

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในด้านต่าง ๆ ไปตามกระแสโลกอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การดำเนินชีวิต เทคโนโลยี การสื่อสารและภาษา วัฒนธรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงบางอย่างก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคมไทยมากพอ ๆ กับความเจริญที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะปัญหาทางสังคมที่มีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งเรื่องยาเสพติด อาชญากรรม ค่านิยมฟุ้งเฟ้อ การเลียนแบบ และการฆ่าตัวตาย ปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อประชากรในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กวัยรุ่นที่จะต้องเป็นกำลังสำคัญและมันสมองในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป ถ้าติดตามข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ จะพบว่า มีเด็กวัยรุ่นไทยบางคนบางกลุ่ม ก่อปัญหาที่ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่หลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องหนักอกหนักใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับสภาพ และวัย อันได้แก่ การประพฤติดนเป็นเด็กเถร หนีโรงเรียน ทำตัวเป็นอันธพาล การมั่วสุมกันตามแหล่งต่าง ๆ ดิเคาเสพติด การประพฤติดนในทำนองชั่วสาว การทำแท้ง การฆ่าตัวตาย ซึ่งล้วนแต่ชักนำไปสู่การกระทำที่ผิดกฎหมาย และก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมตามมา ที่เป็นเช่นนี้สาเหตุสำคัญก็คือ เด็กยังไม่รู้จักตัวเอง และสภาพแวดล้อมดีพอ ขาดทักษะการคิด และการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้นการที่จะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้ เราจึง ควรให้เด็กวัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเองให้มากขึ้น

การตระหนักรู้ในตนเอง หรือการรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ของประชาชนทุกเพศทุกวัยในสังคมไทย ซึ่งรัฐบาลปัจจุบันได้ให้ความสำคัญและบรรจุลงไปในแผนพัฒนาการแนะแนว ที่อยู่ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545 – 2549) ที่มีเป้าหมายหลักให้ผู้เรียนทุกระดับทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ได้รับการพัฒนาให้รู้จักตัวเอง เข้าใจตนเอง พึ่งตนเอง และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน ทั้งที่เป็นผู้บริหารสถานศึกษา ครูอาจารย์ และพ่อแม่ ผู้ปกครองของนักเรียนสามารถนำกระบวนการแนะแนวไปบูรณาการ การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับคุณทลี จริยาปยุตต์และคณะ (2540, หน้า 19) ที่กล่าวว่าความตระหนักรู้ในตนเองเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งที่บุคคลจะต้องทำ ความเข้าใจ และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหนในความเป็นตนเองที่ยังไม่ตระหนัก ทั้งนี้การตระหนักรู้ในตนเองทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และทำให้มนุษย์อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี (2542, หน้า 2) ได้กล่าวถึง โซกราตีส (Socrates) นักปราชญ์ชาวกรีกที่ได้พูดว่า “ จงรู้จักตนเอง ” เพราะชีวิตที่ไม่รู้จักตนเองนั้นเป็นชีวิตที่ปราศจากคุณค่า คุณค่าของชีวิตอยู่ที่การสำรวจตนเอง คือ ตระหนักว่าชีวิตคืออะไร กำลังทำอะไรอยู่ และดำรงอยู่เพื่ออะไร เหตุที่เราจำเป็นต้องรู้ว่าเราทำสิ่งต่าง ๆ เพื่ออะไร ส่วนหนึ่งก็คือ ความสามารถในการสำนึก ในการกระทำของเราทุกขณะซึ่งจะช่วยให้ตรวจสอบว่า เราต้องการอะไรจากชีวิตนี้ อะไรคือความหมายของการดำรงอยู่ แต่ถ้าเราไม่เคยตั้งคำถามดังกล่าว เราย่อมไม่มีคำตอบต่อการมีชีวิตอย่างมีความหมายได้ คำถามนี้ช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และพอใจในชีวิตที่เราจะดำเนินต่อไปหรือได้ดำเนินมาแล้ว เพราะคำถามเหล่านี้ช่วยให้เราเลือกวิถีชีวิตของเราเอง และปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น เพื่อบรรลุเป้าหมายปลายทางสูงสุด นอกจากนี้ วิทเท็น และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 52-53) ได้กล่าวถึง คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคนหนึ่งที่มีความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเอง และค่อนข้างมั่นใจว่า การตระหนักรู้ในตนเอง และการยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาสุขภาพจิต และการเจริญเติบโตของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะคนที่ตระหนักรู้ในตัวเองจะรู้ว่าตัวเองมีลักษณะอย่างไร มีความสามารถด้านใด มีความคิด และอารมณ์แบบไหน มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร และยอมรับสิ่งเหล่านี้ พร้อมกับปรับตัวให้เหมาะสม สำหรับตัวของ วิทเท็น และคาเมรอนเอง ก็มองเห็นความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล พวกเขาได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ในตนเองและการยอมรับในตนเองนั้น เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงตนเอง การมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก และการประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ ในวารสารแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา (2542, หน้า 34) ยังได้กล่าวว่าการที่บุคคลเข้าใจตนเองได้ดีจะได้เปรียบบุคคลที่ไม่ค่อยรู้จักตนเองในแง่ต่าง ๆ ซึ่งทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมได้ เช่น ไม่รู้นิสัยที่บกพร่องของตนเอง จะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมได้

