

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ โดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. แนวคิดเกี่ยวกับอริยสัจ 4
3. แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

##### 1.1 ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบ หรือก็คือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม (Kazdin, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550: 308)

##### 1.2 ประวัติดและความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น แยกออกมาจากการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยสิ่งที่ต่างกันนั้นอยู่ที่ การปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขณะที่การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยตรง แนวความคิดดังกล่าวได้เกิดขึ้นมาในช่วงทศวรรษที่ 1960 และเด่นชัดในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 จนถึงต้นทศวรรษที่ 1970 (Kazdin, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550) ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นน่าจะมาจาก 3 ปัจจัยใหญ่ ดังต่อไปนี้ (Meyers & Graighead, 1984 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550)

1) ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) งานทางด้านจิตวิทยาทางปัญญาที่มีผลกระทบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการปรับพฤติกรรมมีอยู่ด้วยกัน 3 ชั้น คือ

1.1) การเสนอตัวแบบ (Modeling) คือ บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยที่บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงออก หรือได้รับผลกระทบโดยตรงจากการแสดงพฤติกรรมนั้น งานวิจัยทางการเสนอตัวแบบนี้ ในช่วงแรกพัฒนาขึ้นในกรอบของทฤษฎีการเรียนรู้และการบำบัดพฤติกรรม แต่ต่อมาในปี 1969 Bandura ได้อธิบายว่าผลของตัวแบบนี้เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนใหญ่ เขาเสนอว่าปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นจะต้องประกอบด้วยกระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บ

จำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ จะเห็นได้ว่า กระบวนการตั้งใจและกระบวนการเก็บจำนั้น เป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่ง Bandura ได้มาจากรูปแบบของกระบวนการสารสนเทศ (Information Processing Model) ของพวกนักจิตวิทยาทางปัญญา จากผลงานของ Bandura นับว่าเป็นอิทธิพลที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1.2) การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instruction Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นในช่วงต้นของทศวรรษที่ 19 โดย Meichenbaum ซึ่งเขาได้ขยายมาจากงานวิจัยของเขาในเรื่อง “การพูดเพื่อสุขภาพ” (Healthy Talk) เป็นงานวิจัยที่อาศัยทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำเป็นทฤษฎีพื้นฐาน โดยที่งานของเขานั้น ทำกับคนไข้ที่เป็นจิตเภท (Schizophrenia) เขาฝึกให้คนไข้จิตเภทเหล่านั้นพูดตามที่เขาให้พูด แล้วพบว่า พฤติกรรมของคนไข้จิตเภทเหล่านั้นดีขึ้น ทำให้เกิดความคิดขึ้นมาว่าถ้าให้คนทั่วไปพูดภายในใจของตนเอง เหมือนกับที่เขาชี้มาให้คนไข้จิตเภทพูดแล้วก็น่าจะได้ผลเช่นกัน ดังนั้นเขาจึงได้พัฒนาเทคนิคใหม่ของเขา ขึ้นมาเรียกว่า การสอนตนเอง (Self-Instruction)

1.3) เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving) พัฒนาได้โดย D' Zurilla & Goldfried ในปี 1971 เป็นเทคนิคที่สอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทักษะในการแก้ปัญหา ในช่วงแรกของการพัฒนาเทคนิคการแก้ปัญหา นี้ ก็ยังยึดติดอยู่กับทฤษฎีการเรียนรู้เช่นเดียวกับการเสนอตัวแบบ และต่อมาได้มีการนำเอารูปแบบของการกระบวนการสารสนเทศเข้ามาใช้ในการอธิบายกระบวนการของเทคนิคการแก้ปัญหา โดยไปมุ่งเน้นที่กระบวนการคิดภายในให้เป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงทำให้เทคนิคการแก้ปัญหานี้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของ CBM

