประสบการณ์และทักษะในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มาก่อน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

2.1 ควรมีการติดตามผลระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว ทุก 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี เพื่อติดตามว่า การปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์แล้วนั้น มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

2.2 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ต่างระดับชั้นอื่น ๆ เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4

2.3 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของวงการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนิสิต นักศึกษา ในสถานศึกษา เช่น ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่พยาบาล

2.4 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ เช่น การให้คำปรึกษาโดยวิธีบำบัดด้วยเหตุผล การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

2.5 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคล และเป็นกลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

2.6 ควรศึกษาในช่วงระยะเวลากลางเทอม ไม่ควรให้อยู่ในช่วงใกล้สอบจนเกินไป เพราะกลุ่มตัวอย่างต้องการเวลาในการเตรียมตัวสอบ จะไม่มีเวลาให้กับงานวิจัย และไม่สามารถดำเนินการวิจัยตามแผนการที่วางไว้อย่างสมบูรณ์

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพ ฯ : บำรุงสาส์น, 2533.

กาธร อ่างทอง. "การปรับตัว," สุขภาพจิตและการพัฒนาตน. โครงการตำราและเอกสารวิชาการ วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช, 2528.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

————. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

จตุพร เพ็งชัย. "ธรรมชาติและการปรับตัวของมนุษย์," สุขภาพจิต. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา, 2534.

เดโช สวนานนท์. "การปรับตัว," จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพ ฯ : ไอเดียนสโตร์, 2518.

ทัศนา บุญทอง. "การช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤติทางอารมณ์," ประมวลรายงานการประชุมวิชาการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพ ฯ : อักษรไทย, 2522.

————. "พยาบาลกับการพัฒนาบุคลิกภาพ," ในเอกสารการสอนวิชาประสบการณ์วิชาชีพพยาบาล. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์, 2529.

ธีระ มูลธิยะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ธีระ ชัยยุทธยรรยง. "กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์," วารสารแนะแนว. 25 (131): 58-65 ; ตุลาคม-พฤศจิกายน, 2533.

นวลละออ สุภาผล. จิตวิทยาอปกติ. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523.

นิภา นิธยายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพ ฯ : สารศึกษาการพิมพ์, 2530.

นิภา ศรีไพรวรรณ์. สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพ ฯ : โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส, 2533.

นิ่มนวล อินทะชัย. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาหญิง โรงเรียนมัธยมศึกษาชาย และโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา จังหวัดอุดรธานี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

บุญศรี จึงธนาเจริญเสิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพ ฯ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ประสาท อิศรปรีดา. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพ ฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.

ประสาร มาลากุล และคนอื่น ๆ. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513.

ประยูรศรี มณีสร. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทรเกษม, 2536.

ปรียา เกตุทัต. "พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น," เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. กรุงเทพ ฯ : สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

———. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพ ฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2530.

พยอม วงษ์พราม. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

พเยาว์ พูลเจริญ. เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

พวงเพ็ญ เจียมปัญญารัช. พัฒนาการทางอารมณ์. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาอายุรศาสตร์และจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

พิมพา สมพงษ์ และคนอื่น ๆ. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดี, 2523. อัดสำเนา.

มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

มุกดา ทองงาม. จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่ : ศูนย์หนังสือเชียงใหม่, 2519.

ยรรยง ผิวอ่อน. ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตปีที่ 1. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

รณรุทธิ์ บุตรแสนคม. สุขภาพจิต. กรุงเทพ ฯ : ม.ป.ท. อัดสำเนา.

ราศรี แก้วนพรัตน์. "บุคลิกภาพพยาบาลต่อการปฏิบัติงานวิชาชีพ," วารสารพยาบาล. 44 (1) : 36-37 ; 2538.

รุจิเรศ ธนูรักษ์ และวรรณภา ประไพพานิช. "ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อโครงการสอนเสริมทักษะพื้นฐานทางการพยาบาลในห้องปฏิบัติการ," รามาธิบดีพยาบาลสาร. 1 (3) ; กันยายน-ธันวาคม, 2538.

เริงชัย หมื่นชนะ. "การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์," วารสารแนะแนว. 21(207) : 51-60 ; ตุลาคม-พฤศจิกายน, 2529.

สวน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพ ฯ : ทวีกิจการพิมพ์, 2524.

ลักขณา ธรรมไพโรจน์. การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพ ฯ : โครงการตำราภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

วัชรี ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพ ฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบวงมหาวิทยาลัย, 2533.

วาสนา แฉล้มเขตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

วัฒนา พัชราวนิช. "อารมณ์ของวัยรุ่น," เอกสารคำสอนจิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 2534.

วันดี ระเจริญ. บุคลิกภาพและการปรับตัว. ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยราชพฤกษ์, 2535.

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพ ฯ : สำนักพิมพ์เรือนอักษร, 2524.

วิภา มีสวัสดิ์. การศึกษาผลของการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างมีระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

วิญญู พูลศรี. เทคนิค : จิตวิทยาการปรึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ สหวิทยาลัยล้านนา วิทยาลัยครูเชียงใหม่, 2531.

ศรีธรรม ธนะภูมิ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

ศิรางค์ ทับสายทอง. สุขวิทยาจิต. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สมภพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2523.

สวัสดิ์ สมจิตร. การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ. "พัฒนาการทางอารมณ์และสุขภาพจิต," สุขภาพจิตเบื้องต้น. พิษณุโลก : ตำราสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2518.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพ ฯ : แพร่พิทยา, 2521.

สุชาติ โสมประยูร. "การปรับตัวเพื่อสุขภาพจิต," สุขศึกษา-พลศึกษา สันทนาการ. 10 (2) : 44-45 ; กันยายน, 2527.

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. "ธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น," สุขภาพจิตศึกษา. กรุงเทพ ฯ : ศูนย์สุขภาพจิต กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2519.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สุวนีย์ ตันติพิพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพ ฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.

สุดใจน มีริยะเกิด. สุขภาพจิต. พิษณุโลก : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ สหวิทยาลัยพุทธชินราชพิษณุโลก วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม, 2530.

อบรม สินภิบาล. สุขภาพจิต. กรุงเทพ ฯ : โอเดียนสโตร์, 2521.

อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพ ฯ : ภาควิชาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.

Aguilera, D. and Janice, Messick. Crisis Intervention : Theory and Mothodology. St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1974.

Bect, C.T. "Nursing Student' Initial Clinical Experience : a Phenomenological Study," Journal of Nursing Studies. 30 : 489-497 ; 1993.

Burks, Herbert M. and Jr Buford, Steffre. Theories of Counseling. New York : McGraw-Hill Co., 1979.

Corsini, Raymond J. Concise Encyclopedia of Psychology. New York : John Wiley and Sons ; 1987.

Eysenck, H.J. and Glenn, Wilson. "Emotional Adjustment," Know Your Own Personality. Penguin Book, 1979.

Frisch, Steve. "The Comparative Effectiveness of Group Therapy Versus Individual Therapy as Measured by Self-Concept, Interperaonal Orientation, and Degree of Emotional Adjustment," Dissertation Abstracts International. AAC 9421522 ; October, 1994.

Gilliland, B.E., Richard K. Jameo and J.T. Bowman. "Gestalt Therapy," Theories and Stategies in Counseling and Psychology. Boston : Allyn and Bacon, 1993.

Goldenson, Robert M. Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York : A Walter D. Glanze Book, 1984.

Harman, Robert. "Gestalt Therapy as Brief Therapy," Gestalt - Journal. 18 (2) : 77-85 ; Fall, 1995.

Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York : McGraw-Hill Book, 1949.

Ivey, Allen E. Microcounseling Innovation, Interviewing Counseling, Psychotherapy and Psychoeducation. Springfield : Charies C Thomas, 1978.

Ivey, Allen E., Mary B. Ivey and Lynn Simek, Morgan. Counseling and Psychotherapy. Boston : Allyn and Bacon, 1993.

Magill, Frank N. "Survey of Social Science," Psychology Series, Vol. 3947-1430, Salem Press 1993.

Malm, M. and O.G. Jamison. Adolescence. New York : McGraw-Hill Company, 1952.

Mann, John. Learning to be the Education of Human Potential. New York : Mc Millan Publishing Co. 1972.

Meyer, Lynn M. "Using Gestalt Therapy in the Treatment of Anorexia Nervosa," British-Review-of-Bulimia-andAnorexia-Nervosa. 5 (1) : 7-16 ; January, 1991.

Ohannessian, C.M., R.M.Lerner and J.V.Lerner. "A Longitudinal Study of Perceived Family Adjustment and Emotional Adjustment in Early Adolescence," Journal of Early Adolescence. 14 (3) : 371-390 ; August, 1994.

Pagana, A. "Stresses and Treats Reported by Baccalaureate Students in Relation to an Initial Clinical Experience," Journal of Nursing Education. 27 : 418-424 ; 1988.

Passons, William R. Gestalt Approaches in Counseling. New York : Holt, Rinechart and Winston, 1975.

Perls, F. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah, Real People Press, 1969.

Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman. Gestalt Therapy. Bantam Book, 1980.

Poduska, A. Bernard. Understanding Psychology and Dimensions of Adjustment. New York : McGraw-Hill, 1980.

Rogers, C.R. "The Organization of Personality," American Psychologists. 2 : 258 ; 1974.

Sluckin, Andy, Adrian Weller and Jane Highton. "Recovering from Trauma : Gestalt Therapy with an Abused Child," Maladjustment-and Therapeutic-Education. 7 (3) : 147-157 ; Winter, 1989.

Souliere, Michelle. "The Differential Effects of the Empty Chair Dialogue and Cognitive Restructuring on the Resolution of Lingering angry feelings," Dissertation Abstracts Internation. DAI-B 56/04 ; October, 1995.

Tucker, I.F. Adjustment Models and Mechanisms. Academic Press, 1970.

Worchel, Stephen and George R. Goethals. Adjustment : Pathways to Person Growth. New Jersy : Prentice-Hall, 1985.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
2. ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์
3. ตาราง 7 แสดงคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และการให้ข้อสนเทศ
4. ตาราง 8 แสดงคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์
5. ตาราง 9 แสดงคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ
6. ตาราง 10 แสดงผลต่างของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการให้คำปรึกษาแบบเกสตัสล์และการให้ข้อสนเทศ

นักศึกษาพยาบาลที่รัก

ดิฉันกำลังทำวิจัย เกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษา ได้พัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นแทบทุกคน มักจะประสบปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์อยู่เสมอมากบ้างน้อยบ้าง

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่รักทุกท่าน ได้ตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงใจที่สุด เพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ และจะเป็นประโยชน์กับตัวนักศึกษาเองด้วย ขอขอบคุณล่วงหน้าเป็นอย่างสูง ในความร่วมมือของท่าน

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ชื่อ.....เลขที่....

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ถูกที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือสภาพที่แท้จริงของท่าน

วิธีตอบแบบสอบถาม

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถาม แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงในความถี่ ระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับของพฤติกรรม ที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของท่าน จะตอบเพียงข้อละ 1 ช่อง เท่านั้น และขอให้ท่านตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

บ่อยที่สุด	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองถี่มากที่สุด
บ่อย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองถี่มาก
บางครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองปานกลาง
นาน ๆ ครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองน้อย
แทบจะไม่เคยเลย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่า	ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย หรือเกิดขึ้นน้อยมากจนนับครั้งได้

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
0	เมื่อฉันเห็นอาจารย์พยาบาลมายืนอยู่ใกล้ ๆ ขณะฉันทำแผลให้คนไข้ ฉันรู้สึกประหม่าจนมือสั่น....	....	✓..	....	....	.....
00	ฉันอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใส.....	✓..	....	....	....	.....

แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
1	ฉันเหม่อลอยทำใจให้เป็นสมาธิยาก.....	....	....	....	....	.....
2	ฉันกังวลว่า ต่อไปฉันคงเจ็บป่วยเหมือนผู้ป่วยที่ให้การพยาบาลอยู่.....	....	....	....	....	.....
3	ฉันรู้สึกหวาดกลัวว่าจะเกิดเหตุร้ายขึ้นในเวรที่ฉันรับผิดชอบ.....	....	....	....	....	.....
4	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนขี้อาย เหมือนกับที่เพื่อน ๆ บอก.....	....	....	....	....	.....
5	ฉันรู้สึกเสียใจเป็นเวลานาน เมื่ออาจารย์ตำหนิฉันว่าเป็นคนสะเพร่าไม่เรียบร้อย.....	....	....	....	....	.....
6	ฉันร้องไห้ง่ายแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ	....	....	....	....	.....
7	ฉันประหม่า เก้อเขิน มือสั่น เสียงสั่น ถ้าตกเป็นจุดสนใจโดยกระทันหัน.....	....	....	....	....	.....
8	เมื่อตั้งใจทำอะไรแล้ว ฉันเชื่อมั่นว่าจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ แม้จะยากเพียงไรก็ตาม.....	....	....	....	....	.....
9	ฉันชอบคิดถึงเรื่องที่ไม่สบายใจต่าง ๆ เมื่อเวลาปฏิบัติงาน.....	....	....	....	....	.....
10	ฉันรู้สึกอึดอัดใจในการทำงานตามระบบที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของฉัน.....	....	....	....	....	.....

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
11	ฉันมีเรื่องในอดีตที่ต้องนำมาคิดพิจารณาเป็นเวลานาน.....	....	....	....	....	.....
12	ขณะฝึกปฏิบัติงานแต่ละครั้ง ฉันรู้สึกไม่มีความมั่นใจในตนเอง.....	....	....	....	....	.....
13	ฉันไม่สบายใจ โดยจะปัน เมื่อสิ่งต่าง ๆ ทำไม่ถูกต้องตามที่ตนคิดไว้.....	....	....	....	....	.....
14	ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับสภาพรอบตัวของฉัน.....	....	....	....	....	.....
15	ฉันมักตกใจกลัว โดยไม่รู้สาเหตุ.....	....	....	....	....	.....
16	ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง.....	....	....	....	....	.....
17	ฉันรู้สึกตื่นตกใจง่ายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในหอผู้ป่วย.....	....	....	....	....	.....
18	ฉันไม่พอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันของฉัน.....	....	....	....	....	.....
19	ฉันคิดว่ามีสิ่งที่ทำไปแล้วหลายสิ่งหลายอย่างที่ควรทำให้ดีขึ้นกว่านี้.....	....	....	....	....	.....
20	ฉันไม่สบายใจ เมื่อจะต้องรับผิดชอบคนเดียว...	....	....	....	....	.....
21	ฉันโกรธตัวเองที่ทำอะไรไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้...	....	....	....	....	.....
22	ฉันมักจะใจร้อน หงุดหงิดง่าย.....	....	....	....	....	.....
23	เมื่อมีอารมณ์โกรธ อิจฉาริษยาขึ้น ฉันจะแสดงออกมาทันที.....	....	....	....	....	.....

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
24	ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถกระทำตามที่ตัดสินใจได้อย่างดี.....	....	....	....	....	.....
25	ฉันมักทำสิ่งที่ผิดพลาด เมื่อขึ้นปฏิบัติงาน.....	....	....	....	....	.....
26	ฉันหมดความสุข เมื่อทราบว่าเพื่อนไม่ชอบฉัน...	....	....	....	....	.....
27	ฉันไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำไม่สบายใจได้.....	....	....	....	....	.....
28	ฉันปรับตัวได้ดีกับอาจารย์.....	....	....	....	....	.....
29	เมื่อเกิดความผิดพลาดในงาน ฉันจะมองไปที่ข้อบกพร่องของเพื่อนร่วมงานก่อน.....	....	....	....	....	.....
30	ถ้ามีคนมาขัดใจ หรือยั่วเย้า ฉันจะโกรธเอาง่าย ๆ.....	....	....	....	....	.....
31	ฉันอายไม่กล้าถามอาจารย์ ทั้ง ๆ ที่ไม่เข้าใจขณะฝึกปฏิบัติงาน.....	....	....	....	....	.....
32	ฉันคิดอย่างถี่ถ้วนก่อนแล้วจึงลงมือกระทำตามความคิดนั้น.....	....	....	....	....	.....
33	ฉันกังวลตลอดเวลาว่าฉันจะทำงานไม่ทันเพื่อน..	....	....	....	....	.....
34	ฉันกำลังรู้นวายใจที่ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย.....	....	....	....	....	.....
35	ฉันรู้สึกสิ้นหวังกับอนาคต.....	....	....	....	....	.....
36	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าและทำอะไรได้ดี	....	....	....	....	.....
37	เมื่ออาจารย์ให้ฉันแก้ไข ขณะฝึกปฏิบัติงาน ฉันจะรู้สึกอับอายอย่างมาก.....	....	....	....	....	.....

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
38	ฉันควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ถ้ามีผู้มาทำให้โกรธ.....	....	....	....	....	.....
39	ฉันปรับตัวได้ดีกับเพื่อนร่วมงาน.....	....	....	....	....	.....
40	ฉันมักจะคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่น.....	....	....	....	....	.....
41	ฉันหลงลืมง่าย.....	....	....	....	....	.....
42	ฉันรับรู้ความรู้สึกของฉันในขณะนี้ว่าเป็นอย่างไร	....	....	....	....	.....
43	ฉันภายหลังการปฏิบัติงาน ฉันคิดคำนึงจนทำให้รู้สึกมึนศีรษะ.....	....	....	....	....	.....
44	ฉันสามารถเริ่มบทสนทนากับบุคคลที่ไม่คุ้นเคยได้อย่างไม่ขัดเขิน.....	....	....	....	....	.....
45	ฉันรู้สึกท้อแท้อย่างมาก ถ้าผลการฝึกปฏิบัติงานนั้นไม่ถูกต้อง.....	....	....	....	....	.....
46	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์ไม่คงที่.....	....	....	....	....	.....
47	ฉันกลัว เมื่อต้องรับผิดชอบคนเดียว.....	....	....	....	....	.....
48	ฉันมีเรื่องยุ่งยากที่ตัดสินใจไม่ได้.....	....	....	....	....	.....
49	ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้น ฉันสามารถควบคุมสติได้.....	....	....	....	....	.....
50	ฉันรู้สึกว่า ตัวเกร็งเพราะกลัวสายตาของอาจารย์ที่สังเกตการปฏิบัติงานขณะที่กำลังฝึก...	....	....	....	....	.....
51	ฉันนอนไม่ค่อยหลับเนื่องจากมีเรื่องคิดมากมาย..	....	....	....	....	.....

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	แทบจะไม่เคยเลย
52	ถ้ามีเรื่องถกเถียงกับเพื่อนแล้ว ฉันกังวลใจว่าเพื่อนจะโกรธ.....	....	....	....	....	.....
53	ฉันมีความสุข.....	....	....	....	....	.....
54	ฉันรู้สึกไม่พอใจ กับการตัดสินใจแก้ปัญหาของฉัน	....	....	....	....	.....
55	ฉันรู้สึกว่าตนเองกำลังฝืนใจฝึกปฏิบัติงานทั้งที่ไม่ชอบ.....	....	....	....	....	.....
56	ฉันหมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างเป็นเวลานาน....	....	....	....	....	.....
57	ฉันมักจะนึกว่ามีคนคอยตำหนิฉัน ขณะที่ฝึกปฏิบัติงาน.....	....	....	....	....	.....
58	เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่เคยทำให้ฉันอารมณ์เสียได้.....	....	....	....	....	.....
59	ฉันหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง.....	....	....	....	....	.....
60	ขณะที่อาจารย์มอบหมายงานให้ ฉันรู้สึกมือเย็นใจสั่น.....	....	....	....	....	.....
61	ฉันแจ่มใสร่าเริง.....	....	....	....	....	.....
62	ฉันรู้สึกว่าตนเองขาดความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ.....	....	....	....	....	.....
63	เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างทำให้อารมณ์เสียสามารถสงบลงได้อย่างรวดเร็ว.....	....	....	....	....	.....

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์

ข้อที่	t	ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	6.0410	22	5.7726	43	8.5325
2	2.7017	23	5.5725	44	2.7979
3	4.2416	24	2.8983	45	4.1912
4	4.0675	25	4.4754	46	6.9138
5	4.5356	26	5.0704	47	6.1104
6	5.0369	27	6.5031	48	7.2296
7	3.4217	28	3.9736	49	2.9130
8	3.4689	29	3.8346	50	2.9088
9	5.3737	30	6.9551	51	5.9301
10	3.5132	31	3.5355	52	2.8066
11	7.6328	32	2.5011	53	5.9440
12	6.6814	33	4.7252	54	4.0980
13	3.5811	34	5.0562	55	7.4736
14	7.1066	35	7.2232	56	7.0692
15	6.2276	36	5.2319	57	7.8658
16	4.1239	37	4.2460	58	3.2555
17	3.8933	38	6.5723	59	7.1414
18	5.8671	39	4.9487	60	5.1186
19	2.9896	40	4.0280	61	5.9261
20	7.4246	41	4.4272	62	7.9781
21	3.6253	42	2.8814	63	3.6000

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.94

ตาราง 7 แสดงคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และการให้ข้อสนเทศ

คนที่	คะแนนการปรับตัวทางอารมณ์		อันดับที่ของคะแนนกลุ่มทดลอง R_1	อันดับที่ของคะแนนกลุ่มควบคุม R_2
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		
1	196	201	10	12.5
2	201	175	12.5	3
3	180	180	6.5	6.5
4	204	176	15	4
5	189	179	9	5
6	197	160	11	2
7	156	204	1	15
8	204	188	15	8
			$\Sigma R_1 = 80$	$\Sigma R_2 = 56$

$U = 20^*$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 แสดงคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้จิตบำบัดแบบเกสตัลท์

คนที่	คะแนนการปรับตัวทางอารมณ์		ผลต่างของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์	อันดับที่ของความแตกต่าง	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	196	212	16	1	+ 1	-
2	201	231	30	2	+ 2	-
3	180	226	46	7.5	+ 7.5	-
4	204	248	44	6	+ 6	-
5	189	228	39	5	+ 5	-
6	197	243	46	7.5	+ 7.5	-
7	156	190	34	3	+ 3	-
8	204	242	38	4	+ 4	-
					$\sum R^+ = 30$	$\sum R^- = 0$

$T = 0^*$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 แสดงคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

คนที่	คะแนนการปรับตัวทางอารมณ์		ผลต่างของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์	อันดับที่ของความแตกต่าง	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	201	221	20	2	+ 2	–
2	175	199	24	3	+ 3	–
3	180	220	40	5	+ 5	–
4	176	225	49	6	+ 6	–
5	179	231	52	7	+ 7	–
6	160	198	38	4	+ 4	–
7	204	274	70	8	+ 8	–
8	188	184	–4	1	–	– 1
					$\Sigma R^+ = 35$	$\Sigma R^- = 1$

$T = 1^*$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 แสดงผลต่างของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และการให้ข้อสนเทศ

คนที่	กลุ่มทดลอง		ค่าความแตกต่าง	อันดับที่ของความแตกต่าง	กลุ่มควบคุม		ค่าความแตกต่าง	อันดับที่ของความแตกต่าง
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
1	196	212	16	2	201	221	20	3
2	201	231	30	5	175	199	24	4
3	180	226	46	12.5	180	220	40	10
4	204	248	44	11	176	225	49	14
5	189	228	39	9	179	231	52	15
6	197	243	46	12.5	160	198	38	7.5
7	156	190	34	6	204	274	70	16
8	204	242	38	7.5	188	184	-4	1
				$\Sigma R_1 = 65.5$				$\Sigma R_2 = 70.5$

$U_1 = 34.5$ $U_2 = 29.5^*$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$= (8)(8) + \frac{8(8 + 1)}{2} - 65.5$$

$$= 34.5$$

หรือ

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

$$= (8)(8) + \frac{8(8 + 1)}{2} - 70.5$$

$$= 29.5$$

$$U = 29.5 *$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อ n_1 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาเป็นกลุ่มทดลอง

n_2 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาเป็นกลุ่มควบคุม

$\sum R_1$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มทดลอง

$\sum R_2$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ช.

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

2. โปรแกรมการให้ซ้อสนเทศ

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและให้คำปรึกษา	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม 4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาความคับข้องใจและปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ออกมาอย่างเสรี 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 6. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ตลอดโปรแกรม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์อย่างเสรี	
2	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"การมีสติรับรู้ตนเอง"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเองตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก 2. เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องจนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง	การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 - 9 ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ สลับกันไปในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิค " "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" "เก้าอี้ว่างเปล่า" "การฝึกซ้อมบทบาท" "การโยนความผิดให้ผู้อื่น" "หลักการของปัจจุบัน"

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			"การจินตนาการ" "อยู่กับความรู้สึกนั้น" "การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม" และ"การรับผิดชอบต่อตนเอง" ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ใช้เทคนิค "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" โดยปฏิบัติ ดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด โดยให้สังเกต จดจ่อการรับรู้อยู่ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกาย และสิ่งกระทบภายนอก (เสียง อุณหภูมิ) การหายใจ และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ โดยไม่ต้องตีความ เช่น "ขณะนี้ ฉันรู้สึกร้อนเหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด..."

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"มีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน	ใช้เทคนิค "อะไร-อย่างไร เมื่อใด" โดยปฏิบัติดังนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม "อะไร" "อย่างไร" "ที่ไหน" เช่น "ขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไร" "คุณกำลังทำอะไรกับมือของคุณ" และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำ คือ "ขณะนี้ ฉันรู้สึก..."
4	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงเรื่องในอดีตอันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่ติดค้างภายในใจ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากำจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลกับอนาคตและสิ่งติดค้างอยู่ในใจ เกี่ยวกับการปฏิบัติงานและการมี	ใช้เทคนิค "เก้าอี้ว่างเปล่า" โดยปฏิบัติดังนี้ 1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งซึ่งสมมติว่า มีบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษามีความขัดแย้งด้วยนั่งอยู่และให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้นั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไป หรืออาจใช้เก้าอี้ตรงกันข้ามเป็นตัวแทนของเหตุการณ์ที่กังวลที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่ติด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		สัมพันธภาพกับเพื่อนและอาจารย์	ค้างใจในอดีต ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายออกถึงอารมณ์ที่ตั้งค้าง เช่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความแค้น ความกลัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างแจ้งในประสบการณ์และความรู้สึกของตนเพิ่มขึ้น 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นผู้รับคำปรึกษารับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น
5	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "เชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญและยอมรับคำติชม ด้วยความเต็มใจ	ใช้เทคนิค ดังนี้ 1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค"การฝึกซ้อมบทบาท" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ มาแสดงจริง ๆ เช่น แสดงขั้นตอนการให้การพยาบาล 2. ใช้เทคนิค "การจินตนาการ" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ "ให้หลับตาผ่อนคลายตนเองให้สบาย สมมติว่าคุณกำลังยืนอยู่ในห้องห้องหนึ่ง มีผู้ป่วยนอนอยู่ ลองจินตนาการซิว่า ถ้าคุณเป็นพยาบาล เข้าไปในห้องนั้น คุณจะทักทายผู้ป่วยว่าอย่างไร คุณจะฉีดยาเขา คุณจะทำอย่างไร...

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาถึงจินตนาการเชื่อมโยงกับสภาพความเป็นจริง
6	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับความผิดพลาด พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข	ใช้เทคนิค "การโยนความผิดให้ผู้อื่น" โดยปฏิบัติดังนี้ 1. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้ใจผู้อื่น คอยกล่าวโทษและคอยจับผิดผู้อื่น 2. ให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบ โดยไม่แก้ตัว เช่น "ไม่ทำ" หรือ "ไม่อยากทำ" มากกว่า "ทำไม่ได้" 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนวิธีพูด โดยเน้นตนเองเป็นสำคัญ เช่น "ใคร ๆ เป็น..." หรือ "ใคร ๆ พูดว่า..." เป็น "ฉันเป็น..." หรือ "ฉันพูดว่า..." แทน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "อารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์ 3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำจัดความรู้สึกและสิ่งค้างคาใจออกไป	ใช้เทคนิค "อยู่กับความรู้สึกนั้น" โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด สะเทือนใจ ขมขื่น คับแค้นใจ ซึ่งความรู้สึกนี้ผู้รับคำปรึกษาไม่อยากสัมผัส และรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเฝ้ารับรู้อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ อีกครั้ง รับรู้ในสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน ให้เขาเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อะไร-อย่างไร" มากกว่า "ทำไม"
8	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม"	1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่	ใช้เทคนิค "การแสดงตรงข้าม" โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เช่น แสดงบทบาทเป็นหญิงที่ดุร้าย เอาแต่ใจตนเอง เป็นแม่มดผู้มีอำนาจชั่วร้าย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		พยายามปฏิเสธ และเก็บกดไว้ 3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเองและผู้อื่น 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบันได้	
9	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น"	1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง	ใช้เทคนิค "ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำ" โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความรับผิดชอบ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า "ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้" ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ เช่น "ฉันตัดสินใจเลือกไม่ร่วมกิจกรรมต่อไป ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้"

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในวิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีความสุข 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาล และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศและให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม

3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ระบายปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์อย่างเสรี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษา ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม

4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาความคับข้องใจ และปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ออกมาอย่างเสรี

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น

6. นัดหมายครั้งต่อไป

<u>อุปกรณ์</u>

1. เครื่องบันทึกเสียง

2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

<u>การประเมินผล</u>

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า เอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่น ไว้วางใจ และความคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพียงใด

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 2 เรื่อง การมีสติรับรู้ตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติ สามารถรับรู้ ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก

2. เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" โดยปฏิบัติดังนี้

ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด โดยให้สังเกต จดจ่อการรับรู้อยู่ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกาย และสิ่งกระทบภายนอก (เสียง อุณหภูมิ) การหายใจ และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ โดยไม่ต้องตีความ เช่น "ขณะนี้ ฉันรู้สึกร้อนเหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด..."

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า ผู้รับคำปรึกษามีสติรับรู้ตนเองสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 3 เรื่อง มีความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัสเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "อะไร-อย่างไร-เมื่อใด" โดยปฏิบัติดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม "อะไร" "อย่างไร" "ที่ไหน" เช่น "ขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไร" "คุณกำลังทำอะไรกับมือของคุณ" และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำ คือ "ขณะนี้ ฉันรู้สึก..."