การสร้างความรู้ในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต (Critical Period) ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson) ที่เห็นว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุด และเป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองเป็นคนเช่นไร มีความสามารถอย่างไร และจะดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางใด ถ้าวัยรุ่นพัฒนาผ่านขั้นตอนของชีวิตช่วงนี้ได้สำเร็จ เขาจะมีความมั่นคงในตัวเอง ทั้งบทบาทการกระทำ แต่ถ้าพัฒนาการในขั้นนี้ไม่สมบูรณ์ ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน เต็มไปด้วยความไม่แน่ใจในตนเอง ไม่รู้คุณค่าของตนเอง นำไปสู่บุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ พรพิมล เข็มมานครินทร์ (2539, หน้า 13)

ที่กล่าวว่า เขาชนในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (Turning Point) ที่บุคคลกำลังเปลี่ยนแปลงบทบาทจากเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ ความสนใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการเป็นอิสระ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม จึงทำให้เยาวชนช่วงวัยนี้อยู่ในสภาวะสับสน ในการแก้ปัญหาจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลซึ่งทำให้เด็กวัยรุ่นมีความสับสนในตัวเอง ไม่เข้าใจตนเอง ให้เขาได้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง และชี้ให้เด็กวัยรุ่นตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนในด้านค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำการฝึกคิดวิเคราะห์จากสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถสร้างความคิดใหม่อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริง และกว้างขึ้น

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้นกำลังอยู่ในช่วงตอนต้นของวัยรุ่นที่กำลังค้นหาและทำความเข้าใจตนเอง มีความสับสนในตัวเองได้ง่าย ซึ่งการทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ค้นหาตัวเอง รู้จักตัวเอง ตระหนักรู้ในตนเองได้ตั้งแต่ในช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่น จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตัว และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนให้มีการตระหนักรู้ในตนเองให้มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว อาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่รับผิดชอบในการดูแลนักเรียนวัยรุ่น ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาตนเองในหลาย ๆ ด้าน จนเกิดความเข้าใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ก่อให้เกิด ความคิดรวบยอด และการปรับเปลี่ยนความคิด เกี่ยวกับตัวเอง ส่งผลให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองในที่สุด ซึ่งจะทำให้ นักเรียนสามารถแสดง พฤติกรรมและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “ พูลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล ” อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรอิสระ มี 2 ชนิด คือ

2.1.1 วิธีการทดลอง มี 2 วิธี ดังนี้

2.1.1.1 วิธีให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.1.1.2 วิธีการเรียนในชั้นตามปกติ

2.1.2 ระยะการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post-test)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow-up)

2.2 ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลต่อตนเองหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่ความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล โดยฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ในรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี (ABCDE) ของ เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 74-77)

2. การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีสติที่สามารถรับรู้ เกี่ยวกับตนเองด้านการคิด ค่านิยมและพฤติกรรมต่างๆ ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งครอบคลุมสิ่งสำคัญ 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านค่านิยม คือสิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ เป็นแรงจูงใจหรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่า ซึ่งประกอบด้วยค่านิยมส่วนบุคคล กับ ค่านิยมส่วนสังคม

2.2 ด้านรูปแบบทางความคิด คือกระบวนการทางความคิดที่บุคคลต่างๆใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและโต้ตอบ ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ โดยเป็นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า และการรับรู้ที่เกิดขึ้นเองในใจ โดยไม่ต้องสัมผัสกับสิ่งเร้าจริง จากนั้นประเมินตัดสินใจข้อมูลที่ได้รับโดยใช้การคิด ที่มีเหตุผล มีวิธีและระเบียบแบบแผน หรือจะใช้ความรู้สึกในการตัดสินใจข้อมูล เพื่อตัดสินใจว่าจะตอบสนองสิ่งต่างๆ อย่างไร

2.3 ด้านการปรับตัว คือ การที่บุคคลมีการปรับกายและใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข และยอมรับหรือรับผิดชอบผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

2.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รูปแบบของพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเป็น คนมีมนุษยสัมพันธ์ดี หรือ เจียบเฉย. เป็นคนหยิ่งทะนงหรือขี้อาย, ชอบบังคับคนอื่น หรือต้องพึ่งพาคนอื่น ฯลฯ

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุทธสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2546

4. วิธีการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ คือ กระบวนการเรียนการสอน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ครูและทางโรงเรียนจัดให้นักเรียนตามหลักสูตรการศึกษาปัจจุบัน