2) ปัจจัยทางการควบคุมตนเอง (Self-Control) ความจริงแล้วการควบคุมตนเองนั้นอยู่ในขอบเขตของการปรับพฤติกรรมมาแต่ต้น Skinner (1953) ก็ได้ชี้ให้เห็นว่าคนเราใช้วิธีการควบคุมตนเองเช่นเดียวกับวิธีการควบคุมผู้อื่น ซึ่งแนวคิดนี้เองได้นำมาใช้ในการควบคุมน้ำหนัก (Levitt, 1962) Goldiamond (1965) ได้ใช้แนวคิดนี้แก้ปัญหาคนพูดติดอ่างได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ต่อมาในช่วงทศวรรษที่ 1960 ได้มีการนำเอากระบวนการทางปัญญามาใช้อธิบายกระบวนการควบคุมตนเองซึ่ง Homme (1965) บอกว่าเป็นการกระทำของจิตซึ่งมีกระบวนการเช่นเดียวกับกระบวนการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เพียงแต่เป็นกระบวนการภายในเท่านั้นเอง จากความคิดเช่นนี้เองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการศึกษาทางด้าน การควบคุมตนเอง จากกระบวนการภายนอกมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในแทน

3) ปัจจัยทางการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) ได้มีนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายคน ได้พัฒนาเทคนิคทางการบำบัดทางปัญญารวมกันมาหลายเทคนิคด้วยกัน ซึ่งต่างคนก็ต่างพัฒนาเทคนิคของตนขึ้นมา แต่กระนั้นก็ตามเทคนิคเหล่านี้มีข้อสรุปเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือ กระบวนการปรับตัวทางปัญญาที่ไม่เหมาะสมนั้น ก่อให้เกิดความคิดปกติทางจิต ซึ่งวิธีการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุดคือการปรับกระบวนการทางปัญญาเหล่านั้น

ผู้นำในการบำบัดทางปัญญาอาจกล่าวได้ว่ามีอยู่ 2 คน คือ Ellis (1962) และ Beck (1976) ทั้งสองคนนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา Ellis (1962) นั้นได้เสนอเทคนิคที่เรียกว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) โดยที่ Ellis มีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ของคนเรานั้น เป็นเพราะว่าเราคิดอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามีอะไรหรือใครทำอะไรกับเรา หากแต่ขึ้นอยู่กับความคิดที่เราคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรามากกว่า วิธีการบำบัดก็คือเปลี่ยนแปลงความคิดของเราจากไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผลนั่นเอง ส่วนงานของ Beck (1976) ก็คล้าย ๆ กับงานของ Ellis ซึ่งเขากล่าวว่าปัญหาทางด้านจิตนั้นเกิดขึ้น เพราะว่าคุณคนมีความคิดในลักษณะที่ปรับตัวไม่ได้ เช่นความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล หรือการพูดกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผล เป็นต้น ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของเขาที่มีเกี่ยวกับตนเองของเขาเอง และโลกที่เขาอยู่ งานของ Beck แม้ว่าจะคล้ายกับของ Ellis แต่ทว่าวิธีการบำบัดของเขาจะมุ่งที่ความเชื่อพื้นฐานมากกว่าที่จะมุ่งที่การกล่าวกับตนเอง

### 1.3 แนวคิดพื้นฐาน

สมโภชน์ เอี่ยมสมบุรณ์ (2550: 311) ได้กล่าวว่า เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิดและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคน แต่แม้ว่านักจิตวิทยาเหล่านั้นจะมีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกันก็คือ ต่างคนก็ต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญา อีกทั้งต่างคนก็หาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญานั้นตามพื้นฐานความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

### 1.4 การดำเนินการ

ลักษณะของเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ (Mahoney & Arnkoff, 1978 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสมบุรณ์, 2550: 311-312) คือ

- 1) กลุ่มที่เน้นที่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring หรือ CR) เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นวิธีดำเนินการก็คือทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม
- 2) กลุ่มที่เน้นทักษะในการเผชิญกับปัญหา (Coping-Skill Therapies หรือ CS) เป็นกลุ่มที่เน้นที่การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้กับผู้ใช้รับการบำบัด เพื่อที่ว่าผู้ใช้รับการบำบัดจะสามารถเผชิญกับสภาพที่เครียดหรือวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี
- 3) กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญห (Problem-Solving Therapies หรือ PS) เป็นกลุ่มที่รวมเอาแนวคิดของกลุ่ม CR และกลุ่ม CS เข้ามาด้วยกัน โดยการพัฒนากลวิธีต่าง ๆ ที่จะใช้เพื่อจัดการกับปัญหา

ต่าง ๆ และรวมทั้งความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งกิจกรรมของ PS นี้จะต้องดำเนินการร่วมมือกันระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดเป็นอย่างดี ในการวางแผนการทำบำบัด

การบำบัดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy หรือ RET) RET นั้นพัฒนาโดย Ellis มากกว่า 30 ปีแล้ว Ellis มีประสบการณ์อย่างมากทางด้านจิตวิเคราะห์ซึ่งทำให้เขาเกิดความไม่แน่ใจ และสงสัยถึงประสิทธิภาพของวิธีการบำบัดดังกล่าว เนื่องจากเขาสังเกตว่า ผู้เข้ารับการบำบัดจำนวนมากมักจะใช้เวลาในการรับการบำบัดนานมาก และบางครั้งก็ไม่ยอมรับวิธีการเชื่อมโยงอย่างอิสระ (Free Association) และการวิเคราะห์ความฝัน (Dream Analysis) อีกทั้งเขายังเกิดความสงสัยอีกว่าการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการของจิตวิเคราะห์นั้นจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร โดยที่เขาถือว่า

“ผมไม่พึงพอใจกับผลที่ได้ แม้ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจำนวนมากจะพัฒนาขึ้นและรู้สึกดีขึ้น”

ในช่วงเวลาอันสั้นของการบำบัด และหลังจากผ่านสิ่งวิกฤตภายในใจแล้ว แต่ก็พบว่าน้อยคนนักที่จะหายอย่างแท้จริง ส่วนใหญ่แล้วจะยังคงมีความวิตกกังวลอยู่ ซึ่งผู้เข้ารับการบำบัดคนแล้วคนเล่าที่มักจะพูดกับผมว่า “ผมรู้แน่ชัดแล้วว่าอะไรมันรบกวนผมอยู่ แล้วทำไมผมจึงถูกรบกวน แต่อย่างไรก็ตามมันก็ยังรบกวนผมอยู่แล้วผมจะทำอย่างไรกับมันดี” (Ellis, 1962, P.9)

จากข้อจำกัดของการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์นี้เองทำให้ Ellis เริ่มต้นที่จะทดลองหาวิธีการบำบัดแบบใหม่ที่มีประสิทธิภาพกว่าและตรงกับสภาพของปัญหามากกว่า จากการที่เขาลองผิดลองถูกมานาน เขาจึงค่อย ๆ พัฒนาทฤษฎีการรบกวนทางอารมณ์ และวิธีการบำบัดขึ้นมา โดยเน้นที่ผลการเกิดขึ้นจากการบำบัดที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

หัวใจของ RET นั้นอยู่ที่ว่า ความคิดและอารมณ์ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กับตามรูปแบบของ ABC นั่นคืออาการทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) นั้นเป็นผลเนื่องมาจากระบบความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม (A) ดังนั้นเป้าหมายของการบำบัดก็คือพยายามแยกแยะและทำลายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งเป็นรากเหง้าที่รบกวนอารมณ์ RET นั้นสร้างอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า บุคคลนั้นถูกรบกวนจากภายใน และมีแนวโน้มที่จะคิดและแสดงออกอย่างไม่เป็นเหตุผล การเปลี่ยนสภาพทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิดพื้นฐานของคน

การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) การบำบัดทางปัญญาพัฒนาขึ้น โดย Aaron Beck ซึ่งเป็นจิตแพทย์ ได้รับการอบรมมาทางด้านจิตวิเคราะห์เช่นเดียวกับ Ellis หลังจากที่เขามาดำเนินการบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิชาการทางจิตวิเคราะห์มาเป็นระยะเวลาพอสมควร เขาได้พบปฏิกิริยาทางลบจากผู้เข้ารับการบำบัดมากมาย เขาจึงเริ่มสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึง การเป็นโรคจิต โรคประสาทของนักจิตวิทยา กลุ่มจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายในเรื่องของอาการซึมเศร้า (Depression) ดังนั้น เขาจึงตรวจสอบทฤษฎีจิตวิเคราะห์อย่างจริงจัง โดยการเริ่มสังเกตในคลินิกอย่างเป็นระบบและทำการวิจัยจนกระทั่งปลาย

ทศวรรษที่ 1950 เขาจึงเริ่มทำการปฏิรูปวิธีการบำบัดของเขาไปสู่วิธีการบำบัดทางปัญญาของพฤติกรรม ชิมเซิร์รา

ในปี 1963 Beck เริ่มสังเกตเห็นว่า ปัญหานี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกจิตวิเคราะห์ ไม่ได้ให้ความสนใจเลย เมื่อ Beck ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของคนไข้โรคจิตนั้น เขาพบว่า โครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดนั้นมีลักษณะที่สม่ำเสมอ และเชื่อมโยงกับลักษณะอาการทางประสาทของเรา ซึ่งรวมทั้งอาการซึมเศร้าด้วย เขาพบอีกว่าคนไข้โรคจิตเหล่านั้นมักจะบิดเบือนลักษณะความคิดของตนอย่างเป็นระบบ ซึ่งลักษณะของการบิดเบือนนั้น อาจจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรุปข้อมูล การแผ่ขยายเกินกว่าที่ควรจะเป็นการขยายความเกินกว่าเหตุ และการสรุปความมากเกินไป ซึ่ง Beck ศึกษาพบว่าลักษณะของการบิดเบือนเช่นนี้นั้น เป็นลักษณะที่เกิดโดยอัตโนมัติควบคุมไม่ได้

แม้ว่างานทางการบำบัดทางปัญญา จะเริ่มจากการทำการบำบัดคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้าก็ตามแต่ ทว่าการบำบัดทางปัญญายังสามารถนำไปใช้บำบัดทางจิตด้านอื่น ๆ ได้อีกด้วย ซึ่งรูปแบบของการบำบัดทางปัญญานี้เชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง นอกจากนี้ Beck เชื่อว่าความรู้สึกและความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น (Beck, 1971)

การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instructional Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย Donald Meichenbaum ซึ่งเขาได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน คือ Luria และ Vygotsky ที่ศึกษาถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรม โดยที่พวกเขาเสนอว่าพัฒนาการของการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะเริ่มจากการได้รับกฎเกณฑ์จากบุคคลที่สำคัญ เช่น ผู้ปกครอง หรือครู เป็นต้น จากนั้นจึงนำมาสู่การกำกับตนเองซึ่งเป็นการบอกกับตนเองภายในใจ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองในใจ และพฤติกรรมจึงเป็นจุดสนใจของ Meichenbaum เขาจึงได้เสนอว่าพฤติกรรมภายในนั้น มีกระบวนการเช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยใช้กลวิธีเช่นเดียวกับการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก (Meichenbaum, 1973)

การฝึกการจัดการความวิตกกังวล (Anxiety-Management Training หรือ AMT) เทคนิคการฝึกการจัดการความวิตกกังวลนี้พัฒนาขึ้นโดย Suinn&Richardson (1971) ซึ่งพวกเขาพัฒนาเทคนิคการฝึกการจัดการความวิตกกังวลขึ้นมา เพื่อจะนำมาใช้แทนเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ เนื่องจากเขามีความคิดว่าเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนั้นมีความไม่สะดวกอยู่ 3 ประการ คือ

- 1) ใช้เวลามากในการสร้างขั้นตอนของความรู้สึก
- 2) การบำบัดค่อนข้างจะกินเวลานาน

3) ขาดการแผ่ขยายของกลวิธีที่จะให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบำบัดแบบการแก้ปัญหา (Problem-Solving Therapy) ในปี 1971 D'Zurilla & Goldfried ได้เสนอบทความของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแก้ปัญหา (Problem-Solving Therapy) และการวิจัยในการปรับพฤติกรรม พวกเขาถือว่าวิธีการบำบัดโดยการแก้ปัญหานั้นเป็นรูปแบบของการฝึกการควบคุมตนเองโดยที่พวกเขาเน้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะบำบัดได้ด้วยตนเอง

วิธีการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแก้ปัญหาได้นั้น D'Zurilla & Goldfried ได้เสนอไว้ 5 ขั้นตอนด้วยกัน

- 1) ให้การแนะนำเกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหา
- 2) กำหนดปัญหา
- 3) เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง
- 4) ตัดสินใจเลือกทางเลือกเหล่านั้น
- 5) ทดสอบทางเลือกเหล่านั้น

การฝึกการป้องกันความเครียด (Stress Inoculation Training) Meichenbaum (1973) ได้พัฒนาทักษะในการที่จะเอาชนะปัญหาหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ซึ่งเขาบอกว่าในการที่จะฝึกให้คนเราสามารถที่จะเอาชนะปัญหาได้นั้น ควรจะพิจารณาดังต่อไปนี้

1) ในการฝึกทักษะในการเอาชนะปัญหานั้นจะต้องมีความยืดหยุ่นสูง และสามารถที่จะนำเอามาร่วมใช้กับกลวิธีในการปรับพฤติกรรมอื่น ๆ ได้

2) เทคนิคในการฝึกนั้นควรที่จะสนองต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล วัฒนธรรม และสภาพการณ์

3) ในการฝึกทักษะนั้นควรจะให้ผู้ได้รับการฝึก สามารถนำเอาข้อมูลของตนเองมีอยู่มาพิจารณา ร่วมกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อการวางแผนในความคิด

4) การใช้ผู้เข้ารับการฝึก ได้เผชิญกับสภาพการณ์จริงที่ก่อให้เกิดความเครียดเล็กน้อยจะเป็นประโยชน์อย่างมาก

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาคตามแนวอริยสัจ 4

### 2.1 ความหมายของอริยสัจ 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต) (2549: 893-895) กล่าวว่า อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มี

มากมาย แต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อยเหตุผลที่ทรงกระทำเช่นนั้น ก็เพราะสอนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ใช้แก้ปัญหาได้ และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คืออริยสัจ 4

## 2.2 หลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจ 4

พระพุทธมคฺฉนารท (ประยุทฺธ ปยุตฺโต)(2551: 53-55) กล่าวว่า หลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 คือ การเริ่มต้นจากปัญหา โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึงกิจหรือหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้อ อย่างถูกต้องด้วยเพื่อให้มองเห็นเค้าความในเรื่องนี้ จะกล่าวถึงหลักอริยสัจและวิธีปฏิบัติโดยย่อ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ ซึ่งเมื่ออย่างกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือจันท์ 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆกดดันบีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่จะอยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริงนั่นเอง สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าเป็นอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า ปริณญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือหวังถึงวลอยหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็กแก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยความรู้และกำจัดเหตุของมัน ดังนั้นอยากจะไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ขั้นนี้ออกจากกำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจวางท่าทีแบบรู้เท่าทันกตัตถธรรมดา เมื่อกำหนดรู้ทุกข์และเข้าใจปัญหา เรียกว่าทำปริณญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น พึงก้าวไปสู่

ขั้นที่ 2 ทันทิ

ขั้นที่ 2 สมุทฺถิ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่องในรูปแบบต่างๆ แปลกๆกันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้นหรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรง คือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวนหรือเต็มโรง คือ การสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยเริ่มแต่วิชาตามหลักปฏิจสุมุขปาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณีก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พินิจนำเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้นวิเคราะห์และวินิจฉัยจับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไข ได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่ 2

ขั้นที่ 3 นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ภavana คือปฏิบัติหรือลงมือทำ สิ่งที่ทำในขั้นของความคิดก็คือ กำหนด วางวิธีการ แผนการและรายการที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

### 2.3 วิธีแก้ปัญหแบบพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต)(2549: 917) กล่าวว่า วิธีการแก้ปัญห แยกเป็น 2 ส่วน คือ ว่าโดยหลักการอย่างหนึ่ง ว่าโดยแก่นเน้นของคำสอนหรือแง่ที่มีเนื้อหาคำสอนมากกว่า

1) ว่าโดยหลักการ วิธีการแก้ปัญหแบบพุทธ มีลักษณะสำคัญ 2 อย่าง คือ เป็นการแก้ปัญหที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง เป็นการแก้ปัญหของมนุษย์โดยฝีมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง หรืออาจพูดรวมว่าเป็นการแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ที่ว่าแก้ตรงเหตุปัจจัย ก็ว่าเป็นกลาง ๆ ไม่จำกัดเฉพาะข้างนอกหรือข้างใจ และที่ว่าแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ก็จะเห็นได้จากกรณีที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุและมองหาทางแก้ไขที่บนฟ้าหรือซัดทอดโชคชะตา และให้แก้ไขด้วยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ใช่หวังพึ่งการอ่อนวอนหรือนอนคอยโชค เป็นต้น

2) ว่าโดยแก่นเน้นของคำสอน หรือส่วนที่มีเนื้อหาคำสอนมากกว่าเด่นกว่า ควรจะย้ำไว้ก่อนว่าพระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหทั้งด้านนอก ด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนขั้นศีล เป็นด้านนอก และขั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน จากนั้นจึงมาทำความเข้าใจกันต่อไปว่า เมื่อกล่าวตามแก่นเน้นของคำสอนเท่าที่มีอยู่ เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ ส่วนที่ว่าด้วยการแก้ปัญหาด้านในหรือด้านจิตปัญญา มีมากกว่าส่วนที่ว่าด้วยการแก้ปัญหาด้านนอก หรือปัญหาทางสังคมเป็นต้น พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เนื้อหาคำสอนเน้นด้านแก้ปัญหทางจิตใจมากกว่าแก้ปัญหทางสังคม หรือด้านภายนอกอย่างอื่นที่เป็นเช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดา โดยเหตุผล และควรจะเป็นเช่นนั้น

### 2.4 คุณค่าเด่นของอริยสัจ 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต) (2549: 920) กล่าวว่า หลักอริยสัจ นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีกหลายประการ สรุปได้ดังนี้



1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

2) เป็นการแก้ปัญหา และจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเกลียดออกไปเกี่ยวกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวกว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขาจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4) เป็นหลักการความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ นั้น จะเจริญขึ้น เสื่อมลง สูญสลายไปหรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไร ๆ ก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็จะคงยืนยง ใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

จะเห็นได้ว่า วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นวิธีคิดแบบหลัก และครอบคลุมวิธีคิดอื่น ๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเกี่ยวข้องกับชีวิต ให้แก้ปัญหา ถ้า นักศึกษารู้จักแนวทางในการสำรวจตัวเองทำให้นักศึกษาได้เข้าใจว่านักศึกษานั้นมีปัญหาอะไร สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร กำหนดเป้าหมาย การวางแนวทางในการปฏิบัติ เนื่องจากวิธีคิดแบบอริยสัจนี้เป็นวิธีการแห่งปัญญา จึงสามารถทำให้นักศึกษามีแนวทางในการแก้ปัญหา จัดการกับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง พัฒนาวิธีคิดของนักศึกษา และการนำแนวคิดไปลงมือปฏิบัติ

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแก้ปัญหา

#### 3.1 ความหมายของการคิดแก้ปัญหา

การคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถทางสมองในการจัดสถานะความไม่สมดุลที่เกิดขึ้น โดยพยายามปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้สมดุลกลืนเข้าสู่ภาวะสมดุลหรือสถานะที่เราคาดหวัง (สุวิทย์ มูลคำ, 2551: 15)

#### 3.2 คุณสมบัติของนักคิดแก้ปัญหา

ทุกคนสามารถพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้ทั้งโดยตนเองและรับการฝึกฝนจากผู้อื่น นักคิดแก้ปัญหาจึงควรมีคุณสมบัติ เช่น รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ตั้งใจค้นหาความจริง กระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียน สนใจสิ่งรอบด้าน เปิดใจรับความคิดใหม่ มีมนุษยสัมพันธ์ มีคุณลักษณะความเป็นผู้นำ กล้าหาญ กล้าเผชิญ

ความจริง มีความหลากหลายและคิดยืดหยุ่น มั่นใจในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ใจเย็น สุขุม รอบคอบ เป็นต้น (สุวิทย์ มูลคำ, 2551: 17)

### 3.3 ลักษณะของกระบวนการคิดแก้ปัญหา

ลักษณะของกระบวนการคิดแก้ปัญหา (อุบลชัย โพธิ์สุข อ้างถึงในสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544: 101) มีดังนี้

- 1) การแก้ปัญหาต้องเป็นการกระทำที่มีจุดมุ่งหมาย การกระทำที่ขาดจุดมุ่งหมายไม่นับว่าเป็นการแก้ปัญหา
- 2) การแก้ปัญหามีวิธีการหลายวิธี ผู้แก้ปัญหาจะต้องเลือกวิธีการที่มีความเหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของตน
- 3) วิธีแก้ปัญหแต่ละปัญหาอาจจะใช้วิธีการที่แตกต่างกัน จะขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ปัจจัยหรือบริบทที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ
- 4) การแก้ปัญหาคงต้องอาศัยความรู้แจ้งเห็นจริง คือ ในการแก้ปัญหแต่ละครั้งนั้นจะต้องศึกษาปัญหาให้เข้าใจถ่องแท้เสียก่อนจึงจะสามารถแก้ปัญหานั้นได้
- 5) การแก้ปัญหาคือเป็นการสร้างสรรค์ คือเมื่อแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จจะต้องได้ความรู้ใหม่เกิดขึ้นและผู้ที่แก้ต้องมีสติปัญญาองกามขั้นด้วย
- 6) ปัญหาที่นำมาแก้ต้องไม่เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ เพราะกิจกรรมที่เกิดขึ้นเป็นประจำนั้นไม่ถือว่าเป็นปัญหา
- 7) กระบวนการที่ทำไปโดยไม่มีแบบแผน ไม่ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหา
- 8) กิจกรรมที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหเดิมไม่ได้ ไม่ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหา
- 9) กิจกรรมที่ทำไปเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ถือว่าเป็นกระบวนการแก้ปัญหา
- 10) การแก้ปัญหาย่อมประกอบด้วยการศึกษา วิเคราะห์ วิเคราะห์และสังเคราะห์

### 3.4 แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา

แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา (สุวิทย์ มูลคำ, 2551: 52) ดังนี้

- 1) การฝึกคิดตั้งคำถามที่น่าสนใจ กระตุ้นให้เกิดการคิดหาคำตอบอย่างจริงจัง ทำได้หลายรูปแบบ เช่น แลกเปลี่ยนคำถาม ผลัดเปลี่ยนกันถามตอบ อ่านเรื่อง บทความ ข่าว แล้วคิดตั้งคำถาม เป็นต้น
- 2) ฝึกการตรวจสอบความคิดตนเอง หรือคู่ฝึกเพื่อการคิดอย่างรู้ตัวตลอดเวลา และสามารถควบคุมวิธีการของตนได้
- 3) ฝึกการพูดคุยปรึกษาหารือ เพื่อค้นหาคำตอบของปัญหาการรวบรวมข้อมูล การค้นหาแนวทางแก้ปัญหา
- 4) ฝึกการอภิปราย โดยการใช้เหตุใช้ผล การฟังและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

- 5) ส่งเสริมความมั่นใจของผู้รับการฝึก ด้วยการให้ความสำคัญกับคำถาม คำตอบ การศึกษาค้นคว้า ข้อมูลของเขา
- 6) ฝึกการรวบรวมข้อมูล และค้นหาว่าอะไรคือปัญหาและอะไรคือสาเหตุของปัญหา
- 7) ฝึกการตรวจสอบข้อมูล และแหล่งข้อมูล หาความเป็นไปได้ ความน่าเชื่อถือของข้อมูล
- 8) ฝึกการคิดวิเคราะห์ปัญหา โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบย่อยทุกองค์ประกอบ โดยใช้ทักษะการสังเกตหาข้อปลีกย่อยต่างๆ การคิดตั้งประเด็น การจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล เพื่อหาข้อสรุปนำมาซึ่ง การตัดสินใจเลือกวิธีการคิดแก้ปัญหา
- 9) ฝึกการคิดสังเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา โดยการผสมผสานองค์ประกอบย่อย เพื่อหาข้อสรุปนำมาซึ่งการตัดสินใจแก้ปัญหา
- 10) ฝึกหาวิธีแก้ปัญหาให้มากกว่า 1 วิธี หรือให้ได้มากที่สุดโดยอาศัยข้อมูลที่รวบรวมและคิดสังเคราะห์ได้
  - 11) ฝึกการระดมความคิด เพื่อให้ได้ปัญหาที่แท้จริงโดยการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์การตรวจสอบข้อมูล การหาวิธีแก้ปัญหา การประเมินผลทางแก้ปัญหา และการตัดสินใจแก้ปัญหา
  - 12) ฝึกการเขียนแผนงานการคิดแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ จากปัญหาจริงที่เล็ก ๆ ก่อน โดยผู้ฝึกควรติดตามผลผู้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง
  - 13) ฝึกการแก้สถานการณ์จำลอง การแก้โจทย์ปัญหาในเหตุการณ์ต่าง ๆ
  - 14) จัดหาเกมการละเล่นที่ส่งเสริมการคิดแก้ปัญหา เน้นการส่งเสริมและพัฒนาสมองด้านการคิด และการผ่อนคลายจากกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน
  - 15) ฝึกการคิดแก้ปัญหาและปฏิบัติการแก้ปัญหาอย่างจริงจัง เช่น ปัญหาของตนเอง ปัญหาของชั้นเรียน ปัญหาต่าง ๆ ในโรงเรียน ปัญหาที่ไม่ซับซ้อนมากนัก อาจหาเหตุผลในรูปของรายงาน โครงการหรือโครงการก็ได้
  - 16) ส่งเสริมการคิดแก้ปัญหาด้วยการให้ขวัญและกำลังใจแก่ผู้มุ่งมั่นที่จะคิดแก้ปัญหาอย่างตั้งใจ แม้ในขณะที่ยังไม่มีผลสำเร็จ

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

พิมพา ม่วงศิริธรรม (2544) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายของโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 11-14 ปี จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 4 คน ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกทักษะทางจิต ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง ในทางที่ดี การดูแลตัวเอง และการให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล การ

เก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ โดยบันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ของนักกีฬาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน จากการ สังเกตนักกีฬาทั้งสองกลุ่มโดยผู้สังเกตในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และนักกีฬา ตอบแบบวัดความมีระเบียบวินัยในตนเองก่อนการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ นำผลที่ได้จากการสังเกต โดยผู้สังเกต และจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยนักกีฬา มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมที่เกิด วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ และทดสอบค่าที่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า 1. การปรับพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม ความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน 2. ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

วัลลภา จันทรเทีญ(2544) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรม ของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และเพื่อนำรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ กับนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมโดยเปรียบเทียบพฤติกรรมจริยธรรม ของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพัฒนาจากการจัดกิจกรรมตามปกติ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมตามแนวคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) การดำเนินกิจกรรมของรูปแบบที่ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล การดำเนินกิจกรรมในระยะทดลอง มีการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่อง การจัดการความคิดความเข้าใจ ทักษะการคิดเพื่อควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การเขียนโครงการช่วยเหลือ การซักซ้อมซ้ำ การให้ข้อมูลป้อนกลับและเสริมแรงทางบวก 2. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 2.1 นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2.2 นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรม แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Brown, Lily A. และคณะ ได้ศึกษาเรื่องการควบคุมการดื่มตัวอย่างของการตอบรับและรากฐานของการปรับพฤติกรรม และการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวล นักศึกษามหาวิทยาลัยหลาย ๆ มหาวิทยาลัยมีผลกระทบจากการ ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลซึ่งมีการให้การทดลองที่หลากหลายของผลการปรับพฤติกรรมและหลักการคำชี้แจงเหตุผล การตอบรับพื้นฐานของการ

ปรับพฤติกรรมจะเปรียบเทียบในรูปแบบเดิมสำหรับการทดลองแบบทดสอบความวิตกกังวลในห้องทดลอง  
ทั้งนักศึกษาทั้ง 16 มหาวิทยาลัย ด้วยแบบทดสอบความวิตกกังวลโดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงกับการทำ  
ประชุมเชิงปฏิบัติการ 2 กลุ่มมีความความแตกต่างกัน

Jahoda, A. และคณะ ได้ศึกษาเรื่อง การปรับพฤติกรรมทางปัญญา: จากการเผชิญหน้าในการทำ  
ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง การปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ใช้สภาวะอารมณ์และปัญหาความยุ่งยาก  
ของคน ซึ่งถูกจำกัดแต่ความช่วยเหลือจากหลักฐานในกิจกรรมนี้ แต่อย่างไรก็ตามการเผชิญหน้าของแต่ละ  
บุคคลและสิ่งที่ทำหยาตต่อไปคือลักษณะเฉพาะของบุคคลและความเข้าใจของการกระทำโดยการปรับตัว โดย  
อย่างแรกการเข้าใจทางด้านลบที่เกิดขึ้นทุกวัน สภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจ การถูกบิดเบือน ประการต่อมา  
ผู้ป่วยอาจถูกจำกัดชีวิตประจำวันกับ โอกาสที่ดีและถูกจำกัด จะเห็นว่าทำให้ถูกพิจารณาบริบทในการรักษา  
ของผู้บำบัด การใช้การคิดทบทวนหรือแรงเสริมจะทำให้ได้ผลและเกิดการพัฒนาขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ทำให้ทราบว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดย  
ใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเอง การดูตัวเอง การใช้แรงเสริมทางบวก ทำให้เกิด  
การพัฒนาทางด้านความมีระเบียบวินัย ลดความวิตกกังวล และทำให้กล้าเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY