

บทที่ 2

บททวนวรรณกรรม

แนวคิดและทฤษฎี

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - ระดับความเครียด
 - ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น
3. ปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น
 - ความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
 - กลวิธีในการเผชิญปัญหา
4. พฤติกรรมเผชิญความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
 - การเผชิญกับปัญหา
 - รูปแบบการเผชิญปัญหา
5. บทบาทของพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชในการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียน
6. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิด

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น

การศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เมื่อเปรียบเทียบแล้วก็จะพบว่าเป็นกลุ่มของวัยรุ่นนั่นเอง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่นด้วย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นแตกต่างกันออกไปดังนี้

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งอายุของวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี และอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ลักษณะได้แก่

1.1.1) มีพัฒนาการด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์

1.1.2) มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่นผู้ใหญ่

1.1.3) มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจจากการที่เป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาครอบครัวไปเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพมีรายได้ด้วยตนเอง

สุพัตรา สุภาพ (2536) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการทั้งความเจริญทางด้าน ร่างกาย และจิตใจ ซึ่ง “ร่างกาย” คือการไม่เป็นเด็กอีกต่อไป และ “จิตใจ” คือการรู้จักใช้เหตุผล การรู้จักควบคุมอารมณ์ รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ โดยทั่วไปมีอายุ 12-19 ปี

วัยรุ่นหมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม (กรมสุขภาพจิต, 2544) โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

- วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ 10-13 ปี
- วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อายุ 14-16 ปี
- วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ 17-19 ปี

สำหรับการศึกษารุ่นนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 11 – 19 ปี และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป

1.2 พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่นนับเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง วัยนี้จะมีการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงถือเป็นช่วงวัยที่มีความวิกฤตมากที่สุดวัยหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นวัยแห่งการค้นหาเพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเอง และมีการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม มีพัฒนาการแยกห่างจากครอบครัว มีความรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น เพราะวัยรุ่นมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วดังลักษณะ ต่อไปนี้

1.2.1) พัฒนาการทางร่างกาย เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งเพศหญิงและเพศชาย ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก รวมทั้งอวัยวะในร่างกายก็มีการเปลี่ยนแปลงในเพศชายจะเริ่มมี หนวดเครา เสียงแตก มีการหลั่งน้ำอสุจิ มีขนขึ้นตามอวัยวะเพศ และบริเวณรักแร้ ส่วนเพศหญิงหน้าอกเริ่ม ขยาย รังไข่เจริญอย่างรวดเร็ว มีขนขึ้นตาม อวัยวะเพศ รักแร้ เสียงแหลม สะโพกขยาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายนี้ เป็นผลมาจากความเจริญของต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland) ซึ่งผลิตฮอร์โมน ออกมาทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลง (ภาวณิ อยู่ประเสริฐ, 2540)

1.2.2) พัฒนาการด้านอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง และเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ไม่มั่นคงและชอบแสดงอารมณ์ที่ตรงไปตรงมามีความเห็นของตัวเอง ซึ่งมีส่วนผลักดัน

ให้วัยรุ่นไปเผชิญกับโลกภายนอก ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ ฟังตนเอง และมีแนวคิดต่อต้านผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความรู้และทดลองทำในสิ่งแปลกใหม่ที่ตนไม่เคยทำ ต้องการปรัชญาชีวิตและแนวทางชีวิตของตน อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นผลมาจากฮอร์โมนภายในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น ระดับฮอร์โมนที่สูงมีผลต่ออารมณ์ซึมเศร้า ก้าวร้าวในเพศชาย ส่วนในเพศหญิง ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและเปลี่ยนเป็นภาวะเครียดเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาในโรงเรียน เป็นต้น (Rosen berg, 1979) ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การใช้สารเสพติดได้เมื่อเกิดภาวะเครียดขึ้น

1.2.3) พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยรุ่นจะมีสังคมที่กว้างขึ้นจะไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัวเพราะต้องการอิสระ เชื่อในความคิดของตนเอง การพัฒนาทางสังคมจะเริ่มจากภายในครอบครัวก่อนกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากและช่วยเสริมพัฒนาการทางสังคม ทำให้วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์ได้กว้างขวางมากขึ้น การคบเพื่อนจะช่วยให้เด็กรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี เมื่อโตขึ้นเด็กวัยรุ่นนั้นให้ความสำคัญกับเพื่อน ไม่เพียงแต่เพื่อนร่วมวัยเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย บางครั้งวัยรุ่นคบเพื่อนกลุ่มที่ไม่ดีจะนำไปสู่หนทางที่ผิดได้เช่น มีการเสพยาเสพติด การเที่ยวเตร่ เป็นต้น

1.2.4) พัฒนาการด้านสติปัญญา เพียเจต์ (Piaget) อธิบายว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการพัฒนาทางสติปัญญาในระดับสูงสุด มีความสามารถที่คิดได้เป็นระบบ มีเหตุผลมีผลทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและเป็นนามธรรม (Formal Operations) สามารถที่จะตั้งเกณฑ์และมีการแก้ปัญหา นอกจากนั้นวัยรุ่นยังสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง พยายามรู้จักตนเอง มีความเข้าใจที่ใดเห็นจากภายนอกและพยายามหาข้อบกพร่องเพื่อแก้ไขปัญหาคิดขึ้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น หากมีความสามารถในปรับตัวดีก็จะสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

2. ปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น

ปัจจุบันการเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นค่อนข้างจะเร็วมาก เนื่องจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ เริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของบุคคลมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิทยาการและเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น คอมพิวเตอร์มีเครือข่ายได้กว้างขวางขึ้น สามารถติดต่อกันไปได้ทั่วโลก เด็กสามารถที่จะรับเอาวัฒนธรรมวิทยาการสมัยใหม่หรือค่านิยมต่างๆ รวมถึง พฤติกรรม การประพฤตินิติปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กเข้าสู่วัยรุ่นได้เร็วมากขึ้น และปัจจุบันเด็กต้องอยู่ในสถานศึกษานานขึ้น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ อาจทำให้เกิดปัญหาทาง ด้านพฤติกรรม ได้แก่พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง หนีเรียน มีเพศสัมพันธ์ใน

วัยเรียนหรือมีการเสพสารเสพติด ซึ่งพฤติกรรมการเสพสารเสพติดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น และกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศชาติ ซึ่งหากช่วงชีวิตในวัยรุ่นคนใดได้รับรู้ประสบการณ์ที่ไม่ดี ต้องพบกับปัญหานานัปการ จะมีผลทำให้วัยรุ่นคนนั้นสับสนและประสบความล้มเหลวต่อการปรับตัวหรือปรับตัวลำบาก ไม่สามารถค้นหาตัวตนหรือไม่รู้จักตัวตน ข่อมเกิดอารมณ์ไม่มั่นคงนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ปัญหาในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมจึงพบได้เสมอแม้ในวัยรุ่นปกติ โดยเฉพาะปัจจุบันมีความเสื่อมถอยของครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดวัยรุ่นมากที่สุด พบอัตราการหย่าร้าง การใช้ความรุนแรง ความสัมพันธ์ที่เหินห่างของสมาชิกในครอบครัว(อุมพร ดังคสมบัติ,2540) นอกจากนี้ปัญหาครอบครัว วัยรุ่นเองก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาทางพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน พบว่าแม้วัยรุ่นจะมีศักยภาพในการพัฒนาแต่ขาดความรู้และขาดประสบการณ์ในการตัดสินใจที่เหมาะสม

ปัจจุบันวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมได้รับความสนใจมากขึ้นกว่าแต่ก่อน อาจเป็นเพราะว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างกัน และสาเหตุก็มีหลายประการ อาจจะเป็นปัญหาทางจิตวิทยา หรือปัญหาทางร่างกายอันเกิดจากความบกพร่องทางประสาทและสมอง หรืออาจจะเกิดจากทั้งสองอย่าง แต่ส่วนมากที่พบในโรงเรียนมักจะมีสาเหตุทางจิตวิทยามากกว่า เป็นต้นว่าเด็กมีความรู้สึกไม่มั่นคง ว้าเหว ต้องการความรัก อันเป็นสาเหตุมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา อาจเกิดจากปัญหาในการปรับตัว เด็กไม่สามารถปรับตัวได้ มีความวิตกกังวล น้อยเนื้อต่ำใจ ผิดหวัง อิจฉาริษยา โลก และขาดการศึกษาอันเป็นเครื่องมือที่จำเป็นที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดี ปัญหาเหล่านี้มีส่วนผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ (ทัศนี ประสพกิตติคุณ, 2531)

2.1 เกณฑ์การพิจารณาลักษณะนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียน มีดังนี้

- 2.1.1) แต่งกายผิดระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน โดยได้รับการตักเตือนจากทางโรงเรียนเกินกว่า 3 ครั้ง
- 2.1.2) ขาดเรียนบ่อย ๆ โดยไม่ลาหรือไม่แจ้งสาเหตุให้ทางโรงเรียนทราบจนต้องติดตามหรือมีหนังสือเตือนถึงผู้ปกครองเกินกว่า 2 ครั้ง
- 2.1.3) พูดจาไม่เรียบร้อย เช่น พูดคำหยาบ โดยเฉพาะพูดกับครูอาจารย์และเพื่อนต่างเพศเป็นประจำ
- 2.1.4) ประพฤติตนไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ เช่น ส่งเสียงรบกวนในที่ประชุมจนทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ซัดเกิดความรำคาญ และเหตุการณ์ในทำนองดังกล่าวนี้เกิดขึ้นเกินกว่า 3 ครั้ง
- 2.1.5) ไม่สนใจการเรียน เช่น ไม่ส่งงานตามกำหนดเวลา ขอบกัลดอกงานของเพื่อนรบกวนเพื่อนในขณะที่ครูสอน หรือแสดงกิริยาไม่สนใจ ไม่รับผิดชอบในงานที่ได้รับ

มอบหมาย จนทำให้ครูต้องว่ากล่าวตักเตือนเกินกว่า 3 ครั้ง

2.1.6) ขาดความซื่อสัตย์ เช่น เคยทุจริตในการสอบ หรือมีความประพฤติอย่างอื่นทำนองเดียวกันนี้เกินกว่า 1 ครั้ง

2.1.7) ชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ชักชวนให้เพื่อนก่อความไม่สงบกับบุคคลภายนอกหรือเพื่อนนักเรียนด้วยกัน เช่น ในขณะที่มีการแข่งขันกีฬามักตะโกนเชียร์ทำนองทำทาสหรือชวนทะเลาะวิวาทกับฝ่ายตรงข้ามหรือผู้ตัดสิน มีการปฏิบัติในการทำงานนี้เกินกว่า 1 ครั้ง

2.1.8) แสดงพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับสภาพการเป็นนักเรียน เช่น การเข้าไปในสถานเริงรมย์ที่ไม่เหมาะสมกับวัย, การเที่ยวกลางคืนเกินกว่า 4 ทุ่มถึงตีสี่ โดยไม่มีผู้ปกครองพาไป เล่นการพนัน มีวัดถูกระเบิดหรืออาวุธติดตัว ประพฤติตนในการทำงานชู้สาว ฯลฯ เป็นต้น หลังจากได้รับการตักเตือนว่ากล่าวแล้วยังมีการกระทำความผิดอีกเกินกว่า 1 ครั้ง (สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าวิจัย, 2516)

2.2 ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนและวัยรุ่น ยังมีการแบ่งตามลักษณะที่แตกต่างออกไปได้อีก ดังต่อไปนี้

2.2.1) ปัญหาลักษณะโมฆ สาเหตุเกิดจาก

- ปัญหาเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้จ่าย ขาดแคลนอุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้
- มีปมด้อย โกรธ อิจฉา ต้องการแก้แค้น ทำลาย ลงโทษ แก่งคนอื่นที่เหนือกว่าเด่นกว่า
- แสดงความเป็นคนเก่ง กล้าหาญที่สามารถทำได้ในสิ่งที่ทำทาส ต้นตอ สร้างปมเด่นให้กับตนเอง
- ลักษณะบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ไม่เชื่อมั่น เชาวปัญญาไม่ดี ถูกชักจูงจากผู้อื่นได้ง่าย ทำเพื่อต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
- เรียนรู้ รับรู้ ลอกเรียนจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมที่เป็นแบบอย่าง ขาดการอบรม ฝึกฝนระเบียบ วินัย
- ขาดความรัก ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี การขโมยสิ่งของเป็นการทดแทน ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจที่ขาดความรักและความอบอุ่น

2.2.2) ปัญหาการใช้สารเสพติด มีสาเหตุเกิดจาก

- ต้องการทดลอง ทำเลียนแบบตามกลุ่มหรืออยู่ในแหล่งมั่วสุ่มยาเสพติด
- บุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่สามารถปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาได้ ต้องการที่พึ่ง
- มีความเครียด ความกดดันจากปัญหาส่วนตัว หรือปัญหาในครอบครัวที่ไม่สามารถหาทางแก้ไขได้ จึงใช้สารเสพติดเพื่อเป็นการผ่อนคลายหรือหนีจากปัญหา

- มีปัญหาครอบครัวแตกแยก ขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง หมดหวัง ท้อแท้ ขาดที่พึ่งที่ปรึกษา

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย โรคเรื้อรัง โรคหัวใจ มะเร็ง โรคเลือด ต้องใช้ยาแก้ปวดที่มีสารเสพติดเป็นประจำ

2.2.3) ปัญหาการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม แบ่งออกเป็นปัญหาผู้ชาย ปัญหาส่วนทางเพศและปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

ก. ปัญหาผู้ชาย มีสาเหตุเกิดจาก

- ไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัว แสวงหาความรักความอบอุ่นจากเพื่อนต่างเพศเป็นการทดแทน

- บุคลิกภาพอ่อนแอ ต้องการที่พึ่งพิงทางด้านร่างกายจากเพศตรงข้าม

- อยากรู้ อยากรทดลอง ได้รับการกระตุ้น ชักจูง

- มีความสุขที่มีคนรัก ได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ

- อิทธิพลจากสื่อ สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมในสังคม

ข. ปัญหาส่วนทางเพศ สาเหตุเกิดจาก

- ปัญหาเช่นเดียวกับปัญหาผู้ชาย

- ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ บุคลิกภาพอ่อนแอ ขาดความรัก เรียกร้องความสนใจและความรักจากเพศตรงข้าม

- ต้องการพิสูจน์ความเป็นเพศหญิง เพศชายของตนให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่องเพื่อเป็นปมเด่นชัดเชยปมด้อย

- มีความโกรธ เกลียดจากประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีต่อเพศตรงข้าม ใช้การแสดงออกทางเพศเป็นการเอาชนะและมีอำนาจเหนือเพศตรงข้าม

- ปัญหาครอบครัว บิดามารดาอย่าร้าย บทบาททางเพศของบิดามารดาไม่เหมาะสม บิดาเจ้าชู้มีภรรยาหลายคน

- พฤติกรรมทางเพศของผู้ใหญ่ บุคคลในสังคม มีค่านิยมที่เป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม

- การใช้สารเสพติด กระตุ้นให้เกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น

ค. ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางการแต่งกาย ลักษณะกิริยาท่าทาง น่าเสียด การพูดเป็นแบบเพศตรงข้ามหรือมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ สาเหตุเกิดจาก

- การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ไม่เหมาะสม ขาดรูปแบบของบิดามารดาหรือแบบอย่างของความแท้จริง

- การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กที่อยู่ในกลุ่มของเพศตรงข้ามเพศใดเพศหนึ่ง ได้รับรู้หรือเรียนรู้ เลียนแบบ ทำเป็นแบบอย่างจนเป็นลักษณะบุคลิกนิสัย
 - บิดามารดาต้องการบุตรเพศใดเพศหนึ่ง โดยเฉพาะ เมื่อได้เพศตรงข้ามไม่ตรงกับความต้องการ จึงไม่พอใจ ใช้วิธีเลี้ยงดูหรือปฏิบัติกับบุตรตรงข้ามกับความเป็นจริง
 - เมื่อมีพฤติกรรม ทำทาง การพูด การแสดงออกในลักษณะตรงข้ามกับเพศของตน จะได้รับความสนใจจากผู้อื่น ทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่เป็นลักษณะบุคลิกนิสัย
 - สื่อ สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และแบบอย่างของบุคคลในสังคม เช่น คาราโอเกะ ผู้ที่มีชื่อเสียง แสดงออกเป็นแบบอย่างและได้รับการยอมรับจากสังคม
 - สภาวะร่างกาย มีฮอร์โมนเพศที่ผิดปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้เกณฑ์ในการตัดสินว่านักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนบางปะหัน มีปัญหาพฤติกรรมจากเกณฑ์ที่ทางโรงเรียนได้กำหนดไว้ โดยนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เลือกศึกษาจะมีลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคนละ 2-3 อย่าง ซึ่งในลักษณะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโรงเรียนมีดังต่อไปนี้

- แต่งกายผิดระเบียบข้อมบังคับทางโรงเรียนและได้รับการตักเตือนเกิน 3 ครั้ง
- ขาดเรียนบ่อยโดยไม่ลาหรือแจ้งสาเหตุให้ทราบหรือมีหนังสือเตือนผู้ปกครองเกิน 2 ครั้ง
- พูดจาไม่เรียบร้อยหรือพูดคำหยาบ โดยเฉพาะกับอาจารย์หรือเพื่อนต่างเพศเป็นประจำ
- ไม่สนใจการเรียนเช่นไม่ส่งงานตามกำหนด รบกวนเพื่อนเวลาเรียนถูกตักเตือนเกิน 3 ครั้ง
- ชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาท หรือชักชวนเพื่อนก่อความไม่สงบในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีการกระทำแบบนี้เกินกว่า 2 ครั้ง
- แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ เช่น เที่ยวสถานเรียมย์ เล่นการพนัน มีอาวุธติดตัว ประพฤติตนทำนองผู้สาว หลังจากได้รับการตักเตือนแล้วยังมีการทำซ้ำเกิน 1 ครั้ง

ความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

คือความสามารถที่เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของบุคคล โดยบุคคลที่จะดึงศักยภาพหรือทักษะความสามารถมาใช้เมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ก่อความเครียด บุคคลที่เปี่ยมด้วยศักยภาพหรือทักษะความสามารถ(resourcefulness) ก็คือบุคคลที่นอกจากจะเปี่ยมไปด้วยศักยภาพแล้วยังรู้จักที่จะดึงศักยภาพมาใช้ในการจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลาซารัสและฟอล์กแมน(Lazarus and Folkman, 1984) ได้กล่าวถึงศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่ใช้ในการจัดการความเครียดไว้ดังนี้

1. สุขภาพและพลังงาน (health and energy) บุคคลที่มีร่างกายอ่อนแอ อยู่ในภาวะเจ็บป่วย มีความเหน็ดเหนื่อยหรืออยู่ในภาวะที่อ่อนแรง จะมีพลังงานในการจัดการกับความเครียดน้อยกว่า

บุคคลที่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพกายทำให้บุคคลมีความคงทนต่อปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด

2. ความเชื่อในทางที่ดี (positive beliefs) ความเชื่อในที่นี้แบ่งออกเป็นความเชื่อเฉพาะเรื่อง (specific beliefs) กับความเชื่อที่ไม่เฉพาะเจาะจง (general beliefs) ความเชื่อในทางที่ดีเป็นพื้นฐานของความหวัง (hope) และความพยายามในการจัดการกับปัญหา เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด ความเชื่อที่ไม่เฉพาะเจาะจงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเช่น เชื่อว่าผลลัพธ์จากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นสามารถควบคุมได้ เชื่อว่าบุคคลมีพลังอำนาจที่จะปรับเปลี่ยนผลลัพธ์จากการเผชิญหน้านั้น เชื่อในประสิทธิภาพของบุคคลหรือโปรแกรมการช่วยเหลือที่มีความสำคัญต่อบุคคลเช่น หมอ ครู อาจารย์ นักจิตวิทยาหรือโปรแกรมการรักษาเมื่อยามเจ็บป่วย ความเชื่อในทางที่ดีเกี่ยวกับระบบยุติธรรม ความศรัทธาในศาสนาหรืออื่น ๆ เป็นต้น ความเชื่อประเภทนี้จะส่งเสริมให้บุคคลมีความหวังขึ้นมาได้มากกว่าความเชื่อเฉพาะเรื่อง ความเชื่อที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือความเชื่อในเรื่องของการคาดหมายถึงอำนาจในการควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลที่เชื่อว่าอำนาจในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่ที่ตัวบุคคลเอง (internal locus of control) คือ เชื่อว่าผลที่ตามมาที่จากการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยในตนเองและการกระทำของเขา โดยตรงข้ามกับบุคคลที่เชื่อว่าอำนาจในการควบคุมเหตุการณ์ขึ้นกับสิ่งต่างๆ เกิดจากภายนอกตัวบุคคล (external locus of control) ที่เชื่อว่าผลที่ตามมาจากการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับปัจจัยอื่น ๆ และอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น โชคชะตาหรือกรรม โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่เชื่อว่าอำนาจการควบคุมอยู่ที่ตนเอง เลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาที่มุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหามากกว่าที่บุคคลที่เชื่อว่าอำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ภายนอก ซึ่งจะใช้รูปแบบที่มุ่งเน้นการจัดการที่อารมณ์มากกว่า (Strentz and Auerbach, 1988 อ้างถึงใน Auerbach and Gramling) และดูเหมือนจะประสบกับความทุกข์ใจน้อยกว่าและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากว่า (Coen and Edwards, 1989, Parkes, 1984 อ้างถึงใน Auerbach and Gramling)

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (problem solving skills) คือ ความสามารถในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ว่าปัญหานั้นมีลักษณะอย่างไรเพื่อที่จะแนวทางแก้ไข การเปรียบเทียบแนวทางที่จะแก้ปัญหาแต่ละแนวทาง การเปรียบเทียบทางเลือกต่างๆ ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหมายไว้ ความสามารถที่จะคัดเลือกแผนการที่เหมาะสม นำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะในการแก้ไขปัญหายังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นด้วยเช่นกัน ได้แก่ ประสบการณ์ของบุคคล ความรอบรู้ ความสามารถทางสติปัญญาในการใช้ความรู้ที่มีอยู่ และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4. ทักษะทางสังคม (social skills) คือความสามารถในการสื่อสารและการประพฤติปฏิบัติตัวกับบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ทักษะทางสังคมช่วยให้การแก้ไขปัญหาร่วมกับบุคคลอื่นเป็นไปอย่างราบรื่น ทำให้บุคคลมีความสามารถในการขอความร่วมมือหรือความช่วยเหลือจากสังคม และทำให้บุคคลรู้สึกที่สามารถควบคุมการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้

5. การสนับสนุนทางสังคม(social support) การมีบุคคลที่คอยช่วยเหลือประคับประคอง ทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร หรือการช่วยเหลือทางด้านสิ่งของหรือบริการ ก็เป็นศักยภาพ หรือทักษะความสามารถในการจัดการปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคล

6. ศักยภาพทางด้านวัตถุ(material resources) หมายถึง ทรัพย์สิน เงินทอง สินค้าหรือบริการ ที่เงินสามารถหาซื้อได้ บุคคลที่มีศักยภาพในเรื่องเหล่านี้แม้เพียงชั่วคราวย่อมมีทางเลือกในการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้นด้วย เช่น ทำให้บุคคลได้รับความช่วยเหลือในทางกฎหมาย จากผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์ หรือแม้กระทั่งความช่วยเหลือในด้านการเงิน อย่างสะดวกราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย หรือถ้าคนเรามีเงินความหั่นไหวหรือความเปราะบางต่อสิ่งที่คุกคามอาจ จะลดน้อยลงและเมื่อความหั่นไหวลดลงก็จะเกิดการจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพตามมา

กลวิธีในการเผชิญกับปัญหา

กลวิธีในการเผชิญกับปัญหาที่บุคคลประยุกต์ใช้ เพื่อจัดการควบคุมสถานการณ์ที่ก่อความเครียดและเพื่อลดระดับความเครียด แสดงออกในลักษณะของการใช้ความคิดและการลงมือปฏิบัติ นั้น สามารถจำแนกอย่างกว้าง ๆ ได้ 2 ประเภท ตามการทำหน้าที่ (function) ของวิธีการจัดการกับปัญหา

1. การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น คือ ความพยายามทั้งทางด้านการใช้ความคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนหรือจัดการควบคุมปัญหาซึ่งเกิดจากสถานการณ์แวดล้อมที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์

2. การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ คือ การพยายามที่จะควบคุมหรือบรรเทาอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยที่มีได้ไปเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสถานการณ์ การจัดการกับปัญหาทั้ง 2 รูปแบบจะทำหน้าที่ร่วมกันและส่งผลซึ่งกันและกัน โดยอาจจะ ส่งเสริมซึ่งกันและกัน หรืออาจจะขัดขวางกันเองได้

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกเป็น 8 รูปแบบ ซึ่งทั้ง 8 รูปแบบย่อยนั้นอยู่ภายใต้บริบทของวิธีการเผชิญกับปัญหา 2 ประเภทใหญ่ข้างต้น

2.1) การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) การจัดการกับปัญหาในลักษณะเผชิญหน้าจะเป็นลักษณะของการใช้วิธีการที่แฝงไว้ด้วยความก้าวร้าว เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีการที่บ่งบอกถึงลักษณะของความไม่เป็นมิตร เช่น แสดงความโกรธกับบุคคลที่เป็นต้น

2.2) การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (distancing) การจัดการกับปัญหาในลักษณะอยู่ให้ห่างจากปัญหานั้น ๆ จะเป็นลักษณะของความพยายามในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะกันตัวเองให้ออกห่างจากปัญหา เช่น พยายามไม่คิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้น และการคิดในแง่ลบที่ตีของปัญหา

2.3) การควบคุมตัวเอง (self-control) การจัดการกับปัญหาในลักษณะควบคุมตัวเองเป็นลักษณะของความพยายามที่จะบังคับควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ไม่ลงมือทำอะไรโดยหุนหันพลันแล่น

2.4) การแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม (seeking social support) การจัดการกับปัญหาในลักษณะการแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม เป็นลักษณะของความพยายามที่จะแสวงหาข้อมูลหรือความรู้ต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของหรือสิ่งที่สามารถจะช่วยในการจัดการปัญหา ตลอดจนการแสวงหาการประคับประคองทางอารมณ์ จากสังคม

2.5) การแสดงความรับผิดชอบ (accepting responsibility) การจัดการปัญหาในลักษณะที่ ขอมรับผิดชอบ เป็นลักษณะของการยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เช่น ขอมรับว่าตนเองเป็นผู้ก่อปัญหาขึ้น และพยายามทำให้สิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นหรือถูกต้องขึ้น เช่น กล่าวโทษหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดทดแทนความผิดนั้น

2.6) การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา (escape – avoidance) การจัดการกับปัญหาในลักษณะที่หลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา เป็นลักษณะของการใช้ความคิดในเชิงปรารถนาหรือความคิดฝัน เช่น หวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยได้ และการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่จะหนีหรือหลีกเลี่ยงจากปัญหา ลักษณะการจัดการกับปัญหารูปแบบนี้จะแตกต่างจากรูปแบบ distancing ตรงที่รูปแบบ distancing จะเป็นลักษณะของการเมินเฉยไม่ใส่ใจกับปัญหา (detachment)

2.7) การแก้ไขปัญหา (planful problem – solving) การจัดการกับปัญหาในลักษณะแก้ไขปัญหายังเป็นแบบแผน เป็นลักษณะของความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งมุ่งไปที่สาเหตุของปัญหา โดยใช้ความรอบคอบและกระบวนการวิเคราะห์ปัญหา

2.8) การประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก (positive reappraisal) การจัดการกับปัญหาในลักษณะของการประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก จะเป็นลักษณะของความพยายามที่จะตีความหมายของสถานการณ์ที่มีต่อตัวบุคคลในทางที่ดี (positive meaning) โดยมุ่งไปที่การประเมินว่า สถานการณ์ที่เผชิญส่งผลดีต่อการพัฒนาของบุคคล เช่น เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น การจัดการกับปัญหาในรูปแบบนี้จะบ่งบอกถึงลักษณะของความเต็มใจศรัทธาทางศาสนาด้วย เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ

โดยรูปแบบการเผชิญหน้ากับปัญหาและความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม จัดอยู่ในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการปัญหา ส่วนการอยู่ให้ห่างจากปัญหา การควบคุมตัวเอง การแสวงหาการประคับประคองทางอารมณ์ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสดงความรับผิดชอบ การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา การประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก จัดอยู่ในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์

3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาต่อจิตใจของวัยรุ่น จะมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมได้เพราะไม่สามารถใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม แนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียดได้มีผู้กล่าวถึงไว้อย่างมาก ที่ได้ศึกษามาพบว่ามีดังต่อไปนี้

วีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บ

บุญวดี เพชรรัตน์ (2532) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายนอกและภายในบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สงบสุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรือบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2523) กล่าวว่าความเครียดคือ การสนองตอบที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้อิงของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่างซึ่งคุกคามต่อความปลอดภัยของชีวิต การสนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละคน ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน และปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

Luckman and Sorensen (1984) กล่าวว่าความเครียดมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกตัวบุคคล ซึ่งรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือรบกวนภาวะสมดุลของบุคคล โดยสรุปว่าความเครียดนั้น ได้แก่

1. สิ่งใดก็ตามที่คุกคามหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคล
2. สิ่งใดก็ตามที่ทำให้บุคคลไม่ได้รับความพึงพอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐาน สิ่งที่รบกวนพัฒนาการด้านร่างกาย และจิตใจของบุคคล
3. สิ่งนั้นมีผลทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

Roberts (1978) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตก คับข้องใจ โกรธ แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ

Selye (1974) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นว่าโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลโดย ร่างกาย มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจแสดงออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งบุคคลจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดที่แตกต่างกันไป โดยที่การเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาในลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด สถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดการตอบสนองในลักษณะเครียด เรียกว่า สิ่งก่อความเครียด (stressors)

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงกับหลายๆ ลักษณะเช่น สภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสถานการณ์ที่แวดล้อมแต่ละคนเกี่ยวกับระดับความเครียด และจากการศึกษาพบว่า ระดับของความเครียดแบ่งตามระดับของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบ่งตามระดับคะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 0-5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก แต่ถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้

ระดับคะแนน 6-17 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากมีความกระตือรือร้น มองเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และผลของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

ระดับคะแนน 18-25 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งอาจจะยังไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิมก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ระดับคะแนน 26-29 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่ากำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและ

ความขัดแย้ง ซึ่งจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน

ระดับคะแนน 30-60 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก และกำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี และอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง

(กรมสุขภาพจิต, 2544)

การศึกษาครั้งนี้ แบ่งระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมตามระดับของคะแนน ที่ได้จากการทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักเรียนและวัยรุ่นมีหลายอย่าง ทั้งที่เกิดจากปัจจัยของตัวบุคคลเองและเกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนมีผลทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

Wallace (1978) และ สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2527) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลไว้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกของตัวบุคคล (Exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

1.1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น สภาพอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ขาดการรักษาโรค ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2) สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว ก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.3) เหตุการณ์อื่น ๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้าย และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นมาได้ จึงแยกสภาวะการณืที่เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.3.1) เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การได้เลื่อนชั้น การพบเพื่อนใหม่ เป็นต้น

1.3.2) เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังทศใจ เสรีและสะเทือนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ ครอบครัวแตกแยก การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต เป็นต้น

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากบุคคลเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

2.1) โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับส่วนที่ดีของมารดา ทำให้มีโครงสร้างร่างกายสมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อย ทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ทันต่อสภาวะความเครียดได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.2) ระดับพัฒนาการ สภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย เช่นเดียวกับสภาพจิตใจ ที่มีพัฒนาการไม่ดี แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกัน ระหว่างการคาดหวังของบุคคลอื่น กับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปรเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปรสถานการณ์ และก่อให้เกิดความเครียดตามมาได้อีก

2.3) การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นและมีการสนองตอบต่อ เหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ไม่เหมือนกันและมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เพราะบุคคลสองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่ไม่เหมือนกัน มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทัศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลว

จึงสรุปได้ว่า ปัจจัยหลายๆอย่างที่ส่งผลต่อความเครียด ทั้งจากภายในบุคคลและภายนอกของแต่ละบุคคลล้วนส่งผลให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ซึ่งความเครียดเหล่านี้ อาจทำให้วัยรุ่นไม่

สามารถใช้เผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ ทั้งปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากปัญหาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

4. พฤติกรรมเผชิญความเครียดและความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

พฤติกรรมเผชิญความเครียด

เป็นกลุ่มของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อความเครียด โดยผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ หากบุคคลสามารถเผชิญภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสมก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

Scott et al (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงศ์, 2542) กล่าวว่าพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดเป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติการตอบสนองด้านร่างกาย ในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการเผชิญภาวะเครียด เป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องหรือมีการรบกวนทำหน้าที่ของระบบ ต่าง ๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

Laxarus & Folkman (1984) ให้ความหมายของพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิด และพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้น หรือภายนอก และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เกินธรรมดา หรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อย่างไม่เพียงพอที่จะจัดการความเครียด การเผชิญกับความเครียดนี้ถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่าวิธีการเผชิญกับความเครียดวิธีการใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบท (Context) บุคคลที่เผชิญกับความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

Laxarus & Folkman (1984) ได้แบ่งประเภทของวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 4 ประเภท คือ

1. วิธีการเผชิญปัญหาโดยการแก้ไขตามปัญหา (Problem Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น การพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
2. วิธีการเผชิญปัญหาที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ (Affective – Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามจะแก้ไขอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดนั้นเป็นต้นเหตุ

3. การหลีกเลี่ยง (Escape or Avoidance) เป็นแบบแผนของการเผชิญกับสิ่งคุกคามที่พบได้ทั่วไป ทั้งมนุษย์และสัตว์ ปฏิกริยาหลีกเลี่ยงนี้อาจเกิดขึ้นร่วมกับความกลัว หรืออาจเกิดขึ้นโดยไม่มี ความกลัวร่วมด้วยก็ได้

4. การเฉยหรือไม่มีปฏิกริยา (Inactive or Apathy) เป็นแบบแผนพฤติกรรมของการ สิ้นหวัง เมื่อไม่สามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งคุกคามได้จึงเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจที่จะ ต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงสิ่งคุกคาม ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

การที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการใดในการเผชิญความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกไม่แน่ใจ หรือคลุมเครือ (Degree of Uncertainty) ความรุนแรงของความรู้สึกคุกคาม (Degree of Helplessness) นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับแหล่งประโยชน์ ในการเผชิญความเครียด (Coping Resources) ด้วย ได้แก่ ภาวะสุขภาพและพลังของบุคคล (Health and Energy) ความเชื่อในทางที่ดี (Positive Beliefs) ทั้งนี้ ผลลัพธ์ของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องพิจารณาความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทางบวก 3 ด้าน คือ การทำหน้าที่ทางสังคม (Social Function) ขวัญและกำลังใจ (Moral) และภาวะสุขภาพ (Somatic Health)

การเผชิญความเครียดแบบ ปฏิกริยาทางอ้อม (Palliation)

คือ กลไกการทำงานของร่างกายและจิตใจ เพื่อบรรเทาภาวะอันตรายจากสิ่งแวดล้อมแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. วิธีการบรรเทาอาการโดยตรง (Symptom – Direct Modes) คือ การใช้สิ่งใดเพื่อบรรเทา ความเครียดโดยตรง ได้แก่ ยากล่อมประสาท ขานอนหลับ แอลกอฮอล์ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และวิธีอื่น ๆ โดยใช้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง

2. วิธีการบรรเทาภายในจิตใจ (Intrapsychic Modes) เป็นการบรรเทาความตึงเครียดโดยวิธี การทางจิตวิทยาของจิตใต้สำนึกที่บุคคลหลอกกลวงตนเอง เกี่ยวกับสิ่งคุกคามหรืออันตราย จากภายนอก ซึ่งเป็นเพียงความคิดของบุคคล และไม่ปฏิบัติตามความจริง ฟรอยด์ เรียกวิธีการนี้ว่า การใช้ กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism)

แนวคิดของ Laxarus & Folkman (1984) เป็นการปรับตัวทางด้านจิตใจของอารมณ์ จะมอง ถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการที่ต้อง อาศัยระยะเวลา โดยใช้การประเมินสถานการณ์ด้วยสติปัญญา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้

1. การประเมินระยะที่ 1 คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์มาประเมิน สถานการณ์ เพื่อตัดสินใจว่ามีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล ซึ่งประเมินได้ 3 ทาง คือ

1.1) ไม่เกิดผลใดๆ คือ บุคคลไม่รู้สึกระไรต่อสถานการณ์นั้นเกิดผลดี หรือได้รับ ประโยชน์จากสถานการณ์นั้น

1.2) ทำให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ เนื่องจากบุคคล ประเมินสถานการณ์นั้น มีความเกี่ยวข้องกับตนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง จะเห็นได้ว่า การประเมินสถานการณ์ระยะที่ 1 เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องกับตนหรือเกี่ยวข้องกับทางที่คิดจึงไม่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การประเมินระยะที่ 2 คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกของตนเอง เพื่อที่กำจัดอันตรายจากสิ่งที่ตนได้รับรู้ว่าการประเมินสถานการณ์ ระยะที่ 1 ถูกต้องดีแล้วหรือไม่

3. การประเมินระยะที่ 3 หรือการประเมินซ้ำ หลังจากที่บุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งรูปธรรมและทางความคิดออกมาแล้ว โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนได้รับรู้ นั้น ยังมีอยู่หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว เป็นการประเมินโดยใช้ข้อมูลใหม่ หรือข้อมูลเพิ่มเติม และ/หรือ ติดตามประเมินผลวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว

(Laxarus & Folkman, 1984)

การเผชิญกับปัญหา

ตามความหมายของลาซารัสและโฟล์คแมน คือความพยายามของบุคคลที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งทางความคิดและพฤติกรรมเพื่อที่จะจัดการควบคุมข้อเรียกร้องหรือความต้องการต่าง ๆ ที่มีลักษณะเฉพาะทั้งที่มาจากตัวบุคคลเองและจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ที่ทำให้บุคคลต้องนำศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มกำลังหรือทำให้บุคคลรู้สึกว้ากศักยภาพ หรือทักษะความสามารถที่มีอยู่ไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับข้อเรียกร้องหรือความต้องการนั้น ๆ ตามคำจำกัดความข้างต้น การเผชิญกับปัญหามีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการดังต่อไปนี้

1. มีลักษณะเป็นกระบวนการ (process) ซึ่งเน้นถึงสิ่งที่บุคคลคิดและปฏิบัติจริงในการเผชิญหน้ากับปัญหา ความคิดและการกระทำจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเหตุการณ์เปลี่ยนไป หรือมีการเผชิญหน้าครั้งใหม่

2. แวดล้อมด้วยบริบทอื่น ๆ หมายความว่า มีปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับในการกำหนดการจัดการกับปัญหา นั่นคือการประเมินสถานการณ์และศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหา

3. ความพยายามในการจัดการกับปัญหาไม่ขึ้นอยู่กับผลที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดการกับปัญหา นั่นคือไม่มีการสันนิษฐานในเบื้องต้นว่าการจัดการกับปัญหานั้นจะดีหรือไม่ดี (good or bad coping) ดังนั้นการจัดการกับปัญหาจึงเป็นความพยายามของบุคคลที่จะจัดการควบคุม ข้อเรียก

ร้องต่าง ๆ (หรือความเครียด) ไม่ว่าจะความพยายามนั้น ๆ จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ตาม(Lazarus, R.S.& Folkman,1984)

การเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาซึ่งเป็นที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มักพบว่าหากวัยรุ่นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดี ก็จะทำให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นมาได้ สำหรับความหมายของการเผชิญปัญหานั้น ได้มีการค้นคว้าไว้ดังต่อไปนี้

กระบวนการเผชิญปัญหา

เป็นขั้นตอนของการตอบสนองต่อความเครียดหรือสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา กระบวนการดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาต่อเนื่องกันไป กระบวนการนี้จะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างมีขั้นตอน ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนคือ

1. ภาวะเครียด (Stress) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลแปลความหมายสิ่งกระตุ้นว่าเป็นอันตราย อุกทรมาน หรือ ทำร้าย โดยทั่ว ๆ ไป สถานการณ์ที่เป็นความเครียด ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีอำนาจจำเป็นต้องนำแหล่งประโยชน์ของตนเองมาใช้ในการแก้ไข ซึ่งได้แก่ ความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติ ความสามารถของตนเอง หรืออาจจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง สิ่งที่ยึดมั่นให้บุคคลต้องแก้ไขบางสิ่งบางอย่างนั้น อาจจะเป็นความกดดันทางด้านสังคม วัฒนธรรม ความกดดันที่เกิดร่างกาย หรือจิตใจของบุคคลเอง แต่โดยพื้นฐานแล้ว ความกดดันนั้น ทำให้ความสมดุลระหว่างความกดดัน กับความสามารถที่จะจัดการกับมัน ที่เคยมีอยู่เดิมนั้นเสียไป

2. การประเมิน (appraisal)การประเมินสถานการณ์ เป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างปัญหากับการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมการ มีขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ

2.1) การประเมินขั้นที่หนึ่ง (primary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินสถานการณ์เพื่อตัดสินใจว่า สิ่งใดไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง สิ่งใดเกี่ยวข้องกับตนเองในทางที่สิ่งใดเป็นอันตรายกับตนเอง ถ้าประเมินขั้นที่หนึ่งแล้วบุคคลตัดสินใจว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีสิ่งเป็นอันตรายต่อตนเอง บุคคลจะพิจารณาตัดสินใจว่าอันตรายอยู่ในระดับใดใน 3 ระดับนี้

2.1.1) อันตรายนั้นจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

2.1.2) อันตรายนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว และสงบลงแล้ว

2.1.3) อันตรายอาจจะเกิดขึ้นภายหลัง แต่คาดว่าสามารถจะจัดการได้

2.2) การประเมินขั้นที่สอง (secondary appraisal) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือก โดยประเมินทางเลือกที่สามารถกระทำได้ และเลือกวิธีเผชิญปัญหาซึ่งจะก่อให้เกิดความสำเร็จ หรือผลลัพธ์ตามต้องการ รวมทั้งประเมินผลจากการใช้วิธีเผชิญปัญหาเดิมที่ผ่านมา การประเมินทุกข้อมูมิไม่จำเป็นต้องตามหลังการประเมินปฐมภูมิ แต่อาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้

2.3) การประเมินซ้ำ (reappraisal) หลังจกที่บุคคลพยายามที่จะกำจัดอันตราย ทั้งทาง รูปธรรมและทางความคิดแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำเพื่อพิจารณาอันตรายนั้นยังมี

อยู่หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว ขั้นตอนนี้อธิบายได้ว่าเป็นการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งใหม่ได้ ถ้าผลการประเมินขั้นนี้ บุคคลรับรู้ว่าจะมีอันตรายอยู่ หรือเกิดอันตรายขึ้นใหม่ การประเมินตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ และเป็นความเครียดชนิดรุนแรงมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้าและปัจจัยด้านตัวบุคคล (สมจิต หนูเจริญกุล, 2534) ดังนี้

ปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้า

- ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความเจ็บป่วยที่เป็นอันตรายแก่ชีวิต เช่น การเป็นโรคมะเร็ง หรือโรคเอดส์ บุคคลย่อมประเมินว่าเป็นอันตรายและสูญเสียอย่างมากทั้งในปัจจุบันและในอนาคต
- ลักษณะของเหตุการณ์นั้นสามารถทำนายได้มากน้อยเพียงใด บุคคลโดยทั่วไปจะรู้สึกว่าการที่สามารถทำนายได้ ทำให้เกิดความเครียดน้อยกว่าเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้
- ความไม่แน่นอนในเหตุการณ์ เหตุการณ์นั้นมีความคลุมเครือ ไม่แน่นอนจะทำให้บุคคลประเมินว่าเป็นความเครียดเพิ่มขึ้น
- ระยะเวลาของเหตุการณ์ ซึ่งมีผลกระทบต่อระดับของความเครียดเช่นกัน เหตุการณ์ซึ่งเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน มักทำให้เครียดกว่าเหตุการณ์ซึ่งยังไม่ถึง นอกจากนี้เหตุการณ์ซึ่งมีช่วงเวลาอันยาวนาน เช่น โรคเรื้อรัง ก็มีผลทำให้ความเครียดรุนแรงขึ้น และคงอยู่เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน

ปัจจัยด้านตัวบุคคล

- ข้อผูกพัน (commitment) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีความสำคัญ และมีความหมายต่อบุคคลนั้นมากน้อยเพียงใด ถ้ามีมากอาจประเมินว่าเป็นความเครียดที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตนเองเป็นอย่างมากได้
- ความเชื่อ (belief) ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมเหตุการณ์นั้นได้ ความเครียดจะปรากฏในลักษณะเป็นเหตุการณ์ที่ทำลายความสามารถของตน

3. การทำงานของสมอง (Neurocognitive activation) ในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง และการประเมินสถานการณ์ซ้ำแต่ละครั้ง สมองจะต้องทำงานโดยใช้ระบบต่างๆ ของสมอง ทำการวิเคราะห์เชิงเหตุผล โดยการคิดแบบขบวนการแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถตัดสินใจในการประเมินสถานการณ์แต่ละขั้นได้

4. ปฏิกริยาได้ตอบความเครียดทางอารมณ์ (Emotional response to stress)

ปฏิกริยาทางอารมณ์นี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการประเมินสถานการณ์อย่างมาก การรับรู้สถานการณ์แตกต่างกัน พบว่าทำให้มีอารมณ์เกิดขึ้นในตัวบุคคลแตกต่างกัน และพบว่าอารมณ์ต่างๆ นี้ มีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิต และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ตามมา เช่น อารมณ์เศร้า จะมีความ

สัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิต แบบชดเชย และจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมค้นหาสิ่งที่จะทดแทนการสูญเสียของตนเองได้ เป็นต้น ภายหลังจากประเมินขั้นที่หนึ่ง ปฏิริยาทางอารมณ์จะเป็นแบบทั่ว ๆ ไป ได้แก่ ความวิตกกังวล เมื่อเวลาผ่านไป บุคคลได้พิจารณาสถานการณ์ และได้ประเมินสถานการณ์ครั้งที่ 2 ปฏิริยาทางอารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นแบบที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น ความโกรธ ความกลัว การคาดการณ์สถานการณ์ เมื่อบุคคลได้ประเมินสถานการณ์นี้ซ้ำถึงประสิทธิภาพของพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแล้ว ปฏิริยาทางอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงเป็นทัศนคติได้

5. ปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย (Psychological response to stress)

ปฏิริยาทางร่างกายต่อความเครียดจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับปฏิริยาทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์กับปฏิริยาทางอารมณ์ด้วย ภายหลังจากประเมินขั้นที่หนึ่ง ปฏิริยาทางร่างกายจะเป็นแบบทั่ว ๆ ไป คือ ต่อมพิทูอิทารี และต่อมหมวกไต จะทำงานมากขึ้น แต่ภายหลังจากประเมินขั้นที่สอง และการประเมินซ้ำ ปฏิริยาทางร่างกายจะเป็นผลรวมของการที่ฮอร์โมนทั้งหมดถูกกระตุ้น ระบบประสาทถูกกระตุ้น และอวัยวะเป้าหมายที่ถูกกระตุ้นจะมากขึ้น

6. ปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางพฤติกรรม (Behavior response)

ปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางพฤติกรรม หมายถึง พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลที่สังเกตได้ หรือ บุคคลรายงานออกมาได้ อาจจะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นขณะสมองกำลังทำงาน เกิดขึ้นจากปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย เกิดขึ้นจากปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ หรือเป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเลือกหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขอันตรายก็ได้

7. การเผชิญปัญหา (Coping) การเผชิญปัญหา

เป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้นกับการปรับตัวได้ การเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้สติปัญญา พิจารณาไตร่ตรอง ปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย ปฏิริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ ทั้งสามส่วนนี้มีความสัมพันธ์กัน มีเป้าหมายจัดการกับความเครียด และรักษาความมั่นคงของตนเองไว้

8. การปรับตัวได้ (Adaptation) การปรับตัวได้ คือ ผลลัพธ์ของความพยายามที่

จะรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ ด้วยการสร้างสมดุลระหว่างแรงกดดันกับความสามารถที่จะจัดการกับแรงกดดันนั้น ผลลัพธ์ที่ถือว่าปรับตัวได้ คือการมีความสามารถที่จะพิจารณาสิ่งแวดล้อมแล้วพลิกเพลงให้เหมาะสมกับตนเอง การมีความเจริญงอกงามทางปัญญา มีการเรียนรู้ใหม่ ๆ หรือสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

รูปแบบการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา หลังจากบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าเป็นปัญหาหรือความเครียด ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะการเกิดอันตรายหรือสูญเสีย ภาวะคุกคาม หรือการทำทาบ บุคคลจะเลือกวิธีการหรือกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อจัดการแก้ปัญหา และแสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำใน

ลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งตามลักษณะหน้าที่กว้าง ๆ เป็น 2 รูปแบบดังนี้ (Lazarus & Folkman, 1984 : อ้างถึงใน หทัยรัตน์ จรัสสุไรสิน, 2539) ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem – focused coping) มีลักษณะคล้ายคลึงกับการแก้ปัญหาตามหลักวิทยาศาสตร์ คือ มีการกำหนดปัญหา หาวิธีหรือทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ซึ่งนำนักทางเลือกโดยพิจารณาผลดีผลเสีย แล้วจึงเลือกวิธีที่เหมาะสม แล้วดำเนินการแก้ไขปัญหา Jalowiec and Other (1984 : 157 – 157) ได้รวบรวมพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไว้ 15 พฤติกรรม คือ

- 1.1) การยอมรับปัญหา
- 1.2) การค้นหาความหมายของสถานการณ์
- 1.3) การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนตัวย่อย
- 1.4) การตั้งเป้าหมาย
- 1.5) การอภิปรายปัญหา
- 1.6) การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์
- 1.7) การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้
- 1.8) การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
- 1.9) การพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง
- 1.10) การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา
- 1.11) การคิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ วิธี
- 1.12) การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
- 1.13) การใช้วิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี
- 1.14) การให้ผู้อื่นช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
- 1.15) การเริ่มต้นทำสิ่งที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focus coping) บุคคลจะใช้พฤติกรรมนี้มากเมื่อประเมินว่าไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขภาวะคุกคามหรือสิ่งแวดล้อมได้ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

2.1) รูปแบบซึ่งใช้กระบวนการทางความคิด ทำให้อารมณ์ตั้งเครียดลดลง ซึ่งเป็นรูปแบบส่วนใหญ่ของพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ วิธีเผชิญปัญหาเหล่านี้ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การพยายามอยู่ห่างจากเหตุการณ์นั้น การเปรียบเทียบในแง่ดี และการมองหาคุณค่าในสิ่งนั้น

2.2) รูปแบบซึ่งใช้กระบวนการทางความคิดทำให้อารมณ์เครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งมีจำนวนไม่มาก โดยอาจต้องการให้มีความเครียดก่อนในระยะแรก เพื่อทกให้อารมณ์เครียดลดลงหรือพบสถานการณ์ที่ดีกว่าในภายหลัง วิธีดังกล่าวคือ การตำหนิหรือการกระทำบางสิ่งในลักษณะ

ลงโทษตัวเอง ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นได้แก่ นักกีฬาซึ่งจงใจเพิ่มความเครียดให้กับตนเองเพื่อที่จะได้มีแรงผลักดันในการต่อสู้แข่งขันเพื่อชัยชนะ เป็นต้น

2.3) รูปแบบอื่นๆ ซึ่งไม่ได้ใช้กระบวนการทางความคิด แต่เป็นการกระทำเพื่อให้ลืมปัญหา ได้แก่ การทำสมาธิ การดื่มเหล้า การระบายความโกรธ เป็นต้น

การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยการผสมผสานระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ซึ่งทั้งสองรูปแบบนี้อาจให้ทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและในแต่ละสถานการณ์ เช่น ผู้ที่เจ็บป่วยและบาดเจ็บอย่างรุนแรง ต้องสูญเสียอวัยวะหรือมีความพิการ หรืออาจต้องสูญเสียชีวิตนั้น การปฏิเสธในระยะแรกเป็นการตอบสนองที่ปกติ และถือเป็นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เพราะในระยะนี้ผู้ที่เจ็บป่วยมักสับสนและอ่อนแอเกินกว่าที่จะเผชิญกับความจริงได้ การปฏิเสธอาจช่วยทำให้มีความหวัง แต่เมื่อเวลาผ่านไปหากยังคงใช้การปฏิเสธตลอดเวลา ก็จะเกิดผลเสียและทำให้ไม่สามารถมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาอื่น ๆ ที่เหมาะสม หรือเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ ในทางตรงข้ามผู้ป่วยมะเร็งที่ยอมรับความจริงจนกระทั่งหมดสิ้นความหวังทั้งหมดนั้น ถือว่าเป็นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม

2.4) การวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา Jalowiec and Other (1984) ได้สร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ซึ่งเรียกว่า Jalowiec coping scale (JCS) ในปี 1979 แบ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 รูปแบบ 40 พฤติกรรม ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์ และได้พัฒนาเครื่องมือ ใช้วัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา จากแบบวัดชุดเดิมประกอบด้วย 40 ข้อ แบ่งเป็น 3 รูปแบบ ของพฤติกรรมการเผชิญปัญหา คือ 1. เผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) 2. การแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด (Emotive Coping) และ 3. การบรรเทา อารมณ์ดึงเครียด (Palliative Coping) ต่อมาในปี 1987 Jalowiec ได้ปรับปรุงแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา (JCS) มีจำนวน 60 ข้อ แบบวัดนี้ได้นำไปทดสอบหาค่าความเที่ยงได้ .88 - .94 (Jalowiec, 1989 cited in Downe – Wamboldt and Melansan , 1995) และนำไปใช้อย่างแพร่หลาย แบบวัดชุดใหม่นี้ แบ่งเป็น 8 รูปแบบ คือ (Jalowiec and Other, 1987 cited in Guo Guifang, 1996 : 19 – 20, Downe – Wamboldt and Melansan, 1995)

2.4.1) การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) คือการพยายามแก้ไขปัญหามองหน้ากับสถานการณ์ หันหน้าเข้าหาปัญหา ใช้กลยุทธ์ในการหาข้อมูลและพยายามแก้ไขปัญหามา

2.4.2) การหนีปัญหา (Evasive Coping) คือ ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงหรือพยายามหนีออกจากปัญหา

2.4.3) การมองเหตุการณ์ในแง่ดี (Optimistic Coping) คือ การใช้การคิดในทางที่ดี มองในแง่ดี การเปรียบเทียบในทางที่ดี พยายามมองหาในแง่บวกที่ดีของสถานการณ์ หรือพยายามใช้อารมณ์ขัน ทำให้อารมณ์ดี

2.4.4) การมองเหตุการณ์ในแง่ร้าย (Fatalistic Coping) คือ การมองเหตุการณ์ในทางไม่ดี สิ้นหวัง สามารถควบคุมสถานการณ์ได้น้อย บอกตัวเองว่าโชคร้าย

2.4.5) การแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด (Emotive Coping) คือ การปลดปล่อยอารมณ์ ลดความตึงเครียดของอารมณ์ ระบายความรู้สึกที่มีความวิตกกังวลกับปัญหา หรือระบายความตึงเครียดกับผู้อื่น

2.4.6) การบรรเทาอารมณ์ดึงเครียด (Palliative Coping) คือ การพยายามลดหรือควบคุมความทุกข์ โดยทำให้รู้สึกดีขึ้น เช่น การทำงานหนักขึ้น

2.4.7) การใช้การประคับประคอง (Supportant Coping) คือ การใช้ระบบประคับประคอง เช่น บุคคล ผู้ชำนาญ ผู้รู้ เช่น การพูดคุยปัญหาที่ครอบครัว หรือเพื่อน

2.4.8) การพึ่งพาตนเอง (Self-reliant Coping) พึ่งพาตนเองมากกว่าผู้อื่น ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

ผลของการเผชิญปัญหา

เมื่อบุคคลผ่านการประเมินสถานการณ์และกระบวนการเผชิญปัญหาแล้ว สิ่งสำคัญที่จะแสดงให้เห็นประสิทธิภาพหรือความสำเร็จของการใช้กระบวนการเผชิญปัญหา คือ การปรับตัว ซึ่งจะแสดงผลเป็นพฤติกรรม 3 ประการ (हत्यรัตน์ จรัสสุโรสิน, 2539)

1) การทำหน้าที่ในสังคม หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติตามบทบาทของแต่ละบุคคล และความพึงพอใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมไปถึงทักษะที่จำเป็นในการดำรงบทบาทและสัมพันธภาพในสังคม โดยส่วนใหญ่มักจะใช้การประเมินสถานการณ์ และการจัดการกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล เป็นตัวกำหนดว่าเขาเหล่านั้น สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ ซึ่งความลังเลไม่แน่ใจ และภาวะอารมณ์ทุกข์โศก เป็นสิ่งขัดขวางทำให้บุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ในสังคมได้สำเร็จ

2) ขวัญหรือความพึงพอใจในชีวิต เป็นผลของการปรับตัวที่เกิดขึ้นในระยะยาวควบคู่ไปกับผลในระยะสั้น คือ อารมณ์ที่แสดงออกแตกต่างกันไปแล้วแต่สิ่งที่มากระทบ รวมทั้งสะท้อนให้เห็นถึงการประเมินสถานการณ์ว่าบรรลุเป้าหมายเพียงใด และบุคคลเหล่านั้นมีความพึงพอใจต่อผลของการเผชิญปัญหาหรือไม่ การประเมินเหตุการณ์ว่าเป็นการทำให้อาจทำให้มีขวัญหรือความพึงพอใจในชีวิตดีขึ้น

3) ภาวะสุขภาพ ความเครียดและอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธหรือกลัว จะมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับผลของการปรับตัวในด้านภาวะสุขภาพแตกต่างกัน เช่น บุคคลที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมอย่างหนึ่งคือ ควรมีการควบคุมอารมณ์ที่ดี ไม่โกรธหรือโมโหง่าย

5. บทบาทพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชในการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมในโรงเรียน

เป็นบทบาทที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงานเกี่ยวกับวัยรุ่น ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมหรือด้านสุขภาพจิตโดยใช้บทบาทการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง ในการจัดการกับปัญหาดังกล่าว เพื่อให้มีการพัฒนาการดูแลขึ้นอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพสูงสุด เกิดจากความมั่นใจและมีคุณภาพ มีความสามารถในการปฏิบัติ ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

5.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)

5.1.1 มีความชำนาญในการช่วยเหลือผู้รับบริการในสถานพยาบาลและในชุมชน โดยมีความ สามารถดังต่อไปนี้

- 1) ประเมินภาวะสุขภาพและคัดกรองผู้มีปัญหาทางจิต โดยใช้ความรู้และทักษะในการประเมินขั้นสูง ทั้งการสัมภาษณ์และการประเมินสภาพจิตอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) ตัดสินใจทางคลินิกในการจัดระบบบริการพยาบาล
- 3) สร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดในปัญหาซับซ้อน
- 4) สร้างสมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัว โดยประเมินภาวะขาดก่อนจึงสร้างให้ตรงกับความต้องการของผู้รับบริการ
- 5) บำบัดทางจิต (ให้คำปรึกษา และจิตบำบัด บุคคล กลุ่ม)
- 6) ประเมินเตรียมความพร้อม เพื่อการดำรงชีวิตในชุมชน
- 7) ประเมินช่วยเหลือในภาวะวิกฤตฉุกเฉิน เพื่อไม่ก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงกับผู้ป่วยได้เช่นการช่วยเหลือผู้ป่วยเสี่ยงฆ่าตัวตายให้สามารถปลอดภัย หรือไม่กระทำการดังกล่าวซ้ำได้

5.2.2 มีความชำนาญในการจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันปัญหา คู่มือบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพอย่างต่อเนื่อง

- 1) ประสานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดการดูแล
- 2) ประเมินเฝ้าระวังประสานงานและจัดการเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ
- 3) วางแผนจำหน่ายเพื่อให้ได้รับการดูแลและฟื้นฟูสภาพ
- 4) จัดการกับภาวะวิกฤตหรือฉุกเฉิน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) ติดต่อสื่อสารกับผู้ให้บริการ ครอบครัว และทีมสุขภาพ
- 6) เสริมสร้างความแข็งแกร่งขององค์กรในชุมชน โดยใช้องค์ความรู้ต่างๆ มาใช้ในการจัดการเพื่อส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพด้วยความมั่นใจและมีคุณภาพมากขึ้นกว่าการปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐานที่ไม่สามารถดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาซับซ้อนได้

5.2.3 การจัดการเกี่ยวกับคุณภาพการพยาบาล

- 1) ใช้เกณฑ์มาตรฐานในการควบคุม ประเมินผลลัพธ์การบริการและป้องกันแก้ไขให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ
- 2) มีส่วนร่วมในการพัฒนาหรือปรับมาตรฐานการพยาบาลให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ให้และผู้รับบริการ เพื่อให้สามารถร่วมกันในการวางแผนการดูแลสุขภาพได้
- 3) ทำงานร่วมกับบุคลากรอื่นอย่างมีอิสระทางความคิด มีวิจารณญาณในการตัดสินใจ และมีศักยภาพในการรับผิดชอบการปฏิบัติงานของตนเอง

5.2 ด้านบริหารจัดการ

- 1) มีทักษะในการสร้างทีมการพยาบาลและส่งเสริมพลังในทีมให้มีศักยภาพในการดูแลอย่างต่อเนื่องแบบองค์รวม
- 2) เสนอแนะแนวทางเพื่อการปรับปรุงระบบบริการที่มีคุณภาพแก่ผู้บริหาร
- 3) ร่วมปรึกษาหารือประเมินคุณภาพบริการ
- 4) จัดระบบบริการซึ่งมีการใช้ง่ายที่สมเหตุผลและใช้แหล่งประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) เป็นผู้นำในกิจกรรมขององค์กรวิชาชีพจัดระบบการดูแลอย่างต่อเนื่องจากโรงพยาบาลสู่บ้านโดยประสานงานกับทีมสุขภาพ ครอบครัว และชุมชน เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค

5.3 การให้ความรู้

- 1) สอนเทคนิควิธีการพยาบาลการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยี แก่พยาบาลหน่วยอื่นได้
- 2) ใช้เทคนิคและวิธีการสอนใหม่ๆ มาใช้ในการสอนผู้ป่วย ครอบครัว และเจ้าหน้าที่ พยาบาล มีนวัตกรรมใหม่ๆ จากที่รับรู้และการค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งประโยชน์ที่ทันสมัยต่างๆ มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม
- 3) จัดโครงการฝึกอบรมฝึกทักษะที่จำเป็นและทันสมัยแก่พยาบาลในสาขา เช่น หลักในการให้คำปรึกษาต่างๆ
- 4) เป็นผู้นำในการจัดปฐมนิเทศพยาบาลใหม่ สอนและเป็นพี่เลี้ยงให้แก่พยาบาลและนักศึกษาในหลักสูตรต่าง ๆ ให้ได้รับความรู้ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทันสมัยเหมาะสมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้ถูกต้อง

5.4 ด้านการเป็นที่ปรึกษา

- 1) เป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตและการใช้รูปแบบการปฏิบัติ

พยาบาลเพื่อการบำบัดทางจิตแก่พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพ

2) วางแผนและเข้าร่วมในการประชุมปรึกษาหารือหรือตรวจเยี่ยมผู้ป่วยกับพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพได้ ทั้งนี้ยังช่วยในการดูแลผู้ป่วยทางจิตเวชให้ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม เช่น หากแผนการรักษาบางอย่างไม่สอดคล้องเหมาะสมก็จะปรึกษาและแจ้งให้แพทย์ทราบ โดยใช้หลักความรู้ความชำนาญเฉพาะสาขาอย่างมีเหตุผลเกิดประโยชน์และปลอดภัยต่อผู้ป่วยอย่างสูงสุด

3) เป็นผู้นำและที่ปรึกษาแก่ชุมชนในการวางแผนพัฒนาและดำเนินการในโครงการต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาทางจิต

5.5 ด้านการวิจัย

1) ติดตามงานวิจัยใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง และนำผลงานวิจัยมาใช้ในการปรับปรุงคุณภาพการพยาบาล

1) ประเมินงานวิจัยอย่างมีวิจารณญาณเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

2) ร่วมวิจัยหรือทำวิจัยเพื่อปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลกับทีมสุขภาพหรือหน่วยงานอื่นในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4) สร้างและเผยแพร่ผลงานวิจัย / วิชาการด้านการปฏิบัติการพยาบาลในสาขา เพื่อให้ได้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่นำวิจัยดังกล่าวไปศึกษาได้

5.6 ด้านคุณธรรม จริยธรรมและกฎหมาย

1) ปฏิบัติการพยาบาลโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาล และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

2) ร่วมตัดสินใจในทางจริยธรรมและพิทักษ์สิทธิของผู้ใช้บริการ เช่น การพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วย และครอบครัวโดยมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลในการตรวจรักษาสนับสนุนให้ผู้ป่วยและญาติมีส่วนร่วมในการจัดหรือเปลี่ยนแผนการรักษาเพื่อป้องกันการกระทำหรือเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่ออันตรายของสุขภาพและชีวิตและประสานประโยชน์แก่ผู้ป่วยและครอบครัว ในเรื่องบริการที่ควรได้รับอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม (วาริรัตน์ ถาน้อย, 2545 : 4)

สำหรับบทบาทที่ใช้ในการดูแลวัยรุ่นหรือนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้ตามบทบาทที่กล่าวมาข้างต้นทั้งสิ้น เพื่อให้เกิดการดูแลที่มีประสิทธิภาพและประสพผลสำเร็จ ในด้านการปฏิบัติการพยาบาลจะต้องมีความชำนาญในการช่วยเหลือ และมีความชำนาญในการจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งด้านบริหารจัดการ การให้ความรู้โดยมีการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน และสามารถเป็นที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมได้ นำผลงานวิจัยต่างๆ มาใช้ในการปรับปรุงคุณภาพการพยาบาล โดยคำนึงหลักคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพ

6. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม

6.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยทั่วไป ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมายดังนี้

Ohlsen(1988)ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นรูปแบบของการเข้าไปช่วยเหลือผู้มาขอรับการให้คำปรึกษาหลายๆ คนอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกรณีที่ให้ออกาสแก่ผู้มารับคำปรึกษา ในการกำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทักษะที่จะให้ไปถึงเป้าหมายนั้น และการฝึกฝนทักษะดังกล่าวในบรรยากาศที่มีรูปแบบอย่างปลอดภัย โดยธรรมชาติ พฤติกรรมของ บุคคลเกิดจากการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงท่ามกลางบริบททางสังคม ขณะเดียวกัน บุคคลเกิดจากการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองในบริบทของกลุ่มเพราะ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นรูปแบบอย่างปลอดภัย โดยธรรมชาติพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงตนเอง สอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือบุคคลให้มีการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ และมีแนวทางในการปฏิบัติอันเป็นที่ยอมรับของสังคมได้ โดยเน้นในเรื่องปัญหาและการแก้ไขปัญหา ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา ช่วยสร้างเสริมให้สมาชิกรับผิดชอบต่อปัญหา ของตน นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง รู้จักปรับตัวและมีความพึงพอใจในชีวิตของตน ซึ่งการปรึกษาแบบกลุ่มเน้นที่สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ขอมรับนับถือความเข้าใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกันโดยกลุ่มทำให้สมาชิกพร้อมที่จะฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ๆเหล่านั้น

Trotzer (1977) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึง พัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีลักษณะของความไว้วางใจ ความอบอุ่น การยอมรับ การเคารพนับถือ การสื่อสารต่อกันและการร่วมรู้สึกเข้าใจกัน โดยผ่านการที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและผู้มาปรึกษาหลาย ๆ คนพบปะสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหา หรือความไม่พอใจในชีวิตทำความเข้าใจกับปัญหาอย่างชัดเจน ค้นหาแนวทางแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และสามารถแปรแนวทางเหล่านั้นไปปฏิบัติในชีวิตของเขา

Mahler (1969) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึงกระบวนการของกลุ่มที่ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและเกิดการยอมรับนับถือตนเองมากขึ้นด้วย การที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้นกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเคารพยอมรับซึ่งกันและกัน รับรู้ถึงความรู้สึกของกันและกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยบรรเทาความรู้สึกเป็นทุกข์หรือความไม่สบายใจของสมาชิกกลุ่มลง สมาชิกสามารถสำรวจดูพฤติกรรมของตนเองได้ว่าสิ่งใดที่เป็นปัญหาและมีแนวทางในการปรับแก้พฤติกรรมนั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง กลุ่มจะเน้นถึงการแก้ไขปัญหของสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกันมากกว่าสนใจในภาวะของโรคในแต่ละคน

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในกลุ่ม ดังนั้นการใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน นักเรียนมีบทบาทช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่นไว้วางใจเข้าใจยอมรับกันและกัน นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มมีโอกาสสำรวจทัศนคติของตนเองเข้าใจตนเองและผู้อื่น มองเห็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง ทำให้เกิดประโยชน์เบื้องต้นคือช่วยให้บุคคลมีเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อความรู้สึกละพฤติกรรมที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ได้มีโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีการเรียนรู้ทักษะทางสังคม ได้แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน รู้ถึงประโยชน์ของการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มโดยใช้เทคนิค การยอมรับ การสร้างความรู้สึกที่อบอุ่น มีความเข้าใจ การทำความกระจำชัด การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน การอภิปรายอย่างอิสระในกลุ่ม การใช้เทคนิคสะท้อนกลับ การระดมความคิดเห็นในกลุ่ม

นวลศิริ เปาโลहितย์ (2542) การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ผู้ใช้บริการได้พัฒนาตนเอง ได้พัฒนาความสามารถ ขอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่น ๆ ผู้ใช้บริการสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหามีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับ เกิดความไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน ผู้ใช้บริการจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ ผู้ใช้บริการคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ให้บริการได้มีโอกาสสำรวจตนเอง โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ด้วยการให้พลังจากกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2533) เป็นการปรึกษาที่เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยผู้นำกลุ่มจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่มให้อบอุ่นเป็นมิตร เต็มไปด้วยการยอมรับและเข้าใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายอารมณ์คับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจตนเอง ทำให้สมาชิกได้ผ่อนคลายจากการเก็บกดความรู้สึก เพิ่มความตระหนักในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตนและได้สำรวจความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นขั้นต้นที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ต่าง ๆ ด้วยสายตาใหม่ พิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างตรงต่อข้อเท็จจริง และค่อย ๆ พัฒนาความเข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างเด่นชัดขึ้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หรือตัดสินใจได้เหมาะสมขึ้น ทำให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

เรื่องยศ กาพวิจิตร(2542) การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่ลักษณะการสอน แต่เป็นการช่วยให้ผู้ใช้บริการได้สำรวจค้นหาและเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจของเขาโดยตรง โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษา คอยเอื้ออำนวยให้กระแกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกระหว่างกันและกัน คอยสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้มีอยู่อย่างต่อเนื่อง

สรุปการให้การปรึกษาสามารถเอื้ออำนวยให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ได้ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เผชิญอยู่ โดยมุ่งที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) การเข้าใจตนเอง ผู้ใช้บริการเกิดความกระง้างในตนเอง สามารถเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจตนเอง ผู้อื่นและปัญหาในเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

2) ขอมรับปัญหาที่มีอยู่ ช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถค้นหาปัญหา สาเหตุ และความต้องการ ได้ด้วยตนเอง เกิดการยอมรับ มีความตระหนัก และมีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาให้กับตนเอง

3) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม เมื่อผู้ใช้บริการเข้าใจตนเองและยอมรับปัญหาที่มีอยู่ ขอมส่งผลให้ผู้ให้บริการมีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหามีอยู่ ซึ่งกระบวนการการให้การปรึกษาจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ในการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมต่อตนเองก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีคุณภาพ (ศูนย์สุขภาพจิตเขต 1, 2545)

6.2 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม คือ

1) เปิดโอกาสให้สมาชิกมีโอกาสระบอบความรู้สึกออกมา มีการรับฟังและการร่วมแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ประสบการณ์จากสมาชิกหลายคน

2) ส่งเสริมการยอมรับความต้องการของสมาชิกทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาของตัวเอง หรือของผู้อื่นร่วมกันแก้ปัญหาซึ่งคำแนะนำของสมาชิกจะมีคุณค่าทั้งกับคนที่แก้ปัญหาให้และคนที่รับฟัง

3) กลุ่มช่วยส่งเสริมสมาชิกให้เผชิญกับปัญหาของเขาเอง ซึ่งสมาชิกสบายใจที่จะได้พูด เพราะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สามารถยอมรับความเป็นจริงและรู้จักขอความช่วยเหลือเป็น

4) ช่วยให้ผู้สมาชิกรู้จักปรับปรุงทักษะการสื่อสาร และการยอมรับการแก้ปัญหที่ต่างไปจากเดิมหลังจากที่ได้เห็นจากมุมมองหลาย ๆ มุมมองที่แตกต่างจากตนเองของสมาชิกในกลุ่ม อาจช่วยคลี่คลายปัญหาหลงไปได้บ้าง(ศูนย์สุขภาพจิตเขต1, 2545)

6.3 ประโยชน์ที่ได้จากการทำกลุ่ม

ประโยชน์จากกลุ่มต่างๆ ไป

- 1) ผลที่ได้รับจากการทำกลุ่ม (Efficiency)
- 2) ความคิดเห็นและความช่วยเหลือที่หลากหลายของสมาชิก (Variety of Viewpoint and resource) ประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มพัฒนา กลุ่มระดับประคองและกลุ่มบำบัด
- 3) ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม (Experience of Commonlity)
- 4) มองว่าตัวเองเป็นเจ้าของกลุ่ม และเป็นเจ้าของความรู้สึกของตัวเอง (Sense of belonging)
- 5) มีโอกาสได้ฝึกทักษะในกลุ่ม (Skills practice)
- 6) รู้จัก Feedback ผู้อื่นและยอมรับการ Feedback จากผู้อื่น
- 7) สมาชิกในกลุ่มเป็นตัวแทนแห่งการเรียนรู้ (Vicarious learning)
- 8) กลุ่มเป็นแบบอย่างใกล้เคียงกับชีวิตจริง (Real – life approximation)
- 9) ข้อตกลงและการให้คำมั่นสัญญาระหว่างสมาชิก (Contrats and Commitment)

6.4 คุณลักษณะการเป็นผู้นำกลุ่ม

ทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ผู้นำกลุ่มจำเป็นจะต้องฝึกฝนทักษะทาง วิชาชีพเพื่อเป็นการเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จนสามารถนำทักษะต่าง ๆ เหล่านั้นมาใช้ได้อย่างเหมาะสม และเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น ทักษะที่พึงมีในการเป็นผู้นำกลุ่มมีดังนี้คือ

1. Reaction Skills เป็นการตอบสนองและการแสดงออก ในการดูแลสมาชิกทั้งกลุ่มหรือบุคคล

1.1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การฟังนี้สามารถฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ และพัฒนาได้ตามขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสังเกตผู้พูด จากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดง พฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาผู้พูดเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง การผ่อนคลาย การประสานสายตา ตลอดจนการแสดงการรับรู้และเข้าใจเนื้อหาและความรู้สึกของผู้พูด ด้วยการพยัก หน้าเป็นต้น การฟังด้วยความตั้งใจ จะทำให้สามารถติดตามเรื่องราวไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่้อออกมาโดยตรง

1.2) Restatement เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ของผู้นำกลุ่ม กับสมาชิก มีความเข้าใจตรงกันหรือไม่ โดยการทบทวนคำพูดของสมาชิกที่ได้พูดออกไป

1.3) Reflection เป็นทักษะที่ใช้ในการสะท้อนข้อความ (Content) หรือความรู้สึก (Feeling) ซึ่งสามารถแสดงทั้ง Verbal และ Non – Verbal เพื่อเป็นการแสดงว่า

- ผู้นำกลุ่มเข้าใจ Content และ Feeling ที่สมาชิกแสดงออก
- ผู้นำกลุ่มเข้าใจ Internal Frame of Reference
- ช่วยให้สมาชิกเปิดเผย (Express) ตนเองมากขึ้น
- เป็นการช่วยพัฒนาสมาชิกให้เกิด Empathy ในกลุ่ม

1.4) การทำให้เกิดความกระจ่างชัด (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ตลอดจนความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อช่วยให้เกิดความกระจ่างในสิ่งที่ยังสับสน อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

1.5) Summarizing เป็นทักษะที่ใช้ในการสรุปประเด็นการพูดคุยในกลุ่มเป็นช่วง ๆ โดยผู้นำกลุ่มจะดึงประเด็น (Topic) หรือเนื้อหาสำคัญในขณะนั้นมาอภิปราย (Discussion) กัน เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ และมีโอกาสได้เรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

1.6) Tracking เป็นทักษะที่ใช้ในการติดตามประเด็นหรือเรื่องราวที่สมาชิกกำลังพูดคุยกัน โดยสังเกตจาก Non – Verbal และ Verbal ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องไวในการสังเกต

1.7) Scanning เป็นทักษะการตรวจ หรือวิเคราะห์สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องสังเกตสมาชิกในกลุ่มอย่างละเอียดทั้ง Action และ Reaction ของสมาชิกที่มีต่อกันภายในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะ Scanning และ Tracking ไปพร้อมกัน เพื่อช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจ Dynamic ของกลุ่มและสมาชิกคนอื่นในกลุ่มนอกจากสมาชิกที่กำลังพูด

2) Interaction Skillsการควบคุมและชี้แนวทางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ สนับสนุนให้เกิด Therapeutic Impact

2.1) Moderating เป็นทักษะในการทำหน้าที่เป็นประธานกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะในการควบคุมกลุ่มให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม เป็นหลักในการแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะและให้การวินิจฉัย รวมทั้งการแสดงการรับรู้ ความคิดและความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงออกมา อย่างเท่าเทียมกันทุกคน โดยสามารถนำกลุ่มไปจนบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่ม ซึ่งสมาชิกไม่ได้มีความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มมีความลำเอียงเข้าหาสมาชิกผู้ใดผู้หนึ่ง

2.2) Interpreting เป็นการนำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้ เพื่ออธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม โดยมีการตีความในเชิงวินิจฉัย การคาดคะเนถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว ละควรเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความหมายนั้น ๆ ด้วย

2.3) Linking เป็นทักษะในการเชื่อมโยงการรับรู้ของสมาชิกแต่ละคนหรือกลุ่มย่อยที่ต่างกัน ในสถานการณ์ที่เหมือนกันให้มีความเข้าใจตรงกัน ซึ่งการเชื่อมโยงจะเป็นเครื่องมือในการทำให้กลุ่มเกิดการยึดเหนี่ยวหรือเกาะกลุ่มกัน (Cohesiveness)

3) Action Skill เป็นการกระตุ้นและการชี้นำในกระบวนการกลุ่ม

3.1) Questioning เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกันและเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระตือรือร้นและนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นแบบปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามและอาจมีผลต่อบรรยากาศของความปลอดภัยภายในกลุ่ม

3.2) Probing เป็นทักษะการสืบสวนหรือสืบค้นปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหาของตนเอง ซึ่งการค้นหาคำตอบ ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักถึงจุดอ่อนและข้อจำกัดในมุมมองของสมาชิก สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรคำนึง คือ ในขณะที่ค้นหาคำตอบ หากสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกมากเกินไป ต้องหยุดทันที

3.3) Tone Setting เป็นทักษะในการปรับสิ่งแวดล้อมให้เกิดบรรยากาศและทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตสิ่งที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และการเป็นผู้นำของสมาชิก รวมทั้งการเสนอแนะกิจกรรมหรือคำแนะนำที่สมาชิกเสนอในกลุ่ม เพื่อที่จะนำกลุ่มไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

3.4) Confronting เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาและมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกหรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันเรียบร้อยแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก ไม่ใช่ตัวเขา รวมทั้งมีเป้าหมายเพื่อการให้ความช่วยเหลือ หรือการสร้างสรรคมากกว่าการทำลาย

3.5) Personal Sharing เป็นการนำความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนตัวมาแบ่งปัน (Share) ให้สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่าทุกคนก็มีปัญหาเหมือนกัน แต่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมที่จะให้กับกลุ่ม

3.6) Modeling เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงการเป็นแบบอย่างหรือตัวอย่างให้กับสมาชิกกลุ่มดูทั้งในด้านคุณภาพ ลักษณะและทักษะการสื่อสารที่สมาชิกจำเป็นต้องเรียนรู้ในการทำ

หน้าที่การเป็นสมาชิก ที่ทำให้เกิดผลดีต่อกลุ่มและการดำเนินชีวิตของตัวเองนอกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องอาศัยเทคนิคและทักษะในการจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มในขณะนั้น เป็นการแสดงแบบอย่างให้สมาชิกดู และให้สมาชิกเรียนรู้จากผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม ซึ่งการเป็นแบบอย่างของผู้นำกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากในกลุ่มไปสู่นอกกลุ่ม และทำให้ปัญหาที่เกิดภายในกลุ่มน้อยลง (ศูนย์สุขภาพจิตเขต 1, 2545)

6.5 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Promoting Interaction การสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์กันเป็นเรื่องพื้นฐานที่ควรจะทำ ผู้นำที่มักจะตัดสินใจ, สอน, ประเมิน ในการทำกลุ่มบำบัด มักจะเป็นพวกที่ขัดแย้งมากกว่าการสนับสนุนการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำพวกนี้มักจะได้ผลลัพธ์ที่ไม่ดีจากการทำกลุ่ม ในทางตรงกันข้าม ผู้นำที่มีความสามารถที่จะสนับสนุนให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ช่วยเหลือกันในกลุ่มหรือทำการบำบัดกันเองระหว่างสมาชิกได้นั้น จะทำให้กลุ่มได้รับผลลัพธ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติ และผลกระทบต่าง ๆ ไปในทางที่ดี ยังมีอีกวิธีที่สามารถสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันได้ ก็คือการจัดการในเรื่องของสิ่งแวดล้อมที่มีในกลุ่ม เช่น การจัดกลุ่มให้อยู่ในห้องที่มีความสบาย, จัดโต๊ะให้เป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้เห็นหน้ากัน และมีแนวโน้มที่จะปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ทักษะของผู้นำในการเริ่มแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัวของผู้นำก็เป็นเทคนิคที่สำคัญประการแรกที่ต้องทำในช่วงต้น ๆ ของการทำกลุ่ม เพราะสิ่งนี้ จะทำให้สมาชิกกล้าที่จะปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มในทางเดียวกันกับที่ผู้นำกลุ่มทำ จุดประสงค์ของการทำหน้าที่นี้ก็คือเพื่อที่จะสร้างบรรยากาศที่มีแต่ความซื่อสัตย์ การให้และการรับการพูดคุยอย่างง่ายดาระหว่างสมาชิก

Facilitating Interaction แม้ว่าการทำหน้าที่จะคล้ายคลึงกับการสนับสนุนให้มีการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม แต่จริงแล้วการทำหน้าที่นี้หมายถึงการช่วยหรือการส่งเสริมให้การปฏิสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้ว ทำให้ได้ง่ายขึ้นหรือบ่อยขึ้น เช่นผู้นำต้องมีทักษะที่จะรู้ได้ว่า สมาชิกคนไหนต้องการความช่วยเหลือในการอธิบายหรือบอกวิธีที่จะแสดงการปฏิสัมพันธ์ ที่ตนเองต้องการแสดงออกต่อกลุ่ม โดยการทำหน้าที่นี้จะเป็นการช่วยสมาชิกอย่างมากในการที่จะติดต่อสื่อสาร กับกลุ่มและอธิบายตัวเองให้ชัดเจนขึ้นได้

Initiating Interaction การริเริ่มการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มหมายถึง การทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ โดยการอธิบายว่ากลุ่มมีเป้าหมายอย่างไรหรือกระบวนการของกลุ่มคืออะไร ทักษะของผู้นำเป็นเรื่องที่สำคัญมากในการที่จะทำหน้าที่นี้ โดยการสร้างกิจกรรมมากมายในกลุ่ม โดยประสิทธิภาพ

ของการทำหน้าที่นี้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเชี่ยวชาญของการเข้าถึงความต้องการของสมาชิก ในกรณี
 ทั่ว ๆ ไป การทำหน้าที่นี้จะทำโดยการนำกลุ่มให้เข้าใจถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับสมาชิกและกลุ่ม

Guiding Interaction การทำหน้าที่เพื่อที่จะนำกลุ่มให้มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการปฏิ
 สัมพันธ์ ผู้นำเป็นทั้งผู้มี

ส่วนร่วมและผู้สังเกต ซึ่งจะไม่มีส่วนร่วมในเรื่องส่วนตัว และยิ่งไปกว่านั้นผู้นำที่ทำหน้าที่นี้ได้ค
 จำเป็นที่จะต้องมีความสามารถที่จะควบคุมกลุ่มในเรื่องของความเร็วและความลึกในเรื่องของการมี
 ส่วนร่วมและการปฏิสัมพันธ์ ทักษะที่ควรมีก็คือ ทักษะการปฏิสัมพันธ์ เช่น การใช้ความสูงต่ำของ
 เสียง และการตั้งคำถามจะมีประโยชน์ต่อการนำกลุ่มมาก

Intervening การทำหน้าที่การแทรกแซง เกิดขึ้น เพื่อปกป้องสมาชิกในกลุ่ม และจำกัด
 ความมากเกินไปในกระบวนการกลุ่ม หน้าที่นี้จะถูกใช้ก็เพื่อให้สมาชิกมีสิทธิที่จะได้ฟัง และรักษา
 ความเป็นส่วนตัวไว้ด้วยการแทรกแซงจึงจำเป็นสำหรับการขจัดอันตรายหรือความไม่เหมาะสมที่
 อาจเกิดขึ้นได้ อย่างเช่น บางทีกลุ่มอาจทำลายความเป็นจริง สร้างความตึงเครียด ซึ่งนำไปสู่การเสี
 การควบคุมได้ ซึ่งมี

Rules Keeping การรักษากฎเป็นยิ่งกว่าเทคนิค แต่เป็นหน้าที่ที่สำคัญมาก โดยทั่วไปของ
 หน้าที่ก็คือ การที่ผู้นำต้องคอยดูแลว่า การปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มอยู่ในขอบเขตที่ได้ตั้งไว้หรือไม่ โดย
 กฎนี้อาจเกิดขึ้นจากการตกลงระหว่างผู้นำและสมาชิกก็ได้ การทำเช่นนี้เป็นการช่วยให้ปัญหาที่อาจ
 เกิดจากการแหกกฎเกิดขึ้นได้

Consolidating การทำหน้าที่ในการรวบรวมคือ การที่ผู้นำ สร้างสิ่งหนึ่งขึ้นในทางที่ดี เพื่อ
 ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมตรงนั้นด้วย ผู้นำจำเป็นต้องตระหนักถึงความแตกต่างในเรื่องของ
 ความคิดของสมาชิกแต่ละคนเพื่อที่จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ ผู้นำต้องตระหนักว่า ความคิด
 ที่แตกต่างอาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจำเป็นต้องทำหน้าที่ให้สมาชิกสื่อสารและเข้าใจกันได้ ทักษะที่
 ควรมีก็คือ การชี้แจง การสรุป การเชื่อมโยง เพื่อจุดประสงค์หลักที่ว่า ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความ
 เข้าใจในระดับเดียวกัน และช่วยให้สมาชิกแยกแยะ ขอมรับและเห็นคุณค่า ของความแตกต่างใน
 กลุ่ม

Enhancing Communication ผู้นำสามารถที่จะทำหน้าที่ได้โดยการใส่ใจในความต้องการ
 และแสดงความห่วงใยที่มีต่อสมาชิก ทักษะที่ควรมีสำหรับการทำหน้าที่นี้ก็คือ การมีปฏิกิริยาได้
 ตอบสมาชิก โดยขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำแต่ละคนที่จะเข้าใจ ความสามารถในการสื่อสาร
 ของแต่ละคน ว่าไม่เหมือนกัน เช่น การใช้คำพูดซึ่งอาจมีความหมายที่แตกต่างกันไปแล้ว ยังอาจมี

ความหมายที่อยากจะทำสื่อในคำหนึ่ง ๆ มากกว่าปกติด้วย ผู้นำสามารถช่วยให้สมาชิกมีการติดต่อกันมากขึ้น ได้โดยการให้สมาชิกพูดต่อกัน โดยไม่เพียงพูดแต่กับผู้นำ

Resolving Conflicts การทำกลุ่มไม่เคยเป็นไปอย่างเรียบร้อย ดังนั้นการทำหน้าที่การแก้ปัญหาความขัดแย้ง จำเป็นอย่างยิ่ง แต่การมีความขัดแย้งไม่ได้หมายถึงแต่สิ่งที่ไม่ดี เพราะยังสื่อให้เห็นว่ากลุ่มมีการติดต่อกัน ดังนั้นเมื่อมีการสื่อสารติดต่อกัน ก็อาจมีความขัดแย้งขึ้นได้ ดังนั้นผู้นำควรที่จะแก้ไขเรื่องนี้โดยทักษะที่จำเป็นต้องใช้ คือ การเข้าใจถึงสาเหตุของความขัดแย้ง เช่น ความต้องการส่วนตัว ความขัดแย้งในเรื่องของเป้าหมาย การปิดบังข้อมูล ความผิดหวังในเรื่องของการทำหน้าที่ของผู้นำ ความวิตกกังวล ดังนั้น ผู้นำควรที่จะรู้จักวิธีการนำกลยุทธ์มาใช้ในการแก้ไขปัญหาซึ่งก็คือ การจัดการกับความขัดแย้ง และการแก้ไขความขัดแย้ง ซึ่งก็คือ เมื่อไรที่ความขัดแย้งเกิดขึ้น ผู้นำต้องรู้วิธีที่จะจัดการ และหาทางแก้ไขให้ได้

Mobilizing Group Resources หน้าที่นี้เป็นหน้าที่ที่สำคัญมากในเรื่องของประสิทธิภาพที่มีต่อกลุ่ม ผู้นำต้องมีความสามารถที่จะค้นหาสิ่งที่มีค่า หรือมีประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งหมายถึงว่า ผู้นำต้องเข้าใจให้ถึงว่ามีทรัพยากรอะไรบ้างในกลุ่ม และนำทรัพยากรเหล่านั้นมาบริหาร เพื่อใช้กับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้ใช้ทรัพยากรเหล่านั้น เพื่อช่วยเหลือตัวเองและเพื่อนในกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มหลายคนแสดงให้เห็นได้ว่าการทำหน้าที่เพียงอย่างเดียวอย่างสมบูรณ์ทำให้ลดการทำหน้าที่อื่นไปได้มาก เพราะหน้าที่นี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มช่วยตัวเองและคนอื่นภายในกลุ่ม ด้วยตัวของพวกเขาเอง

6.6 การปฏิบัติทางการพยาบาลในบทบาทการเป็นผู้นำกลุ่ม (Role of the group leader)

1) บทบาทการเป็นผู้กำกับหรือผู้ชี้ทาง(Director)ใช้ในช่วงที่สมาชิกกลุ่มเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กันหรือเมื่อจำเป็นต้องใช้กับสมาชิกบางคน การชี้นำกลุ่ม การให้โครงสร้างกลุ่มในช่วงเริ่มกลุ่มการช่วยให้สมาชิกผ่อนคลายจากสภาวะการคืนคนที่คลุมเครือ แต่ต้องพึงระวัง ถ้าใช้มากเกินไปจะเปิดโอกาสให้สมาชิกขาดความเข้มแข็งและ กลุ่มจะไม่มีชีวิตชีวา

2) บทบาทการเป็นผู้สนับสนุน (Facilitator) เป็นการช่วยให้สมาชิกไปสู่จุดมุ่งหมายของตนเองประโยชน์ที่เกิดขึ้น คือ สมาชิกมีการสื่อสารกันอย่างจริงใจและทำให้สมาชิกรู้จักกับผิชอบในบทบาทของตัวเองมากขึ้น เพื่อที่จะช่วยให้กลุ่มมีการดำเนินต่อไป สนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยความคาดหวังและความกลัวที่เกิดขึ้น การกระตือรือร้นของผู้นำกลุ่มทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัยและยอมรับ ซึ่งจะมีผลทำให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจ

3) บทบาทการเป็นผู้มีส่วนร่วม (Participator)

ผู้นำกลุ่มต้องตัดสินใจว่าจะต้องมีส่วนร่วมกับสมาชิกเมื่อไรและอย่างไรเช่น ขณะที่สมาชิกอยู่ในภาวะวิกฤต เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นการแบ่งปัน (Share) ประสบการณ์หรือความรู้สึก การมีส่วนร่วม

เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้นำกลุ่มที่ไม่ชอบโต้ตอบ (Passive) แต่ต้อง (Active) และไม่ต้องการที่จะครอบงำกลุ่ม

4) บทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ (Observer)

การสังเกตเป็นบทบาทผู้นำกลุ่มที่มีความยืดหยุ่นมากที่สุด เพราะสามารถที่จะเชื่อมเข้ากับบทบาทการมีส่วนร่วมหรือการชี้นำ จากการที่ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะคงไว้ ซึ่งวัตถุประสงค์ในการเข้าใจสมาชิก และมีความไวในการรับรู้ รู้สึกว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับกลุ่ม บางครั้งอาจทำให้สมาชิกรู้สึกเจ็บใจเพราะมีความรู้สึกว่าคุณจ้องมองและถูกวิจารณ์ ปฏิกริยาแบบนี้ทำให้เกิดรอยแยกระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกได้ ผู้นำกลุ่มสามารถเพิ่มความสังเกตในข้อคิดเห็นที่มีความหมายเป็นประโยชน์ต่อบุคคลหรือต่อการดำเนินกลุ่ม ต่อการป้องกันและลดปฏิกริยาที่ตอบสนองในเชิงลบได้

5) บทบาทการเป็นผู้เชี่ยวชาญ (Expert)

ผู้นำกลุ่มในบทบาทผู้เชี่ยวชาญเป็นทั้งการจัดวางและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม ดังนั้น การใส่ใจในการเป็นผู้เชี่ยวชาญ จึงเป็นกับดักให้ผู้นำกลุ่ม เพราะบางครั้งผู้นำกลุ่มจะแนะนำให้สมาชิกปัญหาที่ยุ่งยาก ก็คือ การที่รีบร้อนในการให้คำแนะนำสมาชิกเพื่อให้เขาหลุดพ้นจากสิ่งที่ยุ่งยาก ปัญหาที่คือ การรีบร้อนเกินไปในการที่ทำการเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก โดยวิธีการรีบร้อนให้คำตอบ วิธีการแก้ปัญหา หรือการแนะนำ เพราะแทนที่จะช่วยให้บุคคลค้นหาคำตอบและเลือกวิธีการแก้ปัญหา อาจทำให้มีผลเสียต่อสมาชิกได้ (ศูนย์สุขภาพจิตเขต1,2545)

สรุป ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์มีความเชี่ยวชาญจะมีประโยชน์มากและมีความจำเป็นในการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มในเรื่องของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรม ซึ่งต้องมีการฝึกฝน ประสบการณ์ ความรู้ความสามารถเพื่อเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา รวมทั้งพัฒนาบรรยากาศภายในกลุ่ม

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันเพ็ญ ทาราศรี(2533) ผลที่ได้จากการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมปลาย จังหวัดขอนแก่นพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ โรงเรียนและผู้ปกครองควรร่วมกันจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนที่สูบบุหรี่งดสูบบุหรี่และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่

ณรงค์เดช อนุศักดิ์เสถียร(2544)การศึกษาลงของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อวิธีการเผชิญปัญหาของครูผู้สอนเด็กที่มีความต้องการพิเศษจังหวัดมุกดาหาร พบว่าครูที่ได้ผ่านการปฐมนิเทศ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีทักษะวิธีการเผชิญปัญหาในการดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ได้เหมาะสมและดีเพิ่มมากขึ้น

อรุณี เกษรอุบล (2544) การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา พบว่าความเครียดเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต และนักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 47.2 มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นระดับความเครียดในระดับพอเหมาะจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยที่ร้อยละ 19.1 มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติปานกลางถึงมาก ซึ่งมีผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยความผิดปกติทางจิตใจ และประสบกับความล้มเหลวในการจัดการกับความเครียดและปัญหาต่างๆ หรือไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุดคือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน เรื่องการศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นแหล่งความเครียดที่สำคัญนักเรียนส่วนใหญ่มักประสบกับเหตุการณ์ด้านนี้ รองลงมาคือสถานการณ์ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย รวมถึงเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก

กาญจนา เดชคุ้ม (2540) ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤต โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 850 คน โดยใช้เครื่องมือแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ร้อยละ 50.9 และ 34.4) ส่วนนักเรียนที่มีระดับความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลางและมาก ซึ่งเป็นความเครียดที่รุนแรงมีร้อยละ 12.5

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

รัชนก คชไกร (2541) ศึกษาความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น : นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 275 คน พบว่า ร้อยละ 46.7 และ 34.5 ของนักเรียนมีระดับความเครียดปานกลางและต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงมีเพียงร้อยละ 0.7

สนาม บินชัย (2543) ทำการศึกษาความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรี นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างไม่มีภาวะเครียด ส่วนกลุ่มที่มีภาวะเครียดพบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างไม่มีภาวะเครียด ส่วนกลุ่มที่มีภาวะเครียดพบว่าส่วนใหญ่ความเครียดจะอยู่ในระดับเล็กน้อย รองลงมาคือระดับปานกลาง ส่วนระดับมากมี

ไม่ถึง 1 ใน 10 ของกลุ่มที่มีภาวะเครียด อาการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นประจำได้แก่ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การปฏิบัติตนเมื่อมีความเครียดพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะพบ จิตแพทย์โทรศัพท์ปรึกษา และสวมหน้ากากไว้หน้า ส่วนการปฏิบัติตนในลักษณะการปรับตัวที่ไม่ เหมาะสม พบว่าส่วนใหญ่จะใช้วิธีทำร้ายตนเอง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทาน ขาระงับประสาทและยานอนหลับและทำร้ายผู้อื่น นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่มีความเครียด แตกต่างกันจะปฏิบัติตนแตกต่างกัน

ฉวีวรรณ กาพย์เกิด (2536) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2535 ที่มีความเครียดสูงจำนวน 20 พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี ความเครียดแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยที่นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความเครียดน้อยกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทิพรัตน์ เสงตระกุล (2540) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการใช้ เหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว ปีการศึกษา 2539 จำนวน 16 คน พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีพฤติกรรมก้าวร้าว ต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พฤติกรรมก้าวร้าวใน ระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง พฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อน ทดลองพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

เนาวรัตน์ นุ่มทอง (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อภาวะเสี่ยงต่อการ ฆ่าตัวตาย ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนหนองพระพิทยา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2543 ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 6 คน โดยการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่านักเรียนที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหลังได้รับการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต่ำกว่าก่อนการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

7. กรอบแนวคิดในการศึกษา