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง

2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนประเมินว่า ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความคิด ความรู้สึก และรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริงของตนเองในภาวะปัจจุบัน

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 4 **เรื่อง ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ไม่พะวงเรื่องในอดีตอันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่ติดค้างภายในใจ

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา กำจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลกับอนาคตและสิ่งติดค้างอยู่ในใจ เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน และการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและอาจารย์

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "เก้าอี้ว่างเปล่า" โดยปฏิบัติดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งสมมติว่ามีบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษา มีความขัดแย้งด้วยนั่งอยู่ และให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้นั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไป หรือใช้เก้าอี้ตรงกันข้าม เป็นตัวแทนของเหตุการณ์ที่วิตกกังวลที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่ติดค้างใจในอดีต ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายออกถึงอารมณ์ที่ติดค้าง เช่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความแค้น

ความกลัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความกระจ่างในประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนพิจารณา การตระหนักถึงความขัดแย้งภายในตนเองและผู้อื่นของผู้รับคำปรึกษา และการรับรู้ถึงสิ่งที่ค้างคาใจ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 5 **เรื่อง ความเชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ลดความวิตกกังวล เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา กล้าเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "การฝึกซ้อมบทบาท" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้มาแสดงจริง ๆ เช่น แสดงขั้นตอนการให้การพยาบาล

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค"การจินตนาการ" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ "ให้หลับตา ผ่อนคลายตนเองให้สบาย สมมติว่า คุณกำลังยืนอยู่ในห้องห้องหนึ่ง มีผู้ป่วยนอนอยู่ ลองจินตนาการซิว่า ถ้าคุณเป็นนักศึกษาพยาบาลเข้าไปในห้องนั้น คุณจะทักทายผู้ป่วยว่าอย่างไร และถ้าคุณจะฉีดยาเขา คุณจะทำอย่างไร..."

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ถึงจินตนาการเชื่อมโยงกับสภาพความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 6 **เรื่อง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับความผิดพลาด พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "การโยนความผิดให้ผู้อื่น" โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้ใจผู้อื่น คอยกล่าวโทษและคอยจับผิดผู้อื่น

2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบ โดยไม่แก้ตัว เช่น "ไม่ทำ" หรือ "ไม่อยากทำ" มากกว่า "ทำไม่ได้"

2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนวิธีพูด โดยเน้นตนเองเป็นสำคัญ เช่น "ใคร ๆ เป็น..." หรือ "ใคร ๆ พูดว่า..." เป็น "ฉันเป็น..." หรือ "ฉันพูดว่า..." แทน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 7 **เรื่อง อารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับประสบการณ์ ด้านอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยทางอารมณ์
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำจัดความรู้สึกและสิ่งค้างคาใจออกไป

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "อยู่กับความรู้สึกนั้น" โดยปฏิบัติดังนี้

ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี และเล่าถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด สะเทือนใจ ขมขื่น คับแค้นใจ ซึ่งความรู้สึกนี้ผู้รับคำปรึกษาไม่อยากสัมผัสและรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญรับรู้อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ อีกครั้ง รับรู้ในสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน ให้เขาเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อะไร-อย่างไร" มากกว่า "ทำไม"

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 8 เรื่อง สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธ และเก็บกดไว้

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเองและผู้อื่น

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถควบคุมอารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบันได้

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ซึ่งปฏิบัติดังนี้

2.1 ใช้เทคนิค "หลักการของปัจจุบัน" โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม "อะไร-อย่างไร-เมื่อใด"

2.2 ใช้เทคนิค "การแสดงตรงข้าม" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามที่สังเกตเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาอยู่ เช่น แสดงบทบาทเป็นหญิงที่ดุร้าย เอาแต่ใจตนเอง เป็นแม่มดผู้มีอำนาจชั่วร้าย

2.3 ใช้เทคนิค "เก้าอี้ว่างเปล่า" โดยมีวิธีดำเนินการเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 9 **เรื่อง กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ซึ่งปฏิบัติดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิค "ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำ" ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า "ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้" ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำ สิ่งต่าง ๆ เช่น "ฉันตัดสินใจเลือกไม่ร่วมกิจกรรมต่อไป ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้"

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

<u>อุปกรณ์</u>

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

<u>การประเมินผล</u>

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 10 **เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา**

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในวิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่า มีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายหลังการให้คำปรึกษา
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาล และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

<u>การประเมินผล</u>

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาพยาบาลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นกันเอง 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ ของผู้วิจัย และของนักศึกษาพยาบาล ตลอดทั้งโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ	1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้รู้จักและคุ้นเคย 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ข้อสนเทศ เกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลที่จะปฏิบัติในการให้ข้อสนเทศ 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารโปรแกรมการให้ข้อสนเทศให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน 4. เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจ แล้วให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุป เพื่อความเข้าใจตรงกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"การมีสติรับรู้ตนเอง"	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย และความสำคัญของการปรับตัวทางอารมณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการฝึกสติเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 9 ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "การเจริญสติ" ของ ศจ. นพ.ประเวศ วะสี ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็น และเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป
3	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "มีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนการมีความคิด ความ	ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ขณะ" ของ เดวิด เค. เรโนลดส์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ในปัจจุบัน"	รู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในภาวะปัจจุบัน	
4	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง"	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการไม่พะวงถึงอดีตหรือหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางปฏิบัติตนเพื่อให้ไม่พะวงถึงอดีตหรือหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง	ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น" ของ แคทเธอรีน เชียนชี
5	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง"	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "กลยุทธในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง" ของ ดร. อารี พันธ์มณี

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติตน เมื่อต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง	ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ฉันเป็นอย่างนั้นเพราะตัวฉันเอง" ของ ดร. โรเบิร์ต แอนโทนี่
7	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "ความมั่นคงทางอารมณ์"	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงทางอารมณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์	ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "จงเป็นนายเหนืออารมณ์" ของ ไชยวัฒน์
8	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง "สามารถ	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่าง	ผู้วิจัยเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง "เพียงสายตาก็ฆ่าคนแล้ว" และแจกเอกสาร เรื่อง "อารมณ์บ่จอยจะแก้กันอย่างไร" ของ เมอร์สิน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ"	เหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวปฏิบัติตนในการปรับตัว เพื่อความสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ	
9	การปรับตัวทางอารมณ์ เรื่อง"การตัดสินใจและความรับผิดชอบในการตัดสินใจ"	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจและความรับผิดชอบในการตัดสินใจ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางปฏิบัติตนในการปรับตนเองให้มีการตัดสินใจและความรับผิดชอบในการตัดสินใจ	ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ผลของการตัดสินใจนั้นใหญ่หลวงนัก" ของ ดร. โรเบิร์ต แอนโทนี่ แล้วให้สมาชิกเลือกและตัดสินใจในสถานการณ์สมมติ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสรุปผลการให้ข้อสนเทศ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ให้ดีขึ้น 3. เพื่อยุติการให้ข้อสนเทศ	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากข้อสนเทศทั้งหมด ตลอดจนความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อตนเอง ในการเรียนรู้ที่จะที่แก้ไขปัญหาทางอารมณ์อันเป็นผลเนื่องมาจากความคับข้องใจที่เกิดจากการปฏิบัติงาน จากพยาบาลผู้ร่วมงาน และจากอาจารย์พยาบาล 2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาลและกล่าวปิดการให้ข้อสนเทศ

หมายเหตุ การให้ข้อสนเทศแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาพยาบาลให้เกิดความผู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นกันเอง

2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ ของผู้วิจัยและของนักศึกษาพยาบาล ตลอดทั้งโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้รู้จักและคุ้นเคย ให้เกิดความใกล้ชิด ไว้วางใจ และเป็นกันเองมากขึ้น โดยให้สมาชิกร่วมกิจกรรม "เล่าสู่กันฟัง"

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้ข้อสนเทศ เกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ บทบาท หน้าที่ ของผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลที่จะปฏิบัติในการให้ข้อสนเทศ

3. ผู้วิจัยแจกเอกสารโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ให้นักศึกษาทุกคน

4. เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัย และปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจ แล้วให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุป เพื่อความเข้าใจร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

5. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้ข้อสนเทศครั้งต่อไป

กิจกรรม "เล่าสู่กันฟัง"

กระบวนการ

1. ให้สมาชิกนั่งล้อมวง หันหน้าเข้าหากัน แนะนำตัวเองทีละคน
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์ส่วนตัว ที่ตนเองได้พบมา หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจในชีวิต ที่อยากเล่าให้กลุ่มฟัง
3. เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกซักถาม โต้ตอบ (คนละไม่เกิน 5 นาที)

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 2 เรื่อง การมีสติรับรู้ตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย และความสำคัญของการปรับตัวทางอารมณ์

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการฝึกสติ เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การเจริญสติ" ของ ศจ. นพ.ประเวศ วะสี ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "การเจริญสติ"

การเจริญสติ

ทุกวันนี้สังคมสับสน มนุษย์มีความลำบากมากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดความเครียด ทำให้ไม่มีความสุข และชักนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ปัญหาหมักหมม ทั้งส่วนตัวและทางสังคม จนมองไม่เห็นทางออก แต่ที่จริงมีทางออก 3 ทาง ใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

(1) การบริหารกาย

(2) การบริหารจิต และ

(3) การบริหารสิ่งแวดล้อม

เพราะปัจจัยทั้ง 3 คือ *กาย ใจ และสิ่งแวดล้อม* เป็นสิ่งเชื่อมโยงกัน ทำให้มนุษย์มีความสุขหรือความทุกข์

การเจริญสติ เป็นการบริหารจิตที่สำคัญยิ่ง การเจริญสติ เป็นเครื่องทำให้อยู่สบายในโลกนี้ เป็นเครื่องมือแก้และกันสารพัดปัญหา ถ้าใครมีปัญหา และคิดวิธีแก้ไม่ได้ ให้นึกถึง *การเจริญสติ* การเจริญสติมักเป็นสิ่งที่เรามักลืมไป ควรเขียนคำว่า **เจริญสติ** ตัวโต ๆ ติดไว้ให้เห็นเป็นประจำ ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน หนังสือและเทปเกี่ยวกับการเจริญสติหามาติดตัวไว้ อ่านและฟังบ่อย ๆ จนมันซึมเข้าไปเป็นนิสัย จะเป็นอานิสงส์ยิ่งใหญ่ในชีวิต

การเจริญสติ เป็น *เอกมรรค* หรือทางสายเอก เพราะสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาจนถึงที่สุด คำสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าตรัสก่อนบรินิพพาน ซึ่งเป็นหลังจากนั้นไม่ตรัสอะไรอีก ก็คือ

"ท่านจงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท"

เราอาจจะคิดว่า อะไรกัน คำสุดท้ายของพระศาสดามีแค่นี้ละหรือ เราก็ไม่เห็นได้ประมาทอะไรนี่ แท้ที่จริงความไม่ประมาท หรืออัปปมาทเป็นเรื่องลึกซึ้ง และสำคัญยิ่ง เพราะถ้าไม่สำคัญยิ่ง พระศาสดาคงจะไม่เอามาตรัสเป็นคำสุดท้าย ความไม่ประมาท ก็คือการมีสติ

สติ คือการระลึกรู้ และมักหมายรวมถึงสัมปชัญญะ คือ การรู้อยู่กับปัจจุบันด้วยระลึกรู้ใน 4 เรื่องด้วยกัน คือ *กาย เวทนา จิต ธรรม* คือ

รู้กายว่า มีอาการอย่างไร ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว หายใจ

รู้เวทนา คือ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เฉย ๆ ก็รู้

รู้จิตว่า เป็นกุศล หรืออกุศล

รู้ธรรม คือรู้สภาพธรรม

รู้ 4 เรื่องนี้ ก็เรียกว่ารู้หมดแล้ว การมีสติอยู่ในฐานทั้ง 4 จึงเรียกว่า *มหาสติปัฏฐาน 4*

มหาสติปัฏฐาน 4 อาจย่นย่อลงเหลือ 2 คือ *รู้กาย* รู้ใจ รู้ใจคือรู้จิต ก็คือรู้อาการของจิตทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทุกข์สุข หรือความคิดปรุงแต่ง (สังขาร)

การเจริญสติ มีหลายวิธี เช่น โดยการเดินจงกลม การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นปรมาจารย์แห่งการเจริญสติที่สำคัญยิ่ง จุดเด่นในวิธีการที่ท่านใช้ก็คือ

1. สร้างจังหวะในการเคลื่อนไหว ให้มีสติ

2. ใช้สติเข้าไปตามดูความคิด

ประการแรก ท่านแนะนำให้เคลื่อนไหวมือ จะคว่ำหงายหรือยกทำท่าต่าง ๆ และให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวนั้น ทั้งนี้เพื่อปลุกความรู้สึกและการเคลื่อนไหวกาย ทำให้ระลึกรู้ได้ง่าย นี้ก็เป็น *กายานุปัสสนาสติ*

ประการที่สอง ท่านเน้นมากในการเฝ้าความคิด ตรงนี้เป็นจุดสำคัญมาก ปรกติสมองจะคิดอยู่ตลอดเวลา โดยกระตุ้นของสัมผัสทั้ง 6 เช่น คิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ดีใจ เสียใจ โกรธ กลัว ฯลฯ บุถุชนหยุดคิดไม่ได้ ความทุกข์และบาปกรรมทั้งหลายก็อยู่ตรงความคิดนี่แหละ ถ้าหยุดคิดได้จิตก็สงบ สุข สบาย เปลี่ยนจากบาปเป็นบุญ

ในวงจรแห่งการเกิดทุกข์ที่เรียกว่า *ปฏิจจสมุปบาท* นั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเริ่มต้น ดังนี้

อวิชชา ปัจจยา สังขารา

อวิชชา หรือความไม่รู้ หรือความเขลา เป็นปัจจัยให้เกิดความคิดปรุงแต่ง เทคนิคที่หลวงพ่อเทียนเสนอนั้น จ่อเข้าไปตัดที่ต้นตอตรงนี้เลย คือ ตามดูความคิด คิดอะไรก็ให้รู้ คิดอีกทีก็รู้อีก คิดทีไรให้รู้ทีนั้น ทีแรกก็ตามรู้ หนักเข้าก็รู้ทันความคิด ปรกติเราไม่รู้

ความคิด มันก็คิดปรุงแต่งแล่นไปเรื่อย ๆ แต่เราตามดูความคิดมันจะเบาบางลงเรื่อย ๆ ความคิดปรุงแต่งลดลง ๆ จนอยู่ใต้ความควบคุมของสติโดยสมบูรณ์

เมื่อมันหยุดคิดปรุงแต่ง จิตก็สงบ ไม่มีทุกข์ อวิชชาถูกทำลาย มีแต่ปัญญาทรงตัวอยู่ บาปกรรมทั้งหลายก็หมดสิ้นไป สิ่งที่เรียกว่า สิ้นกรรม เหลือแต่จิตที่ไร้มลทิน เป็นปภัสสร มีความสุข เป็นนิจนิรันดร

จึงเห็นได้ว่า เทคนิคที่หลวงพ่อเทียนสอนให้คอยจ้องดูความคิดนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะตรงเข้าปลดปล่อยจิตให้หลุดพ้นจากอำนาจและมลทินแห่งอวิชชา ไปสู่ความเป็นปภัสสร

ที่มา : ศจ. นพ. ประเวศ วะสี. <u>วิธีแก้เซ็งสร้างสุข กับการการเจริญสติ.</u>
กรุงเทพ ฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, 2527. หน้า 7 - 11.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 3 เรื่อง การมีความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัสเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในภาวะปัจจุบัน

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติการมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในภาวะปัจจุบัน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ละขณะ" ของ นพ. มาโนช หล่อตระกูล ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ละขณะ"

ชีวิตคือความใส่ใจในแต่ละขณะ

ณ ขณะนี้มีหลาย ๆ สิ่งเกิดขึ้นต่อเรา มีการกระตุ้นการรับรู้ของเราตลอดเวลา สมองเรากำลังรับข้อมูลอยู่ว่า ตอนนี้มือขวาของเรากำลังทำอะไรอยู่ วางมือไว้ตรงไหน อย่างไรก็ตาม เราคงจะยังไม่ใส่ใจต่อข้อมูลที่ได้รับ จนกว่าจะได้อ่านมาถึงตรงนี้ มีข้อมูลต่าง ๆ มากมาย เข้าสู่การรับรู้ของเราอยู่ตลอดเวลา แต่คนเรามีการทำงานของสมองที่คอยกลั่นกรอง เลือกรับรู้เฉพาะข้อมูลที่ใส่ใจในขณะนั้น มิฉะนั้นตัวเราคงเต็มไปด้วยข้อมูลไปหมด จนทำอะไรไม่ถูก

จะเห็นว่า ข้อมูลที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจนั้น จะทำให้เราเกิดความไม่สบายใจได้ ก็ต่อเมื่อมันสามารถผ่านมากลั่นกรองเข้ามาสู่การรับรู้ของเรา เรารู้สึกเจ็บปวดก็ต่อเมื่อเราใส่ใจรับรู้ว่าเรากำลังเจ็บปวด

เราคงเคยทราบว่า ในขณะเกิดอุบัติเหตุ คนเรายังทำอะไรได้หลาย ๆ อย่าง แม้จะบาดเจ็บอยู่ แต่พอวิกฤติการณ์นั้นผ่านพ้นไปแล้ว กลับรู้สึกเจ็บปวดหรือหมดสติไป คนที่ถูกสะกดจิต เราสามารถแทงเข็มทะลุผิวหนังได้ โดยที่เขาไม่รู้สึกเจ็บปวด เมื่อเราไม่ใส่ใจกับความเจ็บปวด เราก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวด

สิ่งที่เกิดขึ้นกับความคิดก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราไม่ใส่ใจต่อความคิด หรือความรู้สึกที่เศร้า เราก็ไม่เศร้า ในขณะที่คนกลัวการเดินทางโดยเครื่องบิน กำลังรู้สึกอร่อยอยู่กับรสชาติของอาหารความกลัวนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับเขา

ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเรา ทั้งดีและไม่ดี เป็นไปตามหลักการนี้ทั้งสิ้น ความชื่นชมกับนาฬิกาใหม่ของเราหายไป เมื่อเรามาทราบว่าเป็นของปลอม ความรู้สึกโรแมนติกที่มีต่อแฟนหายไป เมื่อเกิดกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาขึ้นแทรก

การรับรู้ในแต่ละขณะ คือชีวิตของเราที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

ชีวิตคือสติในปัจจุบันขณะ

บางคนพยายามหลีกหนีต่อความรู้สึกกังวลใจ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความหงุดหงิด โดยการดื่มสุรา ใช้ยา หรืออาจโดยการไปเที่ยวเตร่หาเพื่อนคุย ทั้งนี้เพื่อที่จะ

เก็บกด หรือไม่ต้องใส่ใจต่อความรู้สึกนี้ ซึ่งบางครั้งได้ผล บางครั้งก็ไม่ได้ผล การเบี่ยงเบนความสนใจแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาทั้งชีวิต

วิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ควรหาทางแก้ที่ต้นตอของปัญหา มิใช่พยายามหลีกเลี่ยงหรือเก็กดความรู้สึก แต่ยอมรับต่อมันอย่างที่มันเกิดขึ้นกับเราในขณะนั้น และหาทางแก้ไขโดยวิธีการที่เหมาะสม ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะทำให้ปัญหาทุกประการของเรานั้นหมดสิ้นไป แต่อย่างน้อยเราจะมีชีวิต ความรู้สึกที่ดีขึ้น

ความรู้สึกและการกระทำ ทุก ๆ คนมีความใฝ่ฝันในชีวิต เราอาจใฝ่ฝันอยากเป็นบางคนที่เราชื่นชม อยากไปอยู่ในสถานที่ หรือมีอาชีพบางอย่าง ความใฝ่ฝันของเราอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่อย่างน้อย ก็พอที่จะช่วยบอกถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละคนได้ และเราคงตระหนักดีว่า ยังมีอุปสรรคที่คอยขวางกั้นอยู่ ระหว่างความจริงกับความใฝ่ฝันของเรา ซึ่งบ่อยครั้งที่พบว่า อุปสรรคนั้นเกิดจากตัวเราเอง เช่น

"ฉันอยากรู้จักคนมาก ๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย"

"ฉันคงก้าวหน้าในการงานมากกว่านี้ ถ้าฉันไม่เป็นคนก้าวร้าว"

ข้อควรรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำ

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นหลักการเกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราประสบในชีวิตประจำวัน เพียงแต่ไม่ได้สังเกตอย่างจริงจังว่า ทั้งสองส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

หลักการในแง่ความรู้สึกข้อแรก คือ **อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่ตั้งใจควบคุมบังคับโดยตรงไม่ได้** เราไม่อาจบังคับให้ตัวเองรู้สึกตามต้องการได้ หากเราควบคุมความรู้สึกได้ทุกคนคงทำให้ตัวเองมีแต่ความรู้สึกที่ดี ๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่า หากรู้สึกโกรธ หงุดหงิดขึ้นมา ก็ต้องเป็นอย่างนั้นตลอดเวลา เราทำให้ความรู้สึกนั้นเบาบางลงได้โดยวิธีอ้อม

หลักการข้อที่สอง คือ **จงตระหนักและยอมรับต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามที่มันเป็น** ไม่ต้องพยายามปฏิเสธ หรือปิดเบือน ในเมื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เป็นอะไรที่เราควบคุม

ไม่ได้ คงไม่มีใครที่อยากจะมีความรู้สึกที่ไม่ดี รวมทั้งตัวเราเองด้วยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญประการแรกคือ การตระหนักรู้ว่า เรามีอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร เนื่องจากเรามักทำอะไรออกไปตามความเคยชิน สืมที่จะสนใจว่า ตนเองรู้สึกจริง ๆ อย่างไร หากความรู้สึกที่มีเป็นด้านลบ เช่น โกรธ เกลียด ขี้เกียจ อิจฉา ก็ยอมรับอย่างที่มันเป็น เพราะมันเป็นความจริง และเราบังคับไม่ได้ การมีความรู้สึกเช่นนี้ มิได้หมายความว่า เราเป็นคนเลวหรือแย่มาก ถ้าเราเกิดความรู้สึกอิจฉาขึ้น ไม่จำเป็นที่จะต้องรู้สึกผิด แต่ถ้ารู้สึกผิดก็ไม่เป็นไร ขอเพียงให้รู้ถึงอารมณ์ของตนเองจริง ๆ ว่าเป็นอย่างไร และลองคิดดูว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ช่วยเตือน หรือให้บทเรียนอะไรแก่เราบ้าง ถ้ารู้สึกกังวลก่อนสอบก็อาจต้องเตรียมตัวให้พร้อม อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน แทนที่จะเสียเวลาไปกับการปฏิเสธหรือเก็บกดความรู้สึกนี้ ถ้ารู้สึกน้อยใจที่อาจารย์ให้คะแนนน้อย ก็อาจต้องพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรืออาจจะกับอาจารย์เองก็ได้ว่า เรามีจุดบกพร่องหรือควรปรับปรุงตรงไหน

หลักการข้อที่สาม **ความรู้สึกทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ก็ตาม จะมีด้านที่เป็นประโยชน์อยู่ด้วยเสมอ** ความเจ็บปวดจะดึงเรามาสู่สถานการณ์ปัจจุบัน ความรู้สึกผิดจะทำให้เราหันมาพิจารณาตัวเอง ความวิตกกังวลทำให้เราต้องมีการเตรียมพร้อมต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่สำหรับบางคน ความรู้สึกเหล่านี้อาจทำให้ยิ่งแย่กันใหญ่ อย่างไรก็ตาม การตระหนักว่าเราสามารถใช้ประโยชน์จากความรู้สึกที่มักจะคิดกันว่าไม่ดีได้ ทำให้เราหันมาใส่ใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า บ่งถึงอะไร จะแก้ไขอย่างไร หาทางเรียนรู้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้น แทนที่จะหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับ

หลักการข้อที่สี่ คือ **ความรู้สึกทุกชนิดจะเบาบางลง เมื่อเวลาผ่านไป นอกจากจะถูกกระตุ้นซ้ำอีก** นี่เป็นสิ่งที่เห็นกันได้ทั่ว ๆ ไปอยู่แล้ว เมื่อคนที่เรารักจากไป จะรู้สึกโศกเศร้า สูญเสีย ต้องการให้เขากลับมาอีก ไม่อาจจะมีความสัมพันธ์กับใครได้แบบแต่ก่อน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลง สามารถเริ่มความสัมพันธภาพกับผู้คนได้มากขึ้น ผู้มีอารมณ์เศร้า มีความรู้สึกหดหู่หมดหวัง ขอให้แน่ใจได้ว่า ความรู้สึกที่มีมากนี้จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป และความรู้สึกที่เบาบางลงตามเวลานี้ ยังรวมไปถึงความรู้สึกที่ดีด้วยเช่นกัน ความรู้สึกเบิกบานใจ ความรู้สึกสดชื่น จะค่อย ๆ ลดลง นอกจากจะได้รับการกระตุ้นอีก

หลักการข้อที่ห้า **เราสามารถปรับความรู้สึกของเราได้ทางอ้อม โดยผ่านทางพฤติกรรมการกระทำ** เราสามารถใช้พฤติกรรมการกระทำของเรา เพื่อส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ต้องการ หรือลดความรู้สึกที่ไม่ต้องการได้

แดงรู้สึกอับอายที่เพื่อน ๆ ล้อว่า เธออ้วน รู้สึกแย่ที่ตนเองอ้วน การแก้ปัญหานั้นดูจะไม่ยาก เพียงกินอาหารให้น้อยลง ออกกำลังกายให้มากขึ้น แต่เธอมักจะบอกว่าไม่มีอารมณ์ที่จะออกกำลังกาย นอกจากนั้นยังชอบกินจุกกินจิกตามใจตัวเอง จะเห็นว่าปัญหาอยู่ที่แดงปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือพฤติกรรมของตัวเอง ทำให้เธอรู้สึกผิด และอับอาย ในเรื่องความอ้วนของตัวเองมากขึ้น การแก้ไขที่ตรงจุดก็คือ แดงจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองใหม่ ในขณะที่ยอมรับความจริงว่า เธอไม่ชอบออกกำลังกาย และชอบกินจุกกินจิก แดงจะต้องควบคุมตัวเองให้มากขึ้น ในเรื่องของอาหารและการออกกำลังกาย

สมศรีรู้สึกเครียดต่อการสอบที่กำลังจะมาถึง วิชัยบอกกับตัวเองว่า อยากจะเลิกสูบบุหรี่ สมรรู้สึกกังวลต่อความเป็นคนขี้อายของตัวเอง แต่ละคนก็มีปัญหาในตัวเองต่างกันออกไป แต่ที่เหมือนกันก็คือ เขากำลังต่อสู้กับตัวเอง สิ้นเปลืองพลังไปกับการแก้ไขที่ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น ทั้งนี้เพราะเขาไม่รู้ถึงหลักห้าข้อที่กล่าวข้างต้น

หลักข้อสุดท้าย **เราเท่านั้นที่เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของเรา ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น** ความรับผิดชอบ คือ การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป และเต็มใจรับผลของการกระทำนั้น เรามักได้ยินการใช้ความรู้สึกเป็นข้อแก้ตัวต่อการกระทำของตนเองอยู่บ่อย ๆ เช่น "ฉันไม่กล้าบอกอาจารย์ เพราะฉันอาย" หรือ "ฉันขับรถไม่ได้ เพราะฉันกลัว" เราไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของเรา โดยหวังจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ แต่ไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไรก็ตาม เราสามารถควบคุมการกระทำของเราได้ ***ถ้าจะทำ*** เราเลือกได้ว่า จะทำ หรือไม่ทำตามความรู้สึกของเราที่มีขณะนั้น ผลที่ตามมาย่อมเป็นจากการกระทำของตัวเรา คนส่วนมากมักจะปล่อยตัวเอง ใช้อารมณ์ความรู้สึกในการตัดสินใจ หรือการกระทำ ซึ่งผลที่ตามมามักจะเป็นความล้มเหลว และบ่อยครั้งที่เราจะกล่าวโทษสถานการณ์หรือผู้อื่น โดยที่ไม่ได้มองเข้าด้านใน ค้นหาข้อบกพร่องของตนเอง

การอยู่กับสภาพเป็นจริง

มีผู้กล่าวถึงความหมาย ของสภาพความเป็นจริงว่า "คือการเห็นว่า ดอกไม้นั้นสีแดง ใบไม้นั้นสีเขียว การเข้าถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ยากเลย" นั่นก็คือ เห็นดอกไม้ก็แค่รับรู้อย่างที่เห็น ไม่มีความคิดไปแยกแยะ เปรียบเทียบกับดอกอื่น ๆ ที่เคยพบ หรือเกิดความคิดอื่น ๆ ตามมา อันทำให้แทนที่จะชมดอกไม้ กลับกลายเป็นแค่มองวัตถุอะไรสักอย่างไป

คนที่เป็นโรคประสาท เป็นพวกที่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง แท้ที่จริงแล้ว เขาเห็นถึงสภาพเป็นจริงรอบตัว แต่เขาแฝเสธที่จะรับรู้สิ่งเหล่านี้ หรือมีมุมมองที่บิดเบือนไป

อะไรเล่าที่เป็นจริงรอบ ๆ ตัวเรา ลองมาดูด้วยใจที่เปิดกว้าง เราจะพบว่ามีมากมาย ความจริงที่ว่า เราเป็นคนอ้วน มีอยู่หลายคนที่ไม่ชอบเรา เราไม่มีเสน่ห์ หรือฉลาดอย่างที่คิด หรือคนเราในที่สุดก็ต้องตายเหมือนกันหมด

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเราในบางครั้ง คือ เมื่อเราละเลยต่อสภาพเป็นจริงที่เห็น ๆ กันอยู่ เราก็จะเริ่มคิดไปในทางที่เป็นไปไม่ได้ เด็กวัยรุ่นที่คอยคิดแต่ว่าตนเองไม่มีสิว คงจะมีคนสนใจมากขึ้น คนที่อ้วนก็คิดแต่ว่าตัวเองไม่อ้วนคงจะมีเพื่อนมากขึ้น เขาเหล่านี้อยู่แต่ในโลกที่ไม่เป็นจริง โลกของความครุ่นคิด จนลืมใส่ใจต่องานบ้านที่ดั่งค้าง การบ้านที่ยังไม่ได้ทำ หรืองานประจำที่กองอยู่เต็มโต๊ะ

สิ่งแรกที่เขาต้องทำ คือ ***ตระหนักถึงสภาพเป็นจริงในขณะนี้*** อย่ามัวคิดกังวลหรือหวังจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ว่าสภาพเป็นจริงในขณะนี้จะเป็นอย่างไร จะชอบหรือไม่ก็ตาม **กระทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำในขณะปัจจุบันตามสภาพเป็นจริง** การกระทำจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงติดตามมา เราอาจจะมีความคาดหวัง มีจินตนาการถึงเรื่องในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งห้ามไม่ได้ และไม่จำเป็นต้องไปปฏิเสธมัน แต่การคาดหวังนั้นไม่ได้เปลี่ยนอนาคต การกระทำในปัจจุบันนี้ต่างหาก ที่ส่งผลถึงอนาคตภายหน้า การเดินทางที่นสนไกลนั้นเริ่มต้นจากก้าวแรกของเรา มิได้เกิดจากการนั่งคิดฝันถึงสิ่งต่าง ๆ

มีผู้รู้กล่าวว่า *"ถ้าเราเผชิญกับทางที่มีทางแยกมากมาย เราไม่มีทางเลือกนอกจากจะลองไปเรื่อย ๆ"* การที่มัวยืนบนทางแยก คิดอยู่แต่ว่าทางไหนที่จะทำให้เราไป

ถึงที่หมาย ไม่ได้ทำให้เราไปถึงไหน นอกจากหยุดอยู่กับที่ ลองเลือกไปทางหนึ่ง การเดินทางทำให้เรารู้ว่า ไปถึงไหนแล้ว มาถูกทางหรือไม่ ถ้าผิดก็เริ่มต้นจากทางอื่นใหม่ จากการเริ่มต้นเดินทาง จะทำให้รู้ว่าทางไหนที่นำเราไปสู่ที่หมาย

ที่มา : นพ. มาโนช หล่อตระกูล. แปลและเรียบเรียง. อยู่อย่างสร้างสรรค์. โดย เดวิด เค. เรโนลดส์. สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2536. หน้า 11-34.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 4 **เรื่อง การไม่พะวงถึงอนาคต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง**

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับการไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อให้ไม่พะวงถึงอดีตหรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง"มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น" ของ แคทเธอรีน เชียนซี ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็น และเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น"

มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น

การมีชีวิตอยู่กับชีวิตปัจจุบัน ขณะนี้เป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยลดความเครียด เพราะทำให้คุณสนใจเฉพาะชีวิตที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งคุณสามารถใช้ความสามารถได้เต็มที่ อยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรก็ลงมือได้ทันที ทุกอย่างเป็นไปได้ คุณเองไม่ต้องหงุดหงิด หรือเสียใจภายหลัง

คนเรามักเสียเวลาครุ่นคิดถึงอดีตและอนาคต มากกว่าจะนึกถึงปัจจุบันที่เป็นอยู่ อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ อนาคตก็ยังมาไม่ถึง ไม่มีใครคาดว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราอาจวางโครงการสำหรับอนาคต และตั้งความหวังเพื่อมัน แต่ไม่สามารถกำหนดควบคุมได้ ปัจจุบันเท่านั้นที่เราจะดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่เราต้องการ

บางคนชอบหลีกเลี่ยง ไม่อยากคำนึงถึงปัจจุบันโดยใช้วิธีฝันฝันกลางวันบ้าง หรือนึกย้อนถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีตว่า "ถ้าเพียงแต่ฉันไม่..." หรือ "ถ้ามันเป็นอย่างนั้น...ก็ดีสิ" ซึ่งเป็นการมองย้อนกลับ และไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

แมรีแอน เป็นตัวอย่างอันดีในเรื่องนี้ ปัจจุบันเธออายุ 20 ปีแล้ว ยังรั้งตำแหน่งหน้าที่ในบริษัทใหญ่กำลังดัน เธอรู้นวายสับสนและไม่พอใจเป็นอย่างยิ่ง แม้จะเป็นคนฉลาดและสามารถมากเพียงไรก็ตาม เธอชอบมองย้อนไปในอดีตแล้วพูดว่า "ถ้าฉันเรียนธุรกิจก็ดีสิ ป่านนี้ก้าวหน้าไปนานแล้ว" หรือ "ถ้าฉันสมัครงานฮีกแห่งหนึ่ง ป่านนี้ได้เงินเดือนมากกว่านี้อีก" หรือ "ถ้าฉันออกสังคมมากว่านี้หน่อย ฉันคงแต่งงานไปแล้วล่ะ" เป็นต้น

ผลก็คือ แมรีแอนกลายเป็นผู้หญิงที่สิ้นหวัง หดหู่ และไม่รู้เริงสดใสเอาเสียเลย สิ่งเหล่านี้ตัดโอกาสเธอที่จะก้าวหน้า ถ้าแมรีแอนหยิบยกข้อความต่าง ๆ ที่เธอคิดว่าเป็นอดีตแล้วนั้น มาทำเป็นปัจจุบันเสีย เธอก็จะเปลี่ยนแปลงข้อบกพร่องเหล่านั้นได้

ยกตัวอย่างเช่น เธอควรพูดว่า "ฉันจะเรียนธุรกิจเสียเดี๋ยวนี้แหละ" หรือ "ตอนนี้ฉันจะหางานใหม่ดีกว่า" หรือ "ฉันจะเริ่มออกงานสังคมให้บ่อยขึ้นเสียแต่บัดนี้" ชีวิตของแมรีแอนคงเปลี่ยนไปแน่นอน ***ข้อความที่เป็นปัจจุบัน ให้ความหวังและโอกาสที่เธอจะสมหวังในชีวิตได้***

สามวันแรกของสัปดาห์นี้ จงสังเกตชีวิตของคุณเอง ว่าเป็นปัจจุบันสักแค่ไหน คุณให้ความสนใจกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น หรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรมในขณะที่คุณมัวหมกมุ่นแต่อดีต และฝันลม ๆ แล้ง ๆ ถึงอนาคต คุณดำเนินชีวิตตามที่ใจหวังและต้องการด้วยตัวเอง หรือเปล่า

สี่วันสุดท้าย จับตาดูตัวเองเวลาเผลอหลุดไปจากปัจจุบัน หวนคืนสู่อดีตหรือลอยไปในอนาคตสักวันละสองครั้ง แล้วพยายามนำตัวกลับคืนสู่ปัจจุบันให้ได้ จงรับผิดชอบนำชีวิตของคุณเอง

เวลาเราถูกข่มขู่ เรามักละทิ้งปัจจุบัน และหันไปคร่ำครวญถึงอดีต ไม่ต้องวิตกทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ปัจจุบันบางครั้งก็ยากที่จะยอมรับ จงใจเย็นและอ่อนโยนกับตนเอง นิสัยที่สะสมมานานย่อมต้องอาศัยเวลาที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข อย่าฝืนตัวเอง อย่าเร่งรัด ค่อย ๆ นำตัวเองกลับคืนสู่ปัจจุบันเรื่อย ๆ ไม่ช้าชีวิตของคุณก็จะขึ้นอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น

ให้รางวัลชีวิตโดยการอยู่กับปัจจุบันเถอะนะคะ

ที่มา : แคทเธอรีน เชียนซี คาราส. ชนะความเครียดด้วยตนเอง. น้องใหม่. เรียบเรียง : สำนักพิมพ์น้องใหม่, 2532. หน้าที่ 155-158.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 5 เรื่อง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อพัฒนาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "กลยุทธในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง" ของ ดร. อารี พันธ์มณี ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "กลยุทธในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง"

กลยุทธ
ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่ง ของบรรดาบุคคลที่ประสบความสำเร็จในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็น เฮนรี่ ฟอร์ด เบนจามิน แฟรงคลิน ยอร์ช วอชิงตัน ธีโอเดอร์ รูสเวลท์ อับราฮัม ลินคอร์น วูดโรว์ วิลสัน เป็นต้น และด้วยคุณสมบัติเชื่อมั่นในตนเอง จึงนำบุคคลดังกล่าวไปสู่ความสำเร็จสูงสุดของชีวิต เจริญก้าวหน้าและยังประโยชน์ต่อมนุษยชาติและโลก

ความเชื่อมั่นในตนเองเพียงอย่างเดียว ยังดีกว่ามีความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ปราศจากความเชื่อมั่น เพราะความรู้เพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะใช้ในการสร้างเนื้อสร้างตัว แต่คนที่มีความเชื่อมั่นเพียงอย่างเสียอีก ยังสามารถสร้างตนให้ประสบความสำเร็จได้ และยิ่งสมบูรณ์มากขึ้น ก็คือ การมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความรู้ด้วย

คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ก็เท่ากับเป็นคนที่รู้จักใช้พลังงานที่ซ่อนเร้นอยู่ในตนเองให้เป็นประโยชน์ เพราะมนุษย์มีจิตที่มีพลังงาน และมีอำนาจสร้างสรรค์อย่างมหาศาล

กลยุทธในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

*1. **พึ่งตนเอง*** หมั่นฝึกฝนการช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ก่อนจะขอร้องให้คนอื่นช่วย เพราะตนเป็นที่พึ่งแห่งตน "อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ" ช่วยตนเอง แล้วจะมีคนช่วยท่าน

*2. **รู้จักตนเอง*** พยายามรู้จักตัวของเราให้ดีที่สุดว่า เรามีจุดดี จุดเด่น จะปรับจุดด้อยให้ดีอย่างไร จะใช้จุดเด่นของตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร และยอมรับตนเองในฐานะมนุษย์ ซึ่งมีทั้งความสามารถ พลัง ค้นให้พบ หาให้เจอ พลังที่ซุกซ่อนอยู่ในตัว และนำมาใช้ให้เต็มที่

*3. **ศรัทธาในตนเอง*** นับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง ไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง เพราะท่านจะเรียกศรัทธาจากผู้อื่นได้ ต่อเมื่อท่านได้เชื่อถือตนเอง เพราะคำพูดที่ว่า *ท่านทำได้ ถ้าท่านเชื่อว่าท่านทำได้* หรือ

We are what we think : เราเป็นอย่างที่เราคิด

We think so we become : *เราคิดอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น*

เพราะทุกอย่างท่านเป็นผู้ทำ และหามาเอง ดังที่ว่า ไม่มีใครจะนำความสุข ความสำเร็จมาหาท่าน นอกจากตัวท่านเอง

4. กำจัดความกลัว ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ และทำให้เราไม่กล้าทำอะไร และคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย ก็จะไม่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นเลย แต่คนที่ทำงาน โอกาสผิดพลาดก็ย่อมจะมีบ้างเป็นธรรมดา แต่หากทำดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น มันก็ต้องเกิด ก็ยอมรับและหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

พึงคิดเสมอว่า *ทำไม่ดีไม่มี มีแต่ยังไม่ได้ทำ*

เพราะฉะนั้น *อย่าเพียงแต่ดู จงลงมือทำ*
อย่าเพียงแต่พูด จงลงมือทำ
อย่าเพียงแต่กลัว จงลงมือทำ
ลงมือทำ ทันที เดี๋ยวนี้ เท่านั้น

และหากยังมีจิตใจกลัว และหวาดกลัวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ก็ให้บอกกับตนเองว่า
ดอกไม้ดอกที่สวยที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น
คนดีที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น
คนเก่งที่สุด ยังไม่เกิดขึ้น
แต่ คุณนี่แหละ คือ คนเก่ง และดีที่สุด
ที่จะต้องสร้างสรรค์ และจัดการทำให้ได้

ขจัดความกลัว และเพิ่มความกล้าให้คุณ มีก้าวแรกเกิดขึ้น ก้าวต่อไปไม่ยาก

oo *ร้อยสิ้น พันสิ้น ไม่สำคัญเท่าสิ้นแรก* oo

ขจัดความกลัว โดยเริ่มต้นกำจัดความเชื่อ จากคำพูดที่ว่า

เจ้าทำไม่ได้หรอก เจ้าไม่กล้าลอง

เจ้ากลัวความเห็นของผู้อื่น

เจ้าจะล้มเหลว

เจ้ากลัวว่า เจ้าจะไม่มีความสำเร็จ

ณ ที่ใดที่มี "ความกลัว" เข้ายึดครอง ณ ที่นั้น การบรรลุความสำเร็จที่สำคัญไม่อาจจะเป็นไปได้

"ความกลัวเป็นสุสานของจิตใจ ซึ่งมันวิ่งเข้าไปซ่อน และกักขังตนเองอยู่โดดเดี่ยว ความกลัวที่นำความงมงายมาสู่ และความงมงายก็คือดาบสองคม ซึ่งความหลอกลวงใช้ในการประหารดวงวิญญาณ"

ความกลัว เป็นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น กลัวยากจน กลัววัยชรา กลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ กลัวสูญเสียความรัก กลัวสุขภาพทรุดโทรม กลัวตาย ความกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์จะเป็นความกลัวที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า และทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าขยับทำอะไรเลย

ดังนั้น จงขจัดความกลัว และยอมรับว่า *"คนที่ไม่ทำอะไรเลย จะไม่มีความผิดพลาดเลย"* หรือ ท่านโชคดีที่ได้เรียนรู้ ความแตกต่างระหว่างความพ่ายแพ้ชั่วคราว และความล้มเหลว

ท่านจะโชคดีกว่านั้น ถ้าท่านได้รู้ความจริงว่า เมล็ดพันธุ์ที่แท้จริงของความสำเร็จ ซ่อนเร้นมากับความพ่ายแพ้ทุกครั้งที่ท่านประสบ

5. ***มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน*** เมื่อจะทำสิ่งใดให้เอาใจใส่ เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ไม่ห่วงหน้าพะวงหลัง หรือยึดติดกับอดีต กังวลกับอนาคต แต่มุ่งใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับเวลานั้น ณ สถานที่นั้น เพื่อจะทำให้จิตใจมีพลัง สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลงได้ ทำเรื่องใดก็สนใจทุ่มเทเรื่องนั้น อย่าใจวอกแวก *"ถอดหัวใจให้กับสิ่งที่ทำ"*

6. ***คิดในทางบวก*** พยายามคิดในเรื่องที่ดี ที่ทำให้เป็นสุข เกิดพลังใจ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ให้มองว่าเป็นประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เราเติบโตขึ้น แกร่งขึ้น

และเพิ่มพูนประสบการณ์ ตัวอย่างเพลงของเบิร์ด "ผิดเป็นครู อกหักทำให้รู้จักชีวิตมากขึ้น" ให้หัดคิดเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคให้กลายเป็นความสำเร็จ เช่น ยังดีที่เกิดขึ้นวันนี้ พอเยียวยาได้ทัน ตัวอย่าง ทีมฟุตบอลที่ชนะ พบว่า มักคิดจินตนาการแต่ความสำเร็จ เสียงโห่ร้องของชัยชนะ การเฉลิมฉลอง รางวัล เกียรติ ความภาคภูมิใจ เป็นต้น ส่วนทีมที่แพ้ ก็พบว่าคิดตรงกันข้าม คือมีความกลัว และคิดถึงสภาพของความพ่ายแพ้ เลยทำให้ท้อถอย เสียกำลังใจ และแพ้ในที่สุด

7. ปลูกฝังอุปนิสัยที่ดี การที่คนเราจะมีความเชื่อมั่นได้ ก็ต้องผ่านการฝึกสร้างเสริมและสั่งสมนิสัยที่ดีหลายด้าน เช่น

- ความเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง หรือต้องเป็นผู้มีความหวังเสมอ พรุ่งนี้ยังมีความหวังให้ก้าวเดิน
- ความไม่กลัวต่อความยากลำบาก
- จิตใจเข้มแข็ง

ฯลฯ

oo ต่อสู้ กล้าหาญ เข้มแข็ง อดทน
ตนเป็นของตน เป็นที่พึ่งแห่งตน
เกิดเป็นคน คนเหมือนกัน จะกลัวอะไรกัน
ทำเดี๋ยวนี้ ทำเดี๋ยวนี้ ทำเดี๋ยวนี้
พยายามสม่ำเสมอ อย่าประมาท เกิดเป็นคน
ไม่ควรขลาดกลัว จงเก่งกาจ กล้าหาญ ชาญชัย oo

(สมิต อาชวนิจกุล)

8. ฝาก "ข้อคิด เตือนใจ"

"ถ้าท่านคิดว่าท่านพ่ายแพ้ ท่านจะพ่ายแพ้ ถ้าท่านคิดว่าท่านไม่กล้า ท่านจะไม่กล้า ถ้าท่านต้องการชนะ แต่ท่านคิดว่าท่านไม่อาจชนะ เกือบจะแน่นอนว่าท่านไม่ชนะ ถ้าท่านคิดว่าท่านย่อยยับ ท่านจะย่อยยับ"

เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากโลกนี้ ความสำเร็จเริ่มต้นด้วยความต้องการ

ของคนผู้นั้น ทั้งหมดมันขึ้นอยู่กับท่าทีของจิตใจ ถ้าท่านคิดว่า ท่านแพ้ยับเยิน ท่านจะเป็นเช่นนั้น ท่านต้องคิดให้สูง เพื่อยกตัวของท่านให้สูงขึ้น

oo *ท่านจะต้องเชื่อมั่นในตัวของท่านเองเสียก่อน ก่อนที่ท่านจะชนะรางวัล*
สงครามชีวิตมิได้อยู่ที่ผู้ที่แข็งแรง หรือเร็วกว่าเสมอไป
แต่ในเวลาไม่ช้าก็เร็ว คนที่ชนะ คือคนที่คิดว่าเขามีความสามารถ oo

---

ที่มา : ดร. อารี พันธ์มณี. วารสารแนะแนว. 29 (160) สิงหาคม-กันยายน, 2538. หน้า 58 - 61.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 6 เรื่อง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตน เมื่อต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ฉันเป็นอย่างนั้นเพราะตัวฉันเอง" ของ ดร. โรเบิร์ต แอนโทนี่ ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "ฉันเป็นอย่างนั้นเพราะตัวฉันเอง"

ฉันเป็นอย่างนั้นเพราะตัวฉันเอง

หลายปีมาแล้วดยุคแห่งอาสตูนา เมืองเนเปิล เสด็จไปเมืองบาร์ เซโลนา ในประเทศสเปน สมัยนั้นตามท่าเรือจะเห็นแต่เรือแจวใหญ่ที่มีนักโทษเป็นฝีพาย เมื่อดยุคเสด็จลงไปในเรือ ทรงเรียกนักโทษแต่ละคนเข้าเฝ้าเพื่อถามว่า ทำไมจึงต้องมาเป็นทาส แจวเรืออยู่ล่านี้ ดยุคได้ฟังโศกนาฏกรรมของนักโทษแต่ละคน ด้วยความเศร้าสลดพระทัย

นักโทษคนแรกทูลพระองค์ว่า เขาต้องกลายเป็นนักโทษ เพราะว่าผู้พิพากษารับสินบนจากศัตรูของเขา เขาจึงถูกลงโทษอย่างไร้ความยุติธรรม นักโทษคนต่อมา ทูลว่าศัตรูของเขาจ้างพยาน เพื่อให้การเท็จใส่ร้ายเขา ทำให้เขาแพ้คดี นักโทษคนที่สามทูลว่าเขาถูกเพื่อนสนิททรยศ เพื่อนคนนั้นหนีการตัดสินคดี ปล่อยเขารับกรรมแต่เพียงผู้เดียว ในที่สุด ดยุคก็ได้พบกับนักโทษที่ทูลพระองค์ว่า "ข้าพเจ้าต้องเป็นนักโทษ การกระทำของข้าพเจ้าสาสมแก่โทษานุโทษที่ข้าพเจ้าได้รับ ข้าพเจ้าต้องการเงิน เลยขโมยกระเป๋าสตางค์ของผู้อื่น ความทุกข์ของข้าพเจ้า สาสมกับความผิดที่ทำลงไปแล้ว" ดยุคแปลกใจมากที่ได้ยินคำพูดของนักโทษคนนี้ พระองค์หันไปทางกัปตันเรือทาสล่านั้น พร้อมทั้งตรัสว่า"ชายเหล่านี้เป็นผู้บริสุทธิ์ พวกเขาต้องกลายเป็นทาส เนื่องจากความอยุติธรรม แต่ชายคนนี้เป็นคนเดียวที่ชั่วร้าย โปรดปล่อยเขาเป็นอิสระเสีย เพราะเขาจะทำให้คนดีคนอื่น ๆ ต้องกลายเป็นคนชั่วร้ายไปด้วย" แล้วชายที่สารภาพผิด ก็ได้รับการปล่อยให้เป็นอิสระ และได้รับการให้อภัย ในขณะที่นักโทษหรือทาสคนอื่น ๆ ที่พยายามหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง กลับต้องเป็นทาสแจวเรือตามเดิม

เรื่องที่เล่ามานี้เป็นเรื่องจริง และเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราก็คล้ายกับเรื่องนี้ นั่นคือ เราตัดสินใจผิด แล้วเราพยายามที่จะยกโทษให้ตนเองตลอดชีวิต แทนที่จะยอมรับว่า เราผิดพลาดไปมันก็แค่นั้นเอง แต่เรากลับไปตำหนิติเตียนคนอื่น ๆ แค่นั้นยังไม่พอ ยังตำหนิสิ่งอื่น ๆ เช่น พฤติการณ์และโอกาส แทนที่จะยอมรับว่า *"ฉันคนเดียวเท่านั้น ที่มีอำนาจในชีวิตของฉัน ฉันเป็นคนเดียวที่มีอำนาจเด็ดขาดในกระบวนการความคิด สิ่งที่ฉันคิด ทำให้ฉันเป็นอย่างนี้ อยู่ตรงนี้ ในขณะนี้ ฉันรับผิดชอบความคิดของฉันเอง หากฉันเปลี่ยนแปลงความคิด ฉันจะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันได้"*

ใครก็ตามที่พบสัจธรรมข้อนี้ จะเป็นอิสระจากการเป็นทาสที่ต้องทำงานในเรือแจว และจะเป็นอิสระที่จะดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นของเราตลอดไป

ลองหันกลับไปสำรวจชีวิตของคุณบ้าง จงยอมรับความจริงของกระบวนการที่ดำเนินอยู่ หัดที่จะยกโทษให้ตนเอง และหัดที่จะรักตนเอง แม้ว่าจะทำผิด ยอมรับความผิดให้อภัยตนเองที่ทำผิด หากคุณรักตนเอง แม้ได้ทำผิดคุณจะได้รับการให้อภัยจากชีวิต คุณจะเป็นอิสระที่จะมีชีวิตอยู่อย่างที่คุณควรจะอยู่ จะอยู่ด้วยความสุขสงบ พร้อมพลานามัยที่สมบูรณ์ ชีวิตที่สมบูรณ์นี้ จะต้องเริ่มด้วยการมีความรับผิดชอบในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ที่มา : ดร. สอางค์ มะสิกุล. แปลและเรียบเรียง. จุดประกายความคิดสู่ชีวิตที่ดีกว่า. ของ ดร. โรเบิร์ต แอนโทนี่. สำนักพิมพ์ช้าวฟ้าง, 2537. หน้า 7-8.

เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เดียว
ที่มักโยนความผิดพลาดของตน
โยนความไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเราเอง
ไปให้ผู้อื่น โทษสิ่งอื่น
มันเจ็บปวดเกินไปที่จะยอมรับว่า
สิ่งนั้นคือส่วนหนึ่งของตัวเราเอง
แพะรับบาปจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในสังคมมนุษย์
นี่เป็นทางระบายออกถึงความเกลียดชังผู้อื่น
ผ่านสิ่งที่เราเกลียดชังเกี่ยวกับตัวเราเอง

ที่มา : นวลศิริ เปาโรหิตย์. ค้นหาตัวเอง. ม.ป.ป. หน้า 20.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 7 เรื่อง ความมั่นคงทางอารมณ์

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงทางอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "จงเป็นนายเหนืออารมณ์" ของ ไชยวัฒน์ ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "จงเป็นนายเหนืออารมณ์"

จงเป็นนายเหนืออารมณ์

อารมณ์ เราหมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาแวบหนึ่งในดวงจิต ทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ อารมณ์คนมีหลายประการ เช่น ฉุนเฉียว ร่าเริง พอใจ รักใคร่ เกลียดชัง ฯลฯ เป็นต้น คนเราย่อมมีอารมณ์ต่าง ๆ ประจำตัวทุกคน แต่ทว่า บางคนก็มักปล่อยออกมาโดยมิได้มีการควบคุม บางคนก็รู้จักควบคุมดี ผู้ที่ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนนั้น เรามักเรียกว่า *"คนเจ้าอารมณ์"* คือ ในเมื่อมีอะไรมาสะดุดต่ออารมณ์อันใด เขามักปล่อยอารมณ์นั้น ๆ ออกมาทันทีทันใด เช่น บางคนเกิดความไม่พอใจอะไรขึ้นมาเล็กน้อย ก็แสดงอารมณ์โกรธเคืองออกมาทันทีทันควัน คนบางคนก็แสดงอารมณ์รักอารมณ์เกลียดชังออกมา แต่การแสดงออกไปนั้น หาไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือกรณีแวดล้อมไม่ว่า เขาควรสนองตอบอารมณ์เช่นนั้นหรือไม่

บุคคลที่เป็นนายเหนืออารมณ์ เขาจะไม่ปล่อยอารมณ์ใด ๆ ออกมาง่าย ๆ เมื่อมีเหตุ อันทำให้โกรธ เขาก็มิได้แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวออกมา เมื่อมีเหตุอันทำให้ไม่พอใจเขาก็มิได้แสดงอารมณ์เกลียดชัง หรือริษยาออกมา บุคคลประเภทนี้ จะไตร่ตรองโดยรอบคอบเสียก่อนว่า เขาควรจะทำเช่นนั้นหรือไม่ และคนสำคัญแทบทุกคนจะรู้จักวิธีข่มอารมณ์นั้น ๆ ไว้ภายใน โดยบุคคลอื่นไม่มีทางรู้ได้เลยว่า เขามีความรู้สึกเช่นนั้นหรือไม่

การปล่อยตัวเองไปตามอารมณ์ ย่อมก่อให้เกิดการดูหมิ่นเกลียดชัง ทำการใด ๆ โดยปราศจากเหตุจากผล พอใจอะไรขึ้นมาก็ทำไป โดยหาคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมไม่ว่าควรจะทำเช่นนั้นหรือไม่ คนบางคนก็รักง่าย เกลียดง่าย อิจฉาริษยาง่าย ฯลฯ การปล่อยตัวไปตามอารมณ์ดังกล่าวนี้ เป็นหนทางไปสู่ความหายนะทั้งสิ้น

ในบรรดาอารมณ์ต่าง ๆ ของเรานั้น อารมณ์ที่มักจะเกิดขึ้นเนือง ๆ และเป็นผลร้ายต่อกิจการงานของเราก็คือ อารมณ์โกรธ ดังนั้นข้อความที่จะกล่าวต่อไปนี้ เราจึงกล่าวถึงอารมณ์โกรธอย่างเดียว

ท่านประธานาธิบดี แมคกินเลย์ ได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้จักข่มอารมณ์ได้ดีผู้หนึ่ง และการรู้จักข่มอารมณ์ของท่านได้ ช่วยให้ฝ่ายตรงกันข้ามสงบอารมณ์ไปด้วย คราวหนึ่งท่านประธานาธิบดีได้ถูกสมาชิกรัฐสภาผู้หนึ่งโจมตีอย่างดุเดือด ใช้ถ้อยคำแทบจะเป็นการสบประมาทอย่างรุนแรง

แต่ทว่าท่านประธานาธิบดี กลับอยู่ในอิริยาบถสงบเงียบ และปล่อยให้สมาชิกผู้นั้นปล่อยความดุเดือดไปฝ่ายเดียว เมื่อสมาชิกผู้นั้นพูดจบแล้ว ท่านประธานาธิบดีก็กล่าวขึ้นอย่างอารมณ์เย็นว่า *"ท่านรู้สึกสบายขึ้นบ้างแล้วไม่ใช่หรือ ? สังเกตตามภาษาที่ท่านใช้มา ข้าพเจ้ารู้สึกว่าท่านมิได้เข้าใจในข้อเสนอของข้าพเจ้าเลย ฉะนั้นข้าพเจ้าจะอธิบายให้ท่านฟังต่อไปนี้"*

ปรากฏว่า สมาชิกรัฐสภาผู้นั้น หน้าแดงด้วยความละอาย และกล่าวคำขอโทษ แต่ท่านประธานาธิบดีได้ขัดขึ้นว่า *"ทุกคนมีสิทธิ์จะโกรธเป็นฟืนเป็นไฟได้ เมื่อเขายังไม่รู้ข้อเท็จจริง"* แล้วท่านก็อธิบายข้อเสนอของท่านต่อไป

การแสดงอารมณ์โกรธเคืองออกมา โดยไม่รู้จักข่มนั้น มักจะเป็นเครื่องแสดงให้คนอื่นทราบว่า ท่านจะเป็นฝ่ายผิด จงพยายามแสดงว่า ท่านเป็นฝ่ายถูก ด้วยวิธีข่มความโกรธ จะทำให้ปฏิปักษ์ของท่านยอมจำนนได้อย่างราบคาบ ถ้าเราทำอารมณ์เย็น เราก็อาจทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเย็นลงด้วยกัน วิธีการของฝ่ายตรงข้ามมักจะยั่วให้เราโกรธ เพื่อที่จะทำให้เราทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป อันเป็นเหตุให้เราต้องเสียใจภายหลัง ฉะนั้นจงอย่าตกหลุมพรางเช่นนั้นเป็นอันขาด

ทนายความที่มีชื่อ ก็จะต้องเป็นคนอารมณ์เยือกเย็น และการมีอารมณ์เยือกเย็นนั้น ยังเกิดผลดีอีก ในเมื่อยังผลให้ฝ่ายตรงข้ามเดือดดาลไปเอง วิธีนี้ คนสำคัญ ๆ มักใช้ได้ผลมาแล้ว อาทิเช่น ท่านร็อกกีเฟลเลอร์ คราวหนึ่ง ท่านต้องขึ้นศาลด้วยคดีเรื่องหนึ่ง อัยการได้พยายามชักไชร้ไล่เลี่ยง จะให้ท่านร็อกกีเฟลเลอร์ตกหลุมให้จงได้ แต่อารมณ์อันเยือกเย็นของท่านร็อกกีเฟลเลอร์ ช่วยตนเองไว้ได้ตลอดเวลา และทำให้อัยการกลับเป็นฝ่ายหัวเสีย ซักถามอย่างไม่เป็นเรื่องไปเอง

นายเวบบ์ กล่าวว่า เป็นความโง่เขลาเบาปัญญายิ่งนัก ที่เราจะแสดงความโกรธ ในเมื่อบุคคลอื่นโกรธ เวลานั้นแหละ เป็นเวลาที่เราควรจะวางอารมณ์ให้เยือกเย็นไว้

ถ้าหากท่านเริ่มจะมีอารมณ์โกรธขึ้นมา จงถามตัวท่านเสียก่อนว่า ผลจากการโกรธตึงตังออกไปนั้น จะเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าหากว่าจะเป็นทางเสื่อมเสียแล้วไซร้ ก็ควรจะระงับอารมณ์นั้น ๆ เสียดีกว่า แม้จะต้องฝืนใจเพียงใดก็ตาม

ทั้งนี้ หมายความว่า ทุกคนไม่ควรจะโกรธเช่นนั้นหรือ ? หามิได้ ที่กล่าวมานี้เราหมายความแต่เพียงว่า คนโดยมากใช้อารมณ์โกรธในทางที่ผิด และการที่ว่าเราใช้

อารมณ์โกรธในทางที่ผิดนี้ ก็มิได้หมายความว่า เราไม่บังควรจะนำอารมณ์โกรธออกมาใช้ในการที่เราทราบว่า ความโกรธมีผลไม่ดีอย่างไร จะทำให้เรารู้จักใช้ความโกรธนั้น ในทางที่ถูกต้อง ความโกรธมีคุณค่าสูงยิ่งในการดำเนินชีวิตเหมือนกัน ในเมื่อเราใช้มันอย่างระมัดระวัง

บุคคลสำคัญที่ทำหน้าที่ปกครองคนหมู่มาก ก็มักจะอาศัยความโกรธเป็นเครื่องช่วยให้ก้าวหน้าอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน กระทั่งมีคำกล่าวกันว่า ความโกรธกับอำนาจนั้นเป็นของคู่กัน

นายเจมส์ เจ. ฮิลล์ ราชาแห่งบริษัทจำกัด ก็เป็นคนเจ้าอารมณ์อยู่ไม่น้อย เวลาเขาโมโหขึ้นมา ทุกคนจะต้องหลบไม่กล้ารอหน้า แต่เขาจะดุแหวเอาแต่เฉพาะคนเกียจคร้านขาดสมรรถภาพ และคนไม่สุจริตต่อเขาเท่านั้น เพื่อกำราบนิสัยชั่วเหล่านั้นให้หมดไป ส่วนคนที่ทำดี เขาจะปฏิบัติต่อด้วยความสุภาพและเมตตากรุณา

คนสุขุมก็มีความโกรธเหมือนกัน แต่เขาใช้ความโกรธในทางที่เป็นประโยชน์ และรู้จักเปิดลิ้นกั้นท่อแรงโกรธให้มันออกไปตามความพอใจ

นักธุรกิจผู้หนึ่งกล่าวว่า *"ข้าพเจ้าไม่ยอมให้ใครรู้ว่า ข้าพเจ้าโกรธ พอข้าพเจ้าเกิดบันดาลโทสะขึ้นมา ข้าพเจ้าก็จะขึ้นไปยังห้องออกกำลังกาย ซึ่งอยู่ชั้นบนที่ทำงานของข้าพเจ้า แล้วสวมนวมเข้าชกกับครูฝึก หรือชกกับกระสอบทรายไปจนหายโกรธ"*

การระบายความโกรธให้หมดสิ้นไปนั้น อาจจะกระทำได้หลายวิธี แต่พึงระวังที่จะมิให้การระบายความโกรธนั้น เกิดเป็นภัยขึ้นมาได้

การเขียนจดหมายด้วยความดุเดือด ก็เป็นวิธีระบายอารมณ์โกรธได้วิธีหนึ่ง และเป็นการระบายได้อย่างดีด้วย แต่ทว่าเราจะต้องเก็บจดหมายฉบับนั้นไว้ให้ถึงเช้าวันรุ่งขึ้น เพื่อให้มีเวลาถามตนเองว่า *"สิ่งที่ทำลงไปนี้ จะเกิดผลแก่เราอย่างไร ?"*

เมื่อเกิดเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่กวนโทสะ ก็จงระบายออกไปทางใดทางหนึ่ง แล้วจงทำอารมณ์ให้เป็นปกติ เพื่อที่จะได้มีกำลังปฏิบัติงานใหญ่ อันจะเกิดขึ้นในเวลากะทันหันต่อไป การเกิดโทสะในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ โดยไม่ระบายออกเสียบ้าง ในที่สุดมันจะสะสมกันเป็นกองโตขึ้น ทำให้ไม่สามารถระงับอารมณ์ของเราในเหตุการณ์ใหญ่โตอันจะเกิดขึ้นในปัจจุบันทันด่วนได้

อย่าลืมว่า เมื่อเราได้ระบายความโกรธออกแล้ว เราจะต้องไม่คิดคำนึงถึง

มันอีก ถ้าหากเราปล่อยให้มันคุอยู่ต่อไปแล้ว มันจะทำให้เราไม่สามารถกระทำกิจการใด ๆ ต่อไปได้เลย ถ้าหากท่านไม่สามารถจะระงับความเดือดดาลในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ อันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว ก็หาวิธีพักผ่อนท่องเที่ยว หรือเดินเล่นเสียบ้าง หรืออย่างน้อยที่สุด ก็จงค้นหามูลเหตุแห่งความรำคาญนั้น ๆ แล้วปรับตัวของตัวเองให้เข้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ เสีย

ที่มา : ไชยวัฒน์. สร้างตัว จิตวิทยาปลุกใจ สำหรับคนคิดสร้างตัวสร้างอนาคต. สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง, 2537. หน้า 45 - 51.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 8 เรื่อง สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับความสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตน ในการปรับตัวเพื่อความสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวีดิทัศน์ เรื่อง "เพียงสายตาก็ฆ่าคน" แล้วแจกเอกสาร เรื่อง "อารมณ์บ่จอยจะแก้กันอย่างไร" ของ เมอร์ลิน ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็น และเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "อารมณ์บ่จอยจะแก้กันอย่างไร"

อารมณ์บ่จอยจะแก้กันอย่างไร

คุณเคยอารมณ์เสียกับสรรพสิ่งที่รายล้อมรอบตัวคุณ...บ้างหรือเปล่า ? เช่น รถติดก็หงุดหงิดเพราะกลัวไปทำงานสาย... เมอร์สินมีเรื่องการทำตัวให้อารมณ์ดี เพื่อกลบอารมณ์บูดมาฝากคุณผู้อ่าน ไอ้เรื่องอารมณ์บ่จอย หรือความเซ็งในหัวใจ จึงเป็นเรื่องที่เกิดกันง่ายซะเหลือเกิน แล้วทีนี้ ถ้าผู้อ่านดันตกเป็นเหยื่ออารมณ์โหดของตัวเองขึ้นมาล่ะ คุณจะหาทางแก้กลุ้มกันได้อย่างไร

ปัญหานี้แก้ไม่ยาก เพราะมีอัศวินม้าขาว มาช่วยกู้สถานการณ์ให้น้องนางทั้งหลายแล้ว ท่านผู้นี้คือ คุณแดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาและนักเขียนปากกาทอง เจ้าของหนังสือชื่อ Emotional Intelligence บอกเล่าเก้าสิบถึงวิธีทำให้จิตใจฟื้นจากอารมณ์บูดได้เร็วที่สุดด้วยกรรมวิธีแสนง่ายต่อไปนี้

1. **ต้องรู้จักสกัดกั้นอารมณ์เสียให้อยู่ในวงจำกัด** เช่น ถ้ารู้ว่าคุณอารมณ์เสียก็ปล่อยให้มันเสียซะให้เข็ด ชนิดว่าอย่าไปห้ามหรือแสร้งเป็นคนอารมณ์ดี คงไม่เจ๋งแน่ แต่เมื่ออารมณ์บ่จอยแล้ว ต้องมีสติหน่อยนะ ไม่ใช่โมโหโทโสก็โมโหมันอยู่นั้นทั้งวันทั้งคืน แบบนี้เห็นจะเกินไปหน่อย เพราะสิ่งที่คุณโกลแมน อยากบอกมากกว่าอะไรอื่นก็คือ ถ้าคุณจะอารมณ์เสียก็อย่าปล่อยให้มันเสียนานนัก แต่น่าจะกะจังหวะให้ตัวเองปล่อยความเกี้ยวกราดได้เพียง 15 นาที ก็เหลือเฟือแล้ว ไม่งั้นซึมปล่อยตด เอ๊ย !..อารมณ์เสียออกมาบ่อย ๆ เดี๋ยวไม่มีใครอยากคบหาด้วย แล้วจะมีใครทนอยู่กับคุณได้ลองคิดดู

2. **อย่าปล่อยตัวตกเป็นทาสของความเจ้าอารมณ์** แต่ควรปลอบใจตัวเองมากกว่าว่า เรานั้นสามารถคุมสติสตังเอาไว้ได้ ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับวิธีการดับอารมณ์นั่นแหละว่า ถนัดที่จะระงับสติสตังอย่างไร ?

เช่น บางคนใช้วิธีออกกำลังกายแก้เซ็ง หรือบางคนหันเข้าหาวัดเพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ จะทำแบบไหนไม่มีใครเขาว่าอะไรหรอก ขออย่างเดียว อย่าทำเป็นหน้าบึ้งหน้างอ แล้วขออยู่คนเดียวเป็นใช้ได้ เพราะวิธีการนี้นักจิตวิทยาหลายรายชี้ให้เห็นเลยว่าเป็นการแก้ที่ไม่ค่อยจะรสภาสถาพรนัก รู้งี้ให้ไปเดินสวนลุม ๆ ก็แล้วกัน ว่าแต่อย่าไปรุมทึ้งใครเขาให้ล่ะ

3. **อารมณ์เสียเมื่อไร ต้องทำตัวให้ไม่ว่างเข้าไว้** เพราะยืนว่างเมื่อไร คุณ

ต้องกระฟัดกระเฟียดแดกดัน และมองโลกในแง่ร้ายกับผู้อื่นแน่นอน ฉะนั้นทางที่ดีควรหางานอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน งานเรือน เอามาขจัดความทุกข์ใบในตัวให้จงได้ เรียกว่า ยิ่งมีงานมากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น

ว่าแต่ ทำงานไปก็อย่าบ่นน้อยออกน้อยใจตัวเอง หรือหน้างำหน้างอให้คนรอบข้างเขาจับได้ก็แล้วกัน เพราะชีนปล่อยให้คนอื่นเขาจับได้ได้ว่า คุณอารมณ์บูดอยู่ แล้วใครกล้าจะเข้าไปพูดด้วยละท่าน คิดซะว่า อารมณ์มันก็แค่ของผ่านมาและผ่านไปก็แล้วกัน อย่าซีเรียสกับมันนักหนาเลยนะโยม

4. ทำตัวเป็นกบฏกับชีวิตประจำวันเสียบ้าง เช่น ถ้าเราเคยทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ ทุกวัน ขอให้เปลี่ยนออกสตาร์ต สร้างตัวเองเป็นคนใหม่ ที่ไม่เคร่งครัดกับกฎระเบียบจนจะเป็นโรคประสาทกันบ้างดีกว่า เพราะการวิจัยหลายแขนงพบว่า การทำอะไรซ้ำไปซ้ำมานั้น เป็นมูลเหตุทำให้อารมณ์มนุษย์แปรปรวนได้เหมือนกัน

ดังนั้น ถ้าวันดีคืนดี คุณเปลี่ยนจากการเคยขับรถไปทำงาน แล้วหันมาโหนรถเมล์เสียบ้าง หรือไม่ก็ เคยดื่มโอวัลตินแต่เปลี่ยนใจมาดื่มกาแฟวันไหนละก็ โอกาสที่จิตใจจะครึกครื้นมีชีวิตชีวาขึ้นมาบ้าง.. ก็เป็นสิ่งที่อยู่แค่เอื้อมเท่านั้นจ้ะ ว่าแต่จะเอื้อมกันบ้างไหมเนี่ย

5. พยุคฝันลม ๆ แล้ง ๆ แต่ให้ลงมือปฏิบัติในสิ่งที่คุณอยากจะทำ แบบว่า เคยคิดอยากจะไปดูคอนเสิร์ตกับแฟนสักรอบ แต่ชีวิตจริงยังไม่เคยได้ไป เพราะทั้งคุณและแฟนต่างก็มีงานเยอะด้วยกันทั้งคู่ และเรื่องพรรค์นี้ ก็สร้างความหงุดหงิดและเจ็บกระดองใจแก่คุณมาตลอดซะด้วย

ขอเตือนให้รีบทำในสิ่งที่คุณตั้งใจเอาไว้เป็นการด่วน ไม่ใช่เตือนเพราะอะไรหรอก แต่เกรงว่า ชีวิตของคุณจะเฉาตายเสียก่อนมากกว่า

อ้อ !...ที่จะลืมกันไม่ได้อีกอย่าง ควรดับจุดเดือดของอารมณ์ ด้วยการเปิดตัวต่อสาธารณชนด้วย ประเภทดับกลุ้มด้วยการหนีหน้าเพื่อนมนุษย์นั้น เขาเลิกทำกันแล้ว

รู้งี้แล้ว ยังอยากอารมณ์บูดอยู่อีกไหมเนี่ย

ที่มา : เมอร์ลิน. ร้อยแปดพันเก้า. ไทยรัฐ. วันอาทิตย์ 22 ธันวาคม, 2539. หน้า 9.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 9 เรื่อง กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับการตัดสินใจและความรับผิดชอบในการตัดสินใจ

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตน ในการปรับตนเองให้มีการตัดสินใจ และความรับผิดชอบในการตัดสินใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย และทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ผลของการตัดสินใจนั้นใหญ่หลวงนัก" ของ ดร. โรเบิร์ต แอนโทนี่ ให้สมาชิกอ่าน และซักถามข้อสงสัย

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปการให้ข้อสนเทศ ผู้วิจัยให้สมาชิกภายในกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

เนื้อหา เรื่อง "ผลของการตัดสินใจนั้นใหญ่หลวงนัก"

ผลของการตัดสินใจนั้นใหญ่หลวงนัก

คุณเคยรู้หรือเปล่าว่า การเลือกของคุณแต่ละครั้ง มีความสำคัญเพียงใด ไม่ว่าการตัดสินใจนั้น จะเป็นเรื่องเล็กเพียงใดก็ตาม จะมีผลแก่คุณทั้งนั้น การตัดสินใจแต่ละครั้งจะแต่งเติมเสริมสร้างทัศนคติของเรา และทัศนคติของเราจะแต่งเติมเสริมสร้างการตัดสินใจครั้งต่อ ๆ ไปของเรา หากการตัดสินใจของคุณไร้ผล เป็นไปในทางลบ จะเป็นเหตุให้จิตใจของคุณคิดไปในทางลบด้วย หากการตัดสินใจของคุณให้ผลเป็นไปในทางดี ก็จะทำให้จิตใจของคุณดีเป็นที่เชื่อถือได้ การตัดสินใจให้ผลดี เป็นไปในทางบวกจะทำได้ง่ายกว่า

โดยธรรมชาติ การเลือกทำทุกอย่างมีผลนำไปสู่การเลือกคล้าย ๆ กันในคราวต่อไปอีกครั้งหนึ่ง ลูเธอร์ เบอร์แบงค์ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับต้นไม้ เล่านิทานเรื่องนกเสียงเพราะชนิดหนึ่งชื่อสไกลาร์ค เรื่องนี้ทำให้เราเข้าใจ และประทับใจในความสำคัญของการเลือกของเรามากขึ้น เจ้านกสไกลาร์คหนุ่มน้อยผู้ลูกบินไปกับพ่อนก ขณะบินไปในท้องฟ้า พ่อนกจะเล่าประวัติอันน่าภูมิใจของนกสไกลาร์คให้ลูกฟัง เช่น นกสไกลาร์คสามารถบินได้สูงกว่าและร้องเพลงเพราะกว่านกชนิดอื่น ๆ พ่อนกยังเล่าถึงความดีและความประทับใจ และความโชคดีอีกมากมาย ถึงการได้เกิดมาเป็นนกสไกลาร์ค เพราะนอกจากเสียงจะเพราะแล้ว ยังเป็นนกตระกูลดี ขนสวย และมีชีวิตที่ดีและสวยงามด้วย แต่ปรากฏว่านกผู้ลูกไม่ใคร่สนใจฟังคำของพ่อนกมากนัก หูข้างหนึ่งฟังพ่อนก แต่อีกข้างหนึ่งก็ฟังเสียงจากข้างล่าง ตาก็มองลงไปดูผู้คนในเมือง เพราะนกสไกลาร์คสามารถมองเห็นได้ในระยะที่ไกลมาก สามารถเห็นชายคนหนึ่งเข็นรถเล็ก ๆ เดินไปตามถนน เสียงกรุ๋งกริ๋งของระฆังใบเล็ก ๆ ที่แขวนบนรถเข็นนั้นดังชัดเจนมาก เจ้าสไกลาร์คหนุ่มแปลกใจมาก อยากรู้ว่าชายคนนี้ทำอะไร อดใจไม่ได้ ในที่สุดก็ร่อนลงสู่พื้นดิน เหมือนลูกดิ่งสำหรับวัดความลึก สไกลาร์คได้ชื่อว่าเป็นนกที่มีลีลาการบินขึ้นที่สง่างามมาก บินได้สูงเป็นเส้นโค้งอย่างกว้างขวางไม่มีขอบเขต ขณะบินก็ร้องเพลงอย่างมีความสุข เวลาบินลงจะลงมาข้างล่างตรง ๆ สามารถกระโจนลงมาอย่างรวดเร็ว

ขณะบินไปข้าง ๆ พ่อนั้น หูข้างหนึ่งของเจ้านกสไกลาร์คหนุ่ม ก็ฟังเรื่องราวของบรรพบุรุษด้วยความทึ่ง หูอีกข้างก็ได้ยินเสียงของระฆังเล็กบนรถลาก เมื่อบินลงไปที่พื้นดิน สไกลาร์คได้ยินชายเข็นรถลากร้องว่า *"รับแลกขนนกสไกลาร์คกับไส้เดือนครับ ใครมีขนนก*

สไกลาร์คเอามาแลกไส้เดือนครับ" คำพูดของชายคนนั้นฟังแล้วแปลก แต่เมื่อนึกถึงความเอร็ดอร่อยของไส้เดือน จึงร้องถามไปว่า *"ขนนกอันแลกไส้เดือนได้กี่ตัว"* ชายคนนั้นตอบว่า *"ได้ตั้งสองตัว"* นกสไกลาร์คหนุ่มถอนขนที่หางของตนหนึ่งอัน แลกกับไส้เดือนสองตัว หลังจากกินไส้เดือนด้วยความเอร็ดอร่อยแล้ว บินขึ้นสู่ท้องฟ้าอย่างสง่างาม เมื่อพบพ่อนกเจ้าลูกนกหวังว่า พ่อคงจะไม่สังเกตว่าขนที่หางของลูกหายไป และก็ปรากฏว่า พ่อนกไม่ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงนี้เลย วันต่อ ๆ มานกสไกลาร์คหนุ่มบินไปแลกขนนกกับไส้เดือนทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่ง เขาก็ไม่สามารถบินขึ้นในอากาศได้ เพราะขนถูกถอนไปเกือบหมด เขาต้องใช้เวลาหลายเดือนเพื่อรอขนที่ขึ้นใหม่ ช่วงเวลานั้น นกสไกลาร์คหนุ่มมีเวลาที่จะสำนึกบาปที่ตนทำไป นั่นคือ การแลกเปลี่ยนที่รีบเร่งเกินไป ระหว่างไส้เดือนกับขนของตน เขาสูญเสียในการเลือกของเขามาก มนุษย์เราก็เช่นกัน ในชีวิตประจำวันของเรานั้น เราเองเป็นผู้เลือก เราอาจจะเลือก ระหว่างประสบการณ์ที่ดีกับประสบการณ์ที่ดีกว่า หรือระหว่างไส้เดือนกับขนนกสไกลาร์ค การตัดสินใจทุก ๆ ครั้งของคุณจะนำคุณไปข้างหน้า สูงขึ้นหรือต่ำลงก็ได้

ที่มา : ดร. สอางค์ มะลิกุล. แปลและเรียบเรียง. <u>จุดประกายความคิดสู่ชีวิตที่ดีกว่า.</u> ของ ดร.โรเบิร์ต แอนโทนี่. สำนักพิมพ์ช้าวฟ้าง, 2537. หน้า 107-109.

oo การตัดสินใจ เป็นสิ่งที่เกิดเสมอในชีวิตประจำวัน
แต่สิ่งที่เกิดขึ้นนี่แหละ กลับกลายเป็นสิ่งที่ยากยิ่งสำหรับมนุษย์
เพราะการตัดสินใจ หมายถึง
การผูกมัด รับผิดชอบในสิ่งที่เราได้เลือกแล้ว
มนุษย์ทั้งหลาย จึงหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ การผูกมัดอันนี้เสีย
ด้วยการให้ผู้อื่นเป็นผู้ตัดสินใจแทน และถ้ามีอะไรผิดพลาด
การโทษผู้อื่นเป็นสิ่งที่ง่ายกว่า การโทษตนเอง oo

ที่มา : นวลศิริ เปาโรหิตย์. <u>ค้นหาตนเอง.</u> ม.ป.ป. หน้า69.

การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

ครั้งที่ 10 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการให้ข้อสนเทศ
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ให้ดีขึ้น
3. เพื่อยุติการให้ข้อสนเทศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ร่วมกันสรุปผลที่ได้จากข้อสนเทศทั้งหมด ตลอดจนความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อตนเอง ในการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ อันเป็นผลเนื่องมาจากความคับข้องใจ ที่เกิดจากการปฏิบัติงานจากพยาบาลผู้ร่วมงาน และจากอาจารย์พยาบาล
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาล และกล่าวปิดการให้ข้อสนเทศ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
ครั้งที่ 8

วัน เวลา	23 กุมภาพันธ์ 2540 เวลา 16.00 - 17.00 น.
สถานที่	ห้องเรียน 2 หอผู้ป่วยจิตเวช ชั้น 3 ศึกสิริกิตติ์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
ผู้รับคำปรึกษา	นางสาวสมใจ รักษ์ดี (นามสมมติ)
ผู้ให้คำปรึกษา	นางสาวกรรณิการ์ กาญจนานุกูล
เทคนิคที่ใช้	เก้าอี้ว่างเปล่า

ผู้รับคำปรึกษา : สวัสดีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ เชิญนั่ง

ผู้รับคำปรึกษา : (นั่งลงบนเก้าอี้)

ผู้ให้คำปรึกษา : วันนี้ เป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีอะไร...นอกจากจะเรื่องสอบ การเตรียมตัวสอบเท่านั้นเอง

ผู้ให้คำปรึกษา : จาได้ไหมคะ ครั้งที่แล้วเราคุยกันเรื่องอะไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องเพื่อน และจะเตรียมตัวสอบอย่างไร

ผู้ให้คำปรึกษา : อืมม์...กับเพื่อนเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : กับเพื่อน ไม่มีอะไรแล้ว สบายใจแล้ว ตอนนี้ไม่กี่วันจะสอบแล้ว แต่ไม่รู้เป็นอย่างไร ไม่อยากอ่าน คือก็รู้ว่ามันไม่ดี..ก็อยากจะอ่าน แต่อ่านไป ก็ แบบ อ่านซ้ำหน้าอยู่วนอยู่หลายเที่ยวแล้ว แต่ยังไม่รู้เรื่อง

ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนนี้ใกล้สอบ แต่สมใจยังไม่อยากอ่านหนังสือ

ผู้รับคำปรึกษา : มันจะน้อยมาก ที่จะเกิดอารมณ์อยากอ่านหนังสือ ไม่เหมือนครั้งก่อน ๆ ที่จะอ่าน ก็อ่านได้ รู้สึกอย่างไรก็ไม่รู้ แบบ บางทีก็คือ ทน ๆ เดี๋ยวจะเสร็จแล้ว คือเป็นอย่างไรก็ไม่รู้... อารมณ์อ่านมันไปไหนหมด... อ่านไปก็ อ่านได้ ก็พยายาม... แต่ก็ไม่รู้

ผู้ให้คำปรึกษา : สมใจรู้สึก ไม่มีอารมณ์อ่านหนังสือ

ผู้รับคำปรึกษา : คราวนี้ไม่รู้เป็นอย่างไร ไม่อยากแตะ ไม่อยากอ่านเลย แต่ก็คือ...

ผู้ให้คำปรึกษา : เอาล่ะ ถ้าอย่างนั้น สมมตินะ เก้าอี้ข้างหน้าเป็นหนังสือ ตอนนี้ให้สมาชิกเป็นหนังสือนะ หนังสือจะพูดกับสมาชิกอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่รักฉันแล้วหรือ ทำไมถึงได้ทอดทิ้งฉัน แล้วล่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : หนังสือเขาพูดว่า ไม่รักฉันแล้วหรือ ทำไมถึงได้ทอดทิ้งฉัน แล้วล่ะ สมาชิกจะตอบหนังสือว่าอย่างไรคะ ตอนนี้ให้สมาชิกเป็นสมาชิกตอบหนังสือ

ผู้รับคำปรึกษา : ฉันเห็นหน้าเธอทุกวันเลย ฉันเบื่อจัง (หัวเราะ)

ผู้ให้คำปรึกษา : ฉันเบื่อจัง... สมาชิกเปลี่ยนเป็นหนังสือ จะพูดกับสมาชิกว่าอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา : หนังสือพูดว่า เธอจะเบื่อฉันทำไมล่ะ เดี๋ยวเธอก็สอบไม่ได้หรอก (หัวเราะ)

ผู้ให้คำปรึกษา : สมาชิกจะตอบหนังสือว่าอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา : สมาชิกตอบว่า อือ...เดี๋ยวรอให้ฉันหายเบื่อก่อนนะ

ผู้ให้คำปรึกษา : รอให้ฉันหายเบื่อก่อนนะ หนังสือตอบสมาชิกว่าอย่างไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : แล้วเมื่อไรล่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ตอบหนังสือว่าอย่างไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ฉันก็... อยากจะหายเบื่อเร็ว ๆ (หัวเราะ) แต่ฉันก็ไม่รู้ว่าเมื่อไร

ผู้ให้คำปรึกษา : สมาชิกไม่รู้ว่าจะหายเบื่อเมื่อไร หนังสือจะว่าอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีเวลาแล้วนะ ใกล้จะสอบแล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : ว่าไงคะสมาชิก

ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) คะ กลับไปหอแล้วจะเริ่มอ่านเลย

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากค่ะ วันนี้เราได้คุยกันถึงความรู้สึกเบื่อการอ่านหนังสือ ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้างคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ดีแล้วค่ะ เดี๋ยวจะกลับไปอ่านหนังสือค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : คราวหน้าเราพบกันวันอะไรคะ

ผู้รับคำปรึกษา : วันศุกร์ที่จะถึงนี้ เวลา 17-18 น. ค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ห้องเดิมนะคะ

ผู้รับคำปรึกษา : สวัสดีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ

ตารางแสดงการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์กับกลุ่มทดลอง

และการให้ข้อสนเทศกับกลุ่มควบคุม

วัน / เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
07.00-08.00	คนที่ 1		คนที่ 1	คนที่ 6	คนที่ 1	
08.00-09.00						*
09.00-10.00						
10.00-11.00						คนที่ 6
11.00-12.00						คนที่ 7
12.00-13.00						
13.00.14.00						คนที่ 8
14.00-15.00						
15.00-16.00	คนที่ 2	*	คนที่ 2	*	คนที่ 2	
16.00-17.00	คนที่ 3		คนที่ 3		คนที่ 3	
17.00-18.00		คนที่ 6		คนที่ 7		
18.00-19.00	คนที่ 4		คนที่ 4		คนที่ 4	
19.00-20.00	คนที่ 5	คนที่ 7	คนที่ 5	คนที่ 8	คนที่ 5	
20.00-21.00		คนที่ 8				

หมายเหตุ : * เป็นช่วงเวลาที่ให้บริการสนเทศกับกลุ่มควบคุม

: วันศุกร์ที่ 14 และ 21 กุมภาพันธ์ 2540 นักศึกษาขอหยุดเนื่องจากติดภารกิจอื่น จึงให้คำปรึกษาในวันอาทิตย์ที่ 16 และ 23 กุมภาพันธ์ 2540 แทน

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวกรรณิการ์ กาญจนานุกูล
วัน เดือน ปี เกิด	29 สิงหาคม 2497
สถานที่เกิด	อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	หอพัก 3 โรงพยาบาลรามาธิบดี ราชเทวี กรุงเทพมหานคร
ประวัติการงาน	
พ.ศ. 2519 - ปัจจุบัน	พยาบาลประจำการ แผนกเวชศาสตร์ครอบครัวและฉุกเฉิน โรงพยาบาลรามาธิบดี ราชเทวี กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2516	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกวิทยาศาสตร์ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2519	อนุปริญญาพยาบาล อนามัย และผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2525	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2540	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร