

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือกต่อการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนิสิต
 - 1.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา
 - 1.2 กระบวนการเผชิญปัญหา
 - 1.3 วิธีการเผชิญปัญหา
 - 1.4 รูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหา
 - 1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา
 - 1.6 การวัดการเผชิญปัญหา
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนิสิต
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีทางเลือก
3. หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตสาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนิสิต

1. ความหมายของการเผชิญปัญหา

การ์แลนด์ และบุช (Garland & Bush, 1982, p. 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญปัญหาว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามที่อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้

ส่วนลาซารัส และฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 148-150) ได้กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางสติปัญญาของบุคคลและพฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความตึงเครียดหรือสิ่งกระตุ้นของร่างกายทั้งภายนอกและภายในของบุคคล ที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ หรือเพื่อจัดการกับปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ ซึ่งการเผชิญปัญหามี

2 ลักษณะ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focus Coping) และแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional Focus Coping)

ไมเชนบอม, ไพเรซ, ฟาเรส, แม็คคอมมิก และไฮเด (Meichenbaum, Price, Phares, McCormick, & Hyde, 1989, p. 147) ได้ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่าเป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกโดยบุคคลหรือกลุ่มคนต่อสถานการณ์ที่คุกคามโดยใช้ความพยายามทั้งการกระทำและการมีปฏิกิริยาทางอารมณ์เพื่อที่จะควบคุมสถานการณ์และจัดความขัดแย้งภายในโดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาโดยตรง การเปลี่ยนวิธีการมองปัญหานั้นใหม่ การจัดการความตึงเครียดทางอารมณ์จากปัญหานั้น โดยวิธีการทั้งสามรูปแบบนั้นเป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างการกระทำ ความคิดและความรู้สึกในช่วงเวลานั้น

นอกจากนี้มิลเลอร์ (Miller, 1992, p. 20) ได้กล่าวว่าการเผชิญปัญหา คือ การจัดการกับสถานการณ์ที่มีลักษณะคุกคามของบุคคลเพื่อจัดหรือแก้ไขความรู้สึกไม่สุขสบายต่าง ๆ

จากแนวคิดข้างต้นจึงสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการหรือสิ่งกระตุ้นของร่างกายทั้งภายนอกและภายในของบุคคลหรือสิ่งที่มาคุกคามที่อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างการกระทำ ความคิดและความรู้สึกในช่วงเวลานั้น โดยมี การแสดงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focus Coping) และแสดงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional Focus Coping)

2. กระบวนการเผชิญปัญหา

กระบวนการเผชิญปัญหา ตามแนวคิดของลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 31-54) เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วย สถานการณ์หรือสิ่งเร้า (Event or Stressor) การประเมินสถานการณ์ (Appraisal) และการเผชิญปัญหา (Coping) เป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 สถานการณ์หรือสิ่งเร้า (Event or Stressor) เป็นสิ่งที่มากระตุ้นหรือมาคุกคาม ทำให้ความต้องการไม่เป็นดังที่คาดหวัง บุคคลจะพยายามใช้ความสามารถในการชนะสิ่งที่มาคุกคาม เพื่อควบคุมร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล สถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้น แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

2.1.1 สิ่งเร้าที่รุนแรง หมายถึง สถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันหรือรุนแรง ได้แก่ การเจ็บป่วยทางกาย การได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

2.1.2 ผลของสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ เช่น การสูญเสีย การย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพ เช่น การเปลี่ยนงาน การแต่งงาน หรือการหย่าร้าง เป็นต้น

2.1.3 สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น สิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความกดดันของบทบาทหน้าที่ เป็นต้น

2.2 การประเมินสถานการณ์ (Appraisal) การประเมินสถานการณ์นี้เป็นการประเมินทางสติปัญญา (Cognitive Appraisal) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ โดยการประเมินสถานการณ์ นั้นว่ามีผลอย่างไรต่อตนเองบ้าง และจะเผชิญเหตุการณ์นั้นด้วยวิธีใด ซึ่งแบ่งเป็นการประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) และขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal)

2.2.1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ บุคคลจะใช้ความสามารถทางสติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ในการประเมินสถานการณ์นั้นว่า สิ่งใดเกี่ยวข้องกับตนเองในทางที่ดี สิ่งใดเป็นอันตรายกับตนเอง ถ้าประเมินขั้นที่หนึ่งแล้ว บุคคลตัดสินใจว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีสิ่งเป็นอันตรายกับตนเอง บุคคลจะพิจารณาตัดสินใจว่าจะก่อให้เกิดผลสืบเนื่องทางด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยอยู่ในระดับใด ซึ่งสามารถประเมินได้ 3 แบบ คือ

2.2.1.1 การไม่มีผลได้ผลเสีย (Irrelevant) คือ การที่บุคคลรู้สึกเฉย ๆ กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะตนเองไม่ได้รับผลจากสถานการณ์นั้นหรือไม่มีสิ่งสูญเสียจากเหตุการณ์นั้น

2.2.1.2 การได้รับประโยชน์ (Benefiting Positive) ผลของเหตุการณ์ที่ส่งเสริมให้เกิดความสุข หรือบุคคลได้รับผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นด้านบวก

2.2.1.3 ความตึงเครียด (Stressful) สามารถประเมินได้ 3 ลักษณะ คือ

2.2.1.3.1 การเกิดอันตรายหรือการสูญเสีย (Harm or Loss) การที่บุคคลประเมินว่าเกิดการสูญเสียขึ้นกับตนเองหรือเกิดผลในทางลบ เช่น การเจ็บป่วย อุบัติเหตุ หมดความสามารถ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองหรือการสูญเสียความผูกพัน

2.2.1.3.2 การถูกคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินถึงอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากตามมา

2.2.1.3.3 การท้าทาย (Challenge) เป็นการคาดการณ์ว่าคนสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจแสดงออกในรูปของความพยายามในการปรับตัว ลักษณะอารมณ์แสดงในรูปการตื่นเต้น กระตือรือร้น ร่าเริง

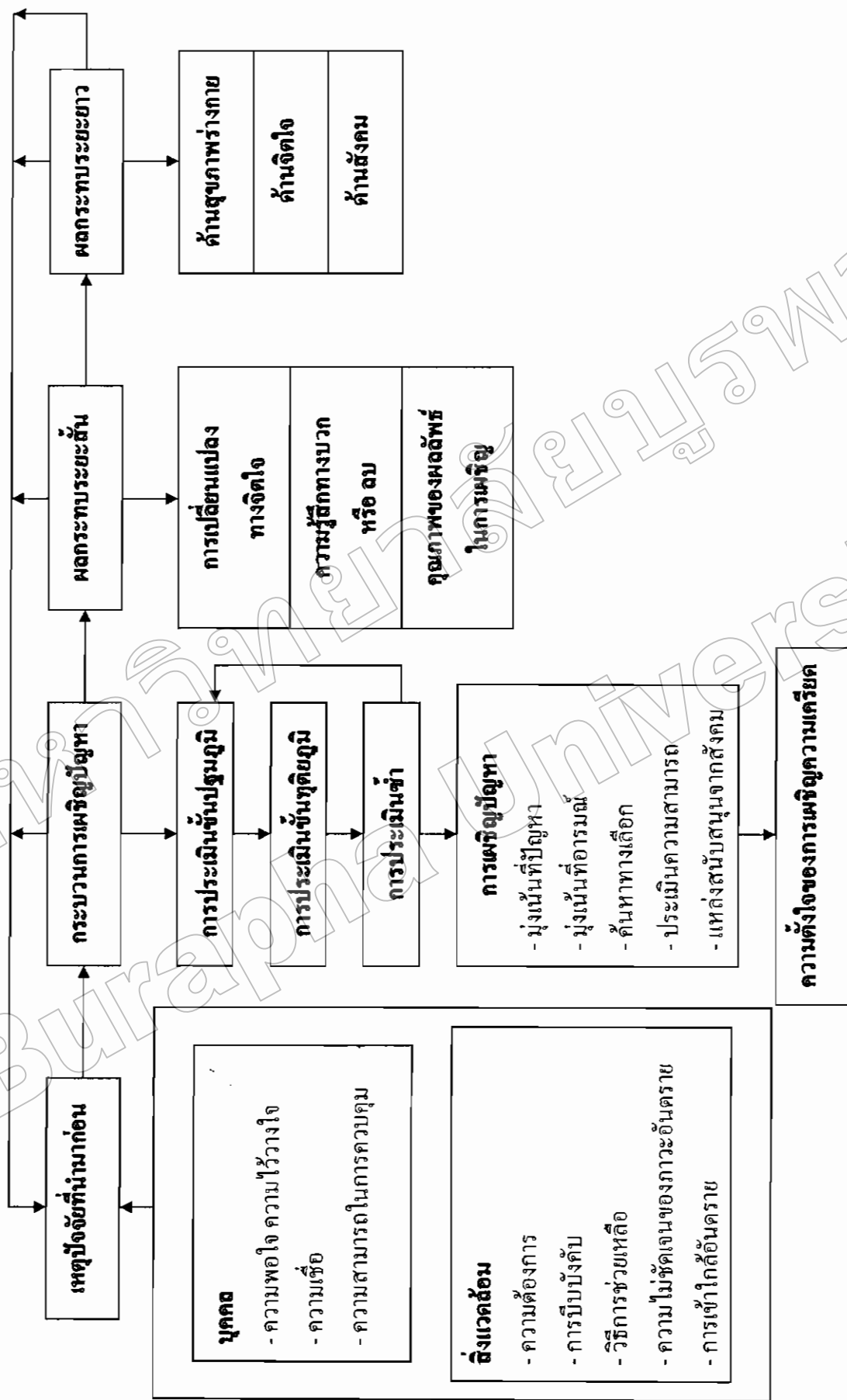
2.2.2 การประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นกระบวนการการประเมินที่ซับซ้อนในอันที่จะตัดสินใจเลือกวิธีที่ได้ผลที่จะจัดการกับปัญหา โดยพิจารณา

แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่และวิธีการเผชิญปัญหาที่ได้เคยกระทำมาแล้ว นอกจากนี้ Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า การประเมินสถานการณ์นั้นมีผลต่อวิธีในการเผชิญปัญหา คือหากบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่สามารถแก้ไขได้แล้ว บุคคลนั้นจะใช้วิธีในการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งเน้นที่อารมณ์มากกว่าบุคคลที่ประเมินสถานการณ์นั้นว่าสามารถแก้ไขได้ และบุคคลที่ประเมินสถานการณ์ว่าสามารถแก้ไขได้ หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมแล้วจะสามารถแก้ไขได้ บุคคลนั้นจะเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งเน้นที่ปัญหามากกว่า

2.2.3 การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เป็นการเปลี่ยนแปลงการประเมินที่เคยกระทำมาก่อนตามข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจสนับสนุนหรือขัดแย้งกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ การประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเป็นพลวัตร (Dynamic) เช่นกัน อาจปรับเปลี่ยนได้หรือเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ ซึ่งอาจเกิดจากการทำงานของกลไกป้องกันตน

2.3 การเผชิญปัญหา (Coping) การเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น จะออกมาในรูป พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล และเมื่อได้รับ สิ่งกระตุ้น หรือมีการคุกคามจากสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือมีสิ่งกระทบจิตใจ ก็มีผลทำให้บุคคล เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึนึกคิด อารมณ์และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเรียกว่าพฤติกรรม การเผชิญภาวะปัญหาหรืออาจหมายถึง กลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจ

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 305) ได้แสดงรูปแบบ กระบวนการของความเครียด การเผชิญปัญหา และการปรับตัว ตามทฤษฎีความเครียด ดังนี้



ภาพที่ 2 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 305)

3. วิธีการเผชิญปัญหา

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 150-153) จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ

3.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นการแก้ไขปัญหโดยใช้หลักทางวิทยาศาสตร์ มีการใช้สติปัญญาในการศึกษาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา ประเมินว่าวิธีใดจะให้ผลอย่างไรและเลือกวิธีการแก้ไข ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์หรือการเรียนรู้ เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาทั้งทางด้านส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม บุคคลจะเลือกใช้วิธีนี้เพื่อประเมินสถานการณ์นั้นว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยวิธีการมุ่งเน้นที่ปัญหา มีหลายวิธี ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น การแสวงหาข้อมูล การแสวงหาแหล่งประโยชน์ การพยายามหาวิธีแก้ปัญหที่เหมาะสมและเรียนรู้ทักษะการปฏิบัติใหม่ ๆ

3.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-Focused Coping) เป็นการพยายามปรับอารมณ์เครียดเพื่อลดความรุนแรงหรือความกดดันภายในจิตใจลง โดยเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเกิดจากการที่ไม่ยอมรับเหตุการณ์หรือมองเหตุการณ์ในแง่ไม่ดี บุคคลจะเลือกใช้วิธีการนี้เมื่อประเมินว่าเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหา เช่น การหลีกเลี่ยง (Avoidance) การถอยห่างจากเหตุการณ์ (Distancing) การทำให้เป็นเรื่องเล็ก (Minimization) การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง (Select Attention) การมองโลกในแง่ดี (Positive Comparisons) และการมองหาคุณค่าในสิ่งนั้น (Wresting Positive Value from Negative Event) และวิธีการอื่น ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย การดื่มเหล้า การทำสมาธิ การหาสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์ และการระบายความโกรธ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บุคคลจะใช้พฤติกรรมแบบใดในการแก้ปัญหามากกว่ากันนั้นก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรวมถึงลักษณะส่วนตัวบุคคลและสังคม แต่ถ้าบุคคลยึดติดกับการเผชิญปัญหาวิธีการใดวิธีการหนึ่งแล้ว จะทำให้ไม่สามารถผ่านกระบวนการเผชิญปัญหาได้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะต้องใช้การผสมผสานให้เกิดความสมดุลระหว่างการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ ดังที่ ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 273-280) ได้กล่าวถึงประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาพอสรุปได้ดังนี้

1. ยังไม่สามารถบอกได้ว่าการเผชิญปัญหาแบบไหนจะมีประสิทธิภาพมากกว่าเพราะขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสถานการณ์และความแตกต่างของบุคคลในการประเมิน นั่นคือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หรือก่อให้เกิดอันตราย สูญเสีย

บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ ส่วนสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นคุกคามตน และสามารถแก้ไขได้บุคคลนั้นก็จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามากขึ้น

2. บุคคลจะมีการเผชิญปัญหาเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างในการตอบโต้สิ่งเร้าในชีวิตประจำวันบุคคลเลือกใช้การเผชิญปัญหาแตกต่างกันไป และสามารถใช้ทั้งสองแบบร่วมกัน คือ กรณีที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย หรือคุกคาม บุคคลอาจใช้วิธีมุ่งเน้นที่อารมณ์ก่อนในขั้นต้น เช่น ควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ จากนั้นจึงใช้วิธีมุ่งเน้นที่ปัญหาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลของข้อมูลคิดแผนการแก้ปัญหา นั่นคือ การเผชิญปัญหาจะมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล และในแต่ละวิธีนั้นจะไม่มีวิธีใดแก้ไขได้ดีทุกปัญหา แต่อาจมีบางวิธีที่นำจะใช้ได้ดีกว่า ถ้าวิธีนั้นช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือช่วยลดความเครียดได้

4. รูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหา

ลาซารัส (Lazarus, 1969, pp. 210-220) ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหาไว้ลักษณะใหญ่ ๆ คือ

4.1 การเผชิญปัญหาแบบปฏิกิริยาโดยตรง (Direct Action) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะเผชิญกับต้นเหตุของความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นโดยตรง ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะคือ

4.1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งคุกคาม (Preparing Against Harm) เมื่อเผชิญต้นเหตุของความเครียด บุคคลก็จะประเมินปัจจัยหรือสถานการณ์นั้นว่าอยู่ในภาวะอันตรายหรือไม่ เมื่อประเมินแล้วว่าอยู่ในภาวะอันตราย บุคคลก็จะพยายามกำจัดหรือบรรเทาสิ่งคุกคามนั้น เมื่อประสบความสำเร็จ อันตรายนี้อาจจะลดลง สิ่งคุกคามก็จะถูกกำจัดหรือลดลงไป ทำให้จิตใจกลับสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จทำให้สิ่งคุกคามนั้นมากขึ้น ก็จะเกิดเป็นภาวะเครียดทางอารมณ์ตามมา เช่น ชื่นเศร้า วิตกกังวล โกรธ ละอาย เป็นต้น

4.1.2 การต่อต้าน (Attack) การต่อต้านสิ่งที่มารบกวน โดยการกำจัด เปลี่ยนแปลง เคลื่อนย้ายสิ่งที่มาคุกคาม เพื่อให้บุคคลเกิดความปลอดภัยจากภาวะอันตราย ซึ่งเป็นวิธีการโดยทั่วไปของการป้องกันตนเอง (Self - Protection)

4.1.3 การหลีกเลี่ยง (Escape or Avoidance) เป็นแบบแผนของการเผชิญกับสิ่งคุกคามที่พบได้ทั่วไปในมนุษย์ และสัตว์ ปฏิบัติการหลีกเลี่ยงเกิดเนื่องจากบุคคลประเมินแล้วว่าสิ่งที่มาคุกคามนั้นมีอันตรายมากหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นไม่มีหนทางทำลายได้

4.1.4 การเฉยเมยหรือไม่มีปฏิกิริยา (Inaction or Apathy) เป็นแบบแผนของพฤติกรรมสิ้นหวังเมื่อไม่สามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งที่มาคุกคามได้ จึงเกิดความรู้สึกสิ้นหวังไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

4.2 การเผชิญปัญหาแบบปฏิกิริยาโดยอ้อม (Indirect Action or Defensive Forms) เป็นกลไกการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเป็นเพียงทำให้บุคคลสบายใจขึ้นเท่านั้น ไม่ได้แก้ปัญหาโดยตรง แบ่งเป็น 2 ประการ

4.2.1 วิธีการบรรเทาอาการโดยตรง (Symptom - Direct Modes) คือ การใช้สิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อบรรเทาความเครียดโดยตรง ได้แก่ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ แอลกอฮอล์ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และวิธีอื่น ๆ ที่ใช้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง

4.2.2 วิธีการบรรเทาภายในจิตใจ (Intrapsychic Modes) เป็นการบรรเทาความตึงเครียดโดยใช้วิธีการทางจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นเพียงความคิดของบุคคลและไม่เป็นความจริง ฟรอยด์ (Freud) เรียกวิธีการนี้ว่า การใช้กลไกการป้องกันทางจิต (Defense Mechanism)

จะเห็นได้ว่าการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการตอบสนองทางอารมณ์หรือการเผชิญปัญหาระยะสั้นนั้นเป็นเพียงการบรรเทาความเครียดจากอารมณ์ ไม่ได้แก้ปัญหาที่สาเหตุ แต่การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นปัญหาหรือการเผชิญปัญหาระยะยาวจะมีกระบวนการของการแก้ปัญหา การตัดสินใจโดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหานั้น ซึ่งให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการ (Process) เพราะเป็นความพยายามที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการหรือข้อเรียกร้องที่บุคคลประเมินว่า คุณภาพ หรือเกินความสามารถที่ตนจะรับได้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาจึงเกิดจากความพยายามของบุคคลในการที่จะได้ตอบสนองสิ่งที่มาคุกคาม ไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ซึ่งถ้าไม่ได้ถูกขจัดออกไปจะเกิดเป็นความเครียด

5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหา

Lazarus and Folkman (1984, pp. 157-170) สรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่าง ๆ ต่อการเผชิญปัญหาไว้ดังนี้

5.1 ลักษณะของสถานการณ์นั้นหรือความเครียดนั้นเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นทันทีทันใดโดยไม่ได้คาดคิด ระดับความรุนแรงของสถานการณ์ ระยะเวลาที่เกิดสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเครียดเพียงเรื่องเดียวหรือหลายเรื่องพร้อมกัน ซึ่งทั้งหมดจะมีผลต่อการรับรู้ของแต่ละบุคคลและมีผลต่อวิธีการเผชิญปัญหาลักษณะต่างกัน เช่น บุคคลหนึ่งอาจสามารถเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดที่รุนแรงเรื่องหนึ่งได้แต่ประสบความล้มเหลวเมื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันหลาย ๆ เรื่องแม้จะมีความรุนแรงน้อยกว่า หรือบุคคลหนึ่งอาจสามารถทนหรือต้านทานต่อความเครียดที่รุนแรงแต่มีระยะเวลาสั้น มากกว่าความเครียดที่รุนแรงน้อยกว่าแต่มีระยะเวลายาวนานเรื้อรัง กล่าวโดยสรุปได้ว่า การที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งย่อมประเมินและรับรู้สถานการณ์ต่างกันและส่งผลต่อการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาต่างกัน

5.2 สถานภาพสมรส บุคคลที่แต่งงานแล้วจะมีคู่สมรสเป็นผู้ช่วยสนับสนุนให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล ทำให้มีความผาสุก จึงสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีคู่สมรส

5.3 ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเผชิญปัญหา เพราะการศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาได้ดีกว่า ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและสามารถวิเคราะห์เลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

5.4 อายุตัว เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิต การเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับอายุตัวที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อบุคคลมีอายุตัวมากขึ้น บุคคลย่อมผ่านปัญหาและวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย ทำให้มีความสามารถในการคิดวินิจฉัย ใฝ่ตรอง และตัดสินใจเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้ดีมากยิ่งขึ้น

5.5 ประสบการณ์ในอดีต ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียดและปัญหาได้ดีขึ้น ทำให้เพิ่มพูนความอดทนต่อความเครียด ซึ่งส่งผลต่อการเผชิญปัญหาและช่วยในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จมาใช้ในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

5.6 บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีเป็นผู้ที่มีการประเมินตัดสินใจและมีการเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่มีความสามารถทำหน้าที่ในสังคมได้เหมาะสม มีขวัญกำลังใจดีและมีสุขภาพดี

5.7 ความเข้มแข็งของบุคคล บุคลิกภาพที่เข้มแข็งด้านความมุ่งมั่น เป็นแหล่งขจัดความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัว บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งสูงมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม และเมื่อเกิดปัญหาที่ต้องการแก้ไขสามารถเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาได้เหมาะสม

5.8 แหล่งประโยชน์ของการเผชิญปัญหา (Coping Resources) ได้แก่

5.8.1 ภาวะสุขภาพและพลังงาน (Health and Energy) บุคคลที่เจ็บป่วย เหนื่อยล้าหรือมีสิ่งอื่นใดก็ตามที่ทำให้มีพลังงานลดลงจากสภาวะปกติ จะไม่สามารถใช้ความพยายามในการเผชิญปัญหาได้ ดังนั้นในภาวะสุขภาพดีและมีพลังงานพอ บุคคลจึงมีความพยายามจัดการหรือเผชิญต่อปัญหาได้ดีกว่า

5.8.2 ความเชื่อด้านบวก (Positive Belief) ความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกจะเป็นแหล่งประโยชน์ด้านจิตใจสำหรับการเผชิญปัญหา ซึ่งความเชื่อจะเป็นพื้นฐานสำหรับความหวังและช่วยให้คงไว้ซึ่งความพยายามในการเผชิญปัญหาในทุกสภาวะการณ์โดยที่ความหวังจะเพิ่มความสามารถในการควบคุม เช่น ความเชื่อมั่นต่อบุคคล หรือความเชื่อต่อโปรแกรมที่ได้รับดูแลความเชื่อในบางครั้งอาจยับยั้งความพยายามในการเผชิญปัญหาได้ เช่น เชื่อว่าสถานการณ์ที่

ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเกิดจากถูกพระเจ้าลงโทษ ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อด้านลบก็จะส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

5.8.3 ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem – Solving Skill) ประกอบด้วยความสามารถในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อแยกแยะปัญหาการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถเลือกและปฏิบัติตามแผนอย่างเหมาะสมได้ซึ่งนับเป็นแหล่งประโยชน์ต่อการเผชิญปัญหาที่สำคัญ เป็นการสะสมประสบการณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง

5.8.4 ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นความสามารถในการสื่อสารและขอความร่วมมือกับบุคคลอื่น ซึ่งจะเพิ่มความสามารถในการปรับตัวและได้รับการตอบสนองความต้องการได้ดีกว่า

5.8.5 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และข้อมูลอย่างเพียงพอจะเป็นเสมือนแหล่งของการเผชิญปัญหาที่สำคัญช่วยให้บุคคลเกิดกำลังใจ เกิดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและรู้สึกมั่นคงในชีวิตสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.8.6 แหล่งสนับสนุนด้านวัตถุ (Material Resources) หมายถึง เงิน วัตถุหรือการบริการต่างๆ ซึ่งสามารถจัดหาได้โดยใช้เงิน จะช่วยให้บุคคลได้รับความสะดวกสบาย บุคคลที่มีเงินและมีทักษะในการใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้เกิดทักษะในการเผชิญปัญหาและเกิดการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.9 ข้อจำกัดของการใช้แหล่งประโยชน์ (Constraints Against) ได้แก่

5.9.1 ข้อจำกัดด้านบุคคล (Personal Constraints) หมายถึง วัฒนธรรมการให้คุณค่าและความเชื่อภายในของบุคคลและความพร้อมด้านจิตใจซึ่งเป็นผลจากพัฒนาการของบุคคลเหล่านี้จะยับยั้งความรู้สึกหรือการกระทำของบุคคล

5.9.2 ข้อจำกัดด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Constraints) หมายถึง แหล่งประโยชน์ด้านวัตถุหรือด้านเศรษฐกิจ เมื่อเกิดข้อจำกัดเหล่านี้จะทำให้บุคคลใช้การเผชิญปัญหาลดลง

5.9.3 ระดับของการคุกคาม (Level of Threat) ขึ้นอยู่กับการประเมินตัดสินของบุคคลและมีอิทธิพลต่อการใช้แหล่งประโยชน์ในการเผชิญปัญหา เมื่อบุคคลประเมินตัดสินว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นคุกคามมากก็จะรบกวนกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาและเพิ่มการใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มากกว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 183-205) จำแนกผลที่ได้จากการเผชิญปัญหาที่ใช้ อาจจะเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาวไว้ 3 ด้านคือ

1. ผลทางสังคม (Social Functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดของบุคคล ซึ่งเกิดจากการตอบสนองตามบทบาทหน้าที่ของตน เช่น บทบาทของ พ่อ-แม่ สามิ-ภรรยา หรือ นายจ้าง-ลูกจ้าง ผลการปรับตัวทางด้านสังคม ได้แก่ ความพึงพอใจที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือการมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการรักษาบทบาทหน้าที่ของตน หรือรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนกับผู้อื่นไว้ได้ เป็นต้น

2. ผลทางด้านจิตใจ (Morale) ผลทางด้านจิตใจเกี่ยวข้องกับเรื่องของบุคคลว่ารู้สึกอย่างไรกับตนเอง และรู้สึกอย่างไรกับสภาพการณ์ชีวิตของตน

3. ผลทางด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic Illness) อารมณ์ความเครียด และการเผชิญปัญหาเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะวิธีในการเผชิญความเครียดมีผลทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย หรือมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขึ้นอยู่กับวิธีการเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้

6. การจัดการเผชิญปัญหา

การจัดการเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่ทำได้ลำบาก เพราะการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมีความสลับซับซ้อน มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาและการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างเดียวกันในสถานการณ์ที่ต่างไปก็อาจจะได้ผลเหมือนกันทุกครั้ง นอกจากนี้การเผชิญปัญหายังต้องใช้เวลานานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง และความเหมาะสมของเวลาเพราะผลของการเผชิญปัญหาก็จะไม่เท่ากันเมื่อเวลาผ่านไป

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน รัชดา ไชโยธธา, 2543, หน้า 36-37) ได้พัฒนาเครื่องมือในการจัดการเผชิญปัญหาโดยใช้แบบสอบถามความถี่ของการเลือกใช้การเผชิญปัญหา ชื่อ The Ways of Coping ซึ่งสร้างจากนิยามหรือคำจำกัดความที่เชื่อว่าการเผชิญปัญหาประกอบด้วย 3 วิธี คือ

1. การเผชิญปัญหาโดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาโดยตรง เช่น การพยายามที่จะวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหา หรือ การวางแผนการกระทำตามแผนนั้น

2. การเผชิญปัญหาโดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ เช่น การใช้ความคิดหวังในสิ่งที่ดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น การรอให้เวลาผ่านไป การดำเนินตนเอง การแยกตัวเอง หรือ การลดความเครียด โดยการจัดกระทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกาย

3. การเผชิญปัญหาโดยการแก้ทั้งที่สาเหตุของปัญหาและอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน เช่น การหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งการจัดการเผชิญปัญหาที่กล่าวไปแล้วนั้นเป็นพฤติกรรมที่บุคคล

อาจจะใช้แสดงออกมาได้ แต่ไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมทั้งหมด เพียงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งก็ถือว่าเป็นการแก้ปัญหาแล้ว

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนิสิต

งานวิจัยในประเทศ

กรกวรรณ สุพรรณวรธา (2544) ได้วิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีเผชิญปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่านิสิตใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบแสวงหาทางสังคมมากและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย และพบว่านิสิตที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตที่มองโลกแง่ร้าย

เจษฎา บุญมาโฮม (2548) ได้ศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนของนิสิตสาขาครุศาสตร์ จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เปรียบเทียบการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนของนิสิตสาขาครุศาสตร์ ในจังหวัดนครปฐม ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียน จากนั้นศึกษาผลของโปรแกรมการทดลองแบบกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองวัดก่อน-หลังการทดลองกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีสาขาการเรียนและลำดับการเกิดต่างกันมีการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนไม่แตกต่างกัน นิสิตที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน แต่มีการใส่ใจในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับการใส่ใจในการเรียน ทั้งนี้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการใส่ใจในการเรียนสามารถทำนายการเผชิญปัญหาได้ร้อยละ 25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันท์นิจ สุภมมงคล (2547) ศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาชายใช้กลวิธีการเผชิญแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาหญิง ส่วนนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ ชีวภาพ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทาง

สังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ สำหรับนิสิตนักศึกษาที่พักอาศัยที่หอพักนิตภายในมหาวิทยาลัยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านิสิตนักศึกษาที่พักอาศัยที่บ้านและนิสิตนักศึกษาที่พักอาศัยที่อื่น ๆ ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาที่พักอาศัยที่หอพักนิตภายในมหาวิทยาลัย ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัดใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร

เพ็ญประภา ปริญญผล (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยพบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรวิวัฒนา ศรีคำภา, นิตยา แก้วเขียว และประวิทย์ รัตนสมบัติ (2546) ศึกษาและเปรียบเทียบระหว่างการเผชิญปัญหากับความเครียดของนักศึกษา โดยพิจารณาจากเพศ อายุ สังเกตการณ์ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สถานภาพของบิดามารดา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนของนักศึกษา ที่พักอาศัย ผลการเรียนรู้ สุขภาพ อาชีพของผู้ปกครอง ภูมิลำเนา การเดินทางมาเรียน และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนของนักศึกษาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏมหาสารคาม ภาคปกติ มีวิธีการเผชิญปัญหาความเครียด ในแต่ละวิธีอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 และมีบิดา - มารดาอยู่ด้วยกัน ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาที่อายุต่ำกว่า 18 ปี และไม่มีโรคประจำตัว ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาด้วยตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่เป็นเพศหญิงและกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบพึ่งพิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาที่มีอายุ 19-22 ปี ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบพึ่งพิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่สังเกตการณ์เทคโนโลยีการเกษตร บิดา-มารดาแยกกันอยู่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และพักอยู่บ้านญาติ ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหนีปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมบุญ จารุเกษมทวี (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต พบว่านิสิตที่มีรูปแบบความผูกพันมั่นคงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและทะนงตนและพบว่านิสิตที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์เชิงเครียดสูงกว่านิสิตที่มีรูปแบบความผูกพันมั่นคงและทะนงตน

งานวิจัยในประเทศ

ปาร์คส์ (Parkes, 1990) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในกลุ่มครูฝึกสอนจำนวน 151 คน พบว่า ผู้ชายจะใช้พฤติกรรมการเก็บกดมากกว่าผู้หญิง ซึ่งเป็นไปได้ว่า ผู้ชายใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มากกว่าผู้หญิง

รูส (Roos, 1991) ศึกษาการประเมินความเครียดและการเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันของนิสิตระดับวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของการประเมินความเครียดในการประเมินขั้นต้น และการประเมินขั้นที่สอง และกลวิธีการเผชิญความเครียดว่าสัมพันธ์กับลักษณะบุคลิกภาพแบบเปิดเผย แบบประสาท แบบลงมือกระทำ และแบบการแสดงออกหรือไม่ และเพื่อศึกษาว่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้มีผลทางบวก หรือลบ เครื่องมือที่ใช้ คือ เครื่องมือวัดการประเมินเหตุการณ์ (Measure of Appraisal) เครื่องมือวัดการเผชิญความเครียด (Coping) เครื่องมือวัดผลที่เกิดขึ้น (State Effect) และเครื่องมือวัดลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพ (Measure of Trait Affect and Personality) ผลการวิจัยพบว่า การประเมินความเครียดทั้งขั้นต้น และขั้นที่สองมีความสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา การรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองสามารถทำนายการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบวางแผนแก้ปัญหา แบบการเผชิญหน้า การยอมรับ ความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตนเองสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นในทางบวก การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหา นอกจากนี้พบว่า การประเมินความเครียด การเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับผลที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพยายามเผชิญปัญหาเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นที่จะส่งผลทางบวกมากกว่าเกิดผลในทางลบ

วอทเลย์, โฟร์แมน และริชาร์ด (Whatley, Foreman, & Richards, 1998) ได้ตรวจสอบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และมุ่งจัดการทางอารมณ์ ที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ความโกรธ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ความซึมเศร้าในนักศึกษาหญิง พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความโกรธ ความวิตกกังวล และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

ไบรเน่ (Byrne, 2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความกลัว การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาในเด็กวัยรุ่นในออสเตรเลีย พบว่า ในเด็กชายจะประสบผลสำเร็จในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในการลดความกลัวและความวิตกกังวลได้มากกว่าเด็กหญิง

คไวเออร์ (Dwyer, 2001) ได้ศึกษาเพื่อตรวจสอบตัวแปร 3 ตัวแปร คือสมรรถภาพในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และกลยุทธ์การจัดการ ว่าทั้งสามตัวแปรนี้ ส่งผลต่อระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยอย่างไรบ้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีสาขาการศึกษาจำนวน 75 คน (นิสิตหญิง 54 คน นิสิตชาย 21 คน) วิธีการศึกษา ให้นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม 4 ฉบับ ต่อไปนี้ คือ (ก) รายการประสบการณ์ชีวิตเมื่อเร็วๆ นี้ ของนิสิตมหาวิทยาลัย (ข) สมรรถภาพในตนเองแบบกว้าง ๆ (ค) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ตามที่รับรู้จากเพื่อนและครอบครัว และ (ง) แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญสำหรับความเครียดที่มีจำนวนกลยุทธ์การจัดการทั้งหมด กับการใช้กลยุทธ์การจัดการแบบมุ่งเน้นการหลีกเลี่ยง และมีความความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน กับการจัดการกลยุทธ์การจัดการที่มุ่งเน้นที่อารมณ์ และพบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศ โดยนิสิตหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมากกว่านิสิตชาย

พิโค (Piko, 2001) ศึกษาความแตกต่างทางเพศ และความเหมือนกันในการใช้วิธีการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,039 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. เพศหญิงใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก 2. ทั้งเพศชายและหญิงการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหา แสดงบทบาททางลบและการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบการวิเคราะห์ปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมแสดงถึงบทบาททางบวก

โชจิ (Shoji, 2007) ศึกษาอิทธิพลที่ส่งผลต่อการใช้กิจกรรมการเผชิญปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต 192 คน พบว่า นิสิตจะมีการผูกมัดหรือยึดติดในผลที่เกิดจากวิธีการเผชิญปัญหามากกว่าในการมุ่งเน้นที่วิธีการเผชิญปัญหา เมื่อพวกเขากังวลเกี่ยวกับการประเมินของเขาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และผลลัพธ์ของตัวอย่างนี้แสดงว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาคตามลำพังไม่สามารถทำให้อาการวิตกกังวลบรรเทาลง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวมาทั้งหมด ข้างต้นเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของนิสิต สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้านิสิตเลือกใช้การเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือเหมาะสมแล้วก็จะสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในทางตรงข้ามหากนิสิตมีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้นจนไม่สามารถปรับตัวได้ ข้อมลเสียสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นวิกฤต เช่น ฆ่าตัวตาย โรคจิต โรคประสาทและ

จากการศึกษาการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก น่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งผลให้นิสิตมีการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างราบรื่นและมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ไม่เป็นปัญหาของสังคมและทำให้สังคมสงบสุขตลอดจนส่งผลดีต่อประเทศชาติต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

คอรี (Corey, 2008, p. 5) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล สร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดยสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มจะได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา

โอลเซน (Ohlsen, 1977, p. 1) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นสัมพันธภาพพิเศษ ซึ่งผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัยที่จะพูดถึงสิ่งที่เป็สาเหตุที่แท้จริงของความกังวลและความไม่สบายใจของตน พร้อมทั้งจะอธิบายพฤติกรรมใหม่ๆ ที่ปรารถนา พร้อมทั้งจะฝึกทักษะสำคัญ ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่เท่านั้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาด้านคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ถัดมาเผชิญความจริงยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 2) ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) จัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) มีบทบาทเอื้ออำนวย (Facilitator) ให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้ใน

กลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้อื่นที่มีปัญหาเช่นกัน มิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียวทำให้กล้าเผชิญปัญหาเกิดการสำรวจตนเองพิจารณาปัญหา ความขัดแย้งนำไปสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหาในหลาย ๆ วิธี จนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเอง ได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 103) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาคือปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 18) ได้สรุปว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

อาภา จันทรสกุล (2539, หน้า 247-248) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยทั่วไปการให้การปรึกษากลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน ผู้รับบริการในลักษณะกลุ่ม นอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้บริการแล้วจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นจึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและยังเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ กันไป การให้การปรึกษากลุ่มโดยทั่ว ๆ ไปมีจุดเน้นที่การป้องกันปัญหา และการพัฒนาตนเองให้เต็มขีดความสามารถ มากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยนเปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ มากกว่าการใช้สติปัญญาค้นหาเหตุผลเน้นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าการชี้แนะสั่งสอน

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน และผู้รับการปรึกษายภายในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน และผู้ให้การปรึกษา ยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา กล้าเผชิญความจริง

รวมถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ขอมรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ และสามารถนำความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1977, pp. 260-261) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คอร์รี่ (Corey, 2008, pp. 5-6) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การยอมรับ การให้ความสำคัญและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
5. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในการค้นพบวิธีการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวและสังคมตามแนวทางของเขาเอง
6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความนับถือตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกที่ชัดเจนในการทำให้มีความสุขภาคี มีวิธีการที่สร้างสรรค์
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจกับผู้อื่น
9. เพื่อหาทางเลือกของการปฏิบัติเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนาและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
11. เพื่อรับรู้ตระหนักถึงทางเลือกของตนและสร้างทางเลือกอย่างเฉลียวฉลาด
12. เพื่อวางแผนการเปลี่ยนพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
13. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม
14. เพื่อให้ไวในการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
15. เพื่อเรียนรู้การทำทาสผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา
16. เพื่อให้ชัดเจนในค่านิยมของตนและตัดสินใจว่าจะปรับปรุงอย่างไร

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 3-4) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น กลุ่มจะมีที่พึ่งปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อึดอัดตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ ได้รับความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปแล้วส่วนหนึ่ง
2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล
3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัดความสามารถ และระดับสติปัญญา
4. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตนมิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น
5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิก อย่างจริงใจ ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร ห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธี ในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม
6. เพื่อเรียนรู้การฟังฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังผู้อื่นน้อยที่สุดเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป
7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้น การเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะเหมาะสมที่สุด
8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา
9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาด ซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การศึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกัน

โอลเซน (Ohlsen, 1977, pp. 25-28) กล่าวว่า สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่สมัครใจ และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้การศึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

2. ขนาดของกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1977, pp. 28-29) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 4-8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า สำหรับกลุ่มวัยรุ่นแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน และเป็นขนาดที่เหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่มระดับมัธยมศึกษา

เจคอบส์ แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs, Masson & Harvill, 1994, p. 37) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิก 5-8 คน กลุ่มที่ต้องการอภิปรายเข้ามาเป็นกิจกรรม นอกจากนี้อาจไม่ต่ำกว่า 3 คน หรือไม่เกิน 12 คน

ประทุม เป้นสุวรรณ (2545, หน้า 20) กล่าวว่า การกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มวัยของสมาชิกในกลุ่มการกำหนดพบกันในกลุ่ม รวมถึงลักษณะ และความรุนแรงของปัญหา ที่สมาชิกในกลุ่มนำเสนอ สมาชิกของกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ กลุ่มอาจจะประมาณ 8-10 คน ถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่ขึ้นจะทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกลดน้อยลง ดังนั้นขนาดของกลุ่มโดยทั่วไป จึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะเกิดปฏิสัมพันธ์ให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลาย แต่ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีจำนวนน้อยเกินไปจะทำให้สูญเสียลักษณะของความเป็น “กลุ่ม” นั่นคือ ความคิดเห็นของสมาชิกอยู่ในวงแคบ

ไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหาได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งเป็นการเสียโอกาสในการเลือกตัดสินใจได้ไม่เหมาะสมเท่าที่ควร

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) มีความเห็นว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6 ถึง 8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มโดยทั่วไปควรมีสมาชิก 3-12 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้และจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ แต่ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีจำนวนน้อยเกินไปจะทำให้ไม่เหมือนกลุ่มและไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหาอย่างกว้างขวาง ดังนั้นขนาดของกลุ่มจึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะทำให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลายและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง

3. ระยะเวลาและจำนวนครั้ง

ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กควรอยู่ระหว่าง 30-40 นาที เพราะถ้านานเด็กอาจเบื่อได้ สำหรับวัยรุ่นอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง จนถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่อาจมีบ้างที่นานถึง 2 ชั่วโมง ส่วนเรื่องจำนวนครั้งสำหรับเด็กควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ทุกสัปดาห์ หากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้คำปรึกษากลุ่มทุกวัน แต่ส่วนมากในการให้คำปรึกษาจะให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามจำนวนครั้งนั้นไม่ควรจะต่ำกว่า 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี โดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการให้คำปรึกษา

4. การจัดสถานที่

ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนมีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น เป็นห้องที่เก็บเสียงและมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง พื้นห้องสะอาดพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งพื้นได้

5. ชนิดของกลุ่ม

ชนิดของกลุ่มแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ “กลุ่มแบบปิด” หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งปิดกลุ่ม ไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม แม้จะมีสมาชิกออกไปก็ตาม “กลุ่มแบบเปิด” หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปและรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่จนกระทั่งปิดกลุ่ม สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นควรจะ

จัดเป็นกลุ่มแบบปิด เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนมกันของสมาชิกในกลุ่ม และอาจจะขัดขวางการพัฒนาในการแก้ปัญหาของสมาชิกภายในกลุ่ม

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผู้ให้การศึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ ทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 11-12) ได้แก่

1. ข้อผูกพัน (Commitment) การที่สมาชิกจะต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและผูกพันกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)
2. การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม
4. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยังมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม
6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง
7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยเหลือกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดี ไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เองจะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิบัติได้ตอบ

ชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของคน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

9. บรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าบรรทัดฐานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงบรรทัดฐานของกลุ่มเอาไว้

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษากลุ่ม

สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ (2545, หน้า 28-30) ได้ระบุคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาที่เอื้อต่อสัมพันธภาพการปรึกษาไว้ 3 กลุ่มคุณลักษณะ ดังนี้

1. คุณลักษณะเกี่ยวกับตนเอง

1.1 อคติตนเองและการตระหนักรู้ตนเอง เช่น การรับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและในทางที่เกี่ยวกับศักยภาพ เอกลักษณะ ค่านิยม คุณค่าแห่งตน ทักษะ/คุณลักษณะ ความสนใจในการช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น

2. คุณลักษณะเกี่ยวกับคนอื่นและสังคม

2.1 เจตคติต่อบุคคลอื่นในด้านบวก เช่น มีการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีคุณค่า มีความสามารถในการตัดสินใจของของตนเอง เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นต้น

2.2 มีความสนใจต่อบุคคล วัฒนธรรม และสังคม ตลอดจนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล

2.3 ยอมรับและนับถือบุคคลอื่นโดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม

3. คุณลักษณะเกี่ยวกับการปรึกษา

3.1 Genuineness and Congruence หมายถึง ความเป็นธรรมชาติของตนเอง จริงใจ และมีความสอดคล้องในตนเอง นั่นคือ ผู้ให้การปรึกษาควรเป็นผู้ที่มีความคิด และการกระทำให้สอดคล้องกัน สัมพันธภาพในการปรึกษาเป็นไปอย่างจริงใจ และเป็นธรรมชาติโดยไม่เป็นการเสแสร้ง

3.2 Empathy การเข้าใจและเห็นใจ หมายถึง การมีประสบการณ์ร่วมไปกับผู้รับการปรึกษา เสมือนว่าเดินเคียงข้างไปพร้อม ๆ กัน แต่ไม่ได้เห็นด้วยทุกกรณีกับความคิดของผู้รับการปรึกษา

3.3 Unconditioned Positive Regards การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายถึง การยอมรับทุกอย่าง ยอมรับว่าผู้รับการปรึกษาเป็นคนที่เขาเป็นในขณะนั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้การปรึกษายอมรับหรือเห็นด้วยกับ ค่านิยม เจตคติ ของผู้รับการปรึกษา

3.4 Respect การยอมรับนับถือ หมายถึง การมีเจตคติที่ดี นับถือความมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ตลอดจนยอมรับศักยภาพของผู้รับการปรึกษาในการตัดสินใจด้วยตนเองได้ในการแก้ปัญหาของเขา

3.5 Warmth ความอบอุ่น ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้อวัจนภาษา ถึงคุณลักษณะ อบอุ่นต่อผู้รับการปรึกษาได้ เช่น การยิ้ม การพยักหน้า การสัมผัสเบาๆ เป็นต้น

3.6 Concreteness ความเป็นรูปธรรม หมายถึง คุณลักษณะที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาในการระบุพฤติกรรม หรือปัญหา หรืออุปสรรคของเขาอย่าง เฉพาะเจาะจง ไม่คลุมเครือ หรือสับสน

3.7 Confrontation การเผชิญหน้า หมายถึง คุณลักษณะที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาให้สามารถเผชิญกับความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องหรือความสับสนในประสบการณ์ของเขา ซึ่งจะสังเกตได้จากอวัจนภาษาและอวัจนภาษา

คุณลักษณะของผู้รับการปรึกษา

สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ (2545, หน้า 39-40) ได้สรุปลักษณะของผู้รับการปรึกษา ดังนี้

1. ยอมรับว่าสถานการณ์ปัญหาหรือปัญหาเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เนื่องจาก

1.1 การเปลี่ยนแปลงเป็นสัจธรรมของชีวิต

1.2 การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์

1.3 การได้ประสบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์

2. ยอมรับว่าคนมีสถานการณ์ปัญหาหรือปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นปัญหาด้านข้อมูล อุดมการณ์ ด้านส่วนตัว หรือด้านสังคม

3. ยอมรับการพึ่งพา การช่วยเหลือ หรือการปรึกษาคนอื่น เมื่อบางปัญหาอาจเกินความสามารถของตนเอง

4. มีความเชื่อมั่นและมีเจตคติที่ดีต่อผู้ช่วยเหลือ หรือผู้ให้การปรึกษาว่ามีศักยภาพและทรัพยากรต่าง ๆ ที่ช่วยเหลือตนได้

5. มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

6. ตลอดจนรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน

7. มีวุฒิภาวะและพร้อมจะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อเสริมทักษะการแก้ปัญหาของตนเองอย่างสร้างสรรค์

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

คอร์รี่ (Corey, 2008, pp. 66-114) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นวางแผน (Pregroup Issues) ผู้ให้การปรึกษาควรกำหนดวัตถุประสงค์กลุ่มเป้าหมาย การเลือกสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่มจะเป็นกลุ่มแบบเปิดหรือกลุ่มปิด สมาชิกสมัครใจเข้ากลุ่มหรือถูกกำหนดมา การวัดผลประเมินผลเป็นอย่างไร
2. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial Stage) เป็นช่วงของการปรับตัวปฐมนิเทศและการสำรวจ กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยมากขึ้น สำรวจความคาดหวังของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้หน้าที่ของกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน
3. ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นขั้นของความวิตกกังวลและเกิดการปกป้องตนเองโดยการต่อต้าน ผู้ให้การปรึกษาดึงข้อเท็จจริงให้สมาชิกได้กล่าวถึงข้อบกพร่องปัญหาของตนอย่างเปิดเผย
4. ขั้นปฏิบัติ (Working Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้สำรวจตนเอง ร่วมกันแก้ไขปัญหาและมีวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นเตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
6. ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow Up) การประเมินผล การปรึกษากลุ่มนั้นอาจประเมินจากการพบกันทุกครั้งหรือประเมินเมื่อยุติกลุ่มก็ได้ สำหรับการติดตามผลอาจติดตามเป็นรายบุคคลหรือใช้การติดต่อทางโทรศัพท์ เพื่อทราบความก้าวหน้าของสมาชิก

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์รี่ (Corey, 2008, p. 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ช่วยสมาชิกให้มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกและพฤติกรรม
2. ช่วยสมาชิกได้สำรวจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม
3. สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ และเห็นคุณค่าของข้อมูลย้อนกลับที่เขาเป็น และได้พบเห็นจากกลุ่ม ไม่รู้สึกว่าเป็นผู้ประสบปัญหาเพียงผู้เดียว

4. กลุ่มสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นโดยผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่ และการท้าทาย สมาชิกสามารถมีทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม

5. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยน เปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและตัดสินใจที่จะทำอะไรอย่างที่ยากจะเป็น

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 9-10) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. มีบรรยากาศสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับฟัง แลกเปลี่ยน เสนอแนะความคิดเห็นนำไปสู่การสำรวจตนเอง

2. เกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกความรู้สึกเล่าเรื่องที่ปัญหาตลอดจนรับฟังปัญหาของสมาชิกได้ ซึ่งเป็นการเปิดเผยปัญหาย่อยทอดความรู้สึกแก่กันและกัน

3. สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาเรียนรู้จากการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ นำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายๆ กันได้

4. ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับฟังการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

5. สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนทำให้เข้าใจค่านิยมของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนเจตคติ ปรับพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสม เป็นการพัฒนาตนเอง นั่นคือสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขในสังคม

6. สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยได้รับความไว้วางใจจากกลุ่ม เป็นอีกสังคมหนึ่งที่สมาชิกในกลุ่มได้ทดลองเรียนรู้ขอรับการช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองปรับพฤติกรรมใหม่เพื่อแสวงหาแนวทางปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น

7. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้บริการกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันทำให้มีโอกาสช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาได้ครั้งละหลายคน ประหยัดเวลา ช่วยแก้ไขปัญหาทันเหตุการณ์กับสภาพวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

8. การให้คำปรึกษากลุ่มนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหลังจากได้รับคำปรึกษากลุ่มมาแล้ว เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา เจาะลึกแต่ละบุคคลในโอกาสต่อไป

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6-7) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็น

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีทางเลือก

คอร์รี่ (Corey, 2005, p. 315) กล่าวถึง วิลเลียม กลาสเซอร์ จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งเกิดในปี ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี ปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิกและได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต โดยเรียนทางด้านจิตเวช สำเร็จทางด้านผู้เชี่ยวชาญในด้านจิตวิทยาในปี ค.ศ. 1962 เขาเป็นที่รู้จักในเรื่องทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Theory) ซึ่งปัจจุบันมีการสอนทั่วโลก หลักคือ เราทุกคนจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราเลือกที่จะทำ เพราะว่าปัญหาทั้งหมดอยู่ในปัจจุบัน การรักษาความจริงในเวลาอดีต กลาสเซอร์เชื่อว่าเราเพียงสามารถควบคุมสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น เราเป็นผลผลิตของอดีตแต่ไม่ได้เป็นเหยื่อของอดีตถ้าเราไม่ได้เลือก

ในปี ค.ศ. 1970 กลาสเซอร์ ศึกษาทฤษฎีที่สามารถอธิบายทุกสิ่งเกี่ยวกับงานที่เขาได้ทำและเรียนรู้ทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) จากวิลเลียม พาวเวอร์ เขาเชื่อว่าทฤษฎีนี้มีทางเป็นไปได้มากที่สุด มีเป้าหมายที่จะวางความคิดพื้นฐานเรื่องการรักษาความจริงเพื่อใช้ในรูปแบบต่างๆ เช่น สถาบันดัดนิสัย โรงเรียน การฝึกฝนด้วยตนเอง การบำบัดคู่สมรสและครอบครัว การทำงานเป็นกลุ่ม การให้คำปรึกษาศัลยกรรมพลาสติก ตั้งแต่ต้นปี ค.ศ. 1980 กลาสเซอร์ พัฒนาทฤษฎีควบคุมเพื่ออธิบายพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งใช้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการฝึกการเผชิญความจริงต่อมาในปี ค.ศ. 1996 จึงเปลี่ยนชื่อจากทฤษฎีควบคุม (Control Theory) เป็นทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory)

ในปี ค.ศ. 1998 กลาสเซอร์ เขียนหนังสือเกี่ยวกับทฤษฎีทางเลือก “A New Psychology of Personal Freedom” กลาสเซอร์ กล่าวว่า การเผชิญความจริง มีพื้นฐานอยู่บนทางเลือกและเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ไม่คำนึงถึงความสัมพันธ์ในอดีต และความสำเร็จจะขึ้นอยู่กับ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การศึกษา

ทฤษฎีทางเลือกเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีเผชิญความจริงเกิดจากความคิดที่ว่าพฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมายและเกิดจากตัวของบุคคลเองมากกว่าการถูกบีบจากภายนอก เราได้รับ

แรงกระตุ้นจากแรงภายใน และพฤติกรรมของเรามีเป้าหมายอยู่ที่การตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเรา

ทฤษฎีทางเลือกยังอธิบายถึงการเลือกประพจน์อย่างไร ในแนวที่จะปรับปรุงสัมพันธภาพ สอนทฤษฎีทางเลือกให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการเผชิญความจริง ถ้าผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จ เขาเลือกพฤติกรรมที่เป็นผลมากขึ้น เช่น ถ้าเขาเลือกที่จะซึมเศร้า เขาไม่จำเป็นจะต้องบอกกับตนเองหรือคนอื่นว่าเขาเศร้า เขาสามารถพูดว่าฉันเลือกที่จะซึมเศร้า เพราะว่าเส้นทางเลือกที่ดีที่สุดที่ฉันจะเผชิญกับภาวะเช่นนั้น ฉันกำลังมองหาทางเลือกที่ดีกว่า การที่มนุษย์เกิดมาด้วยช่องว่างที่รอการเติมให้เต็มจากสิ่งกระตุ้นภายนอก โดยแรงผลักดันของโลกรอบ ๆ ตัวเรา ยิ่งกว่านั้นคนเราเกิดมาพร้อมกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ

ความต้องการการมีชีวิต คือ การมีชีวิตอยู่และมีสุขภาพที่ดีบนรากฐานของความพึงพอใจ มีการต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดต่อความต้องการที่จะอยู่รอดทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

ความต้องการความรักและความผูกพัน คือ ความต้องการความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ต้องการรักผู้อื่นและเป็นที่รัก ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ขณะเดียวกันบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากผู้อื่น อาจทำให้เกิดความคับข้องใจ ปรับตัวไม่ได้ ไม่มีความสุขด้านความรัก ดังนั้นการมีความสัมพันธ์หรือมีสัมพันธภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ความต้องการพลัง อำนาจ คือ ความต้องการที่จะให้ได้มาและทำให้ประสบความสำเร็จหรือความต้องการดูแลชีวิตของตนเองได้ มีเป้าหมายในชีวิต

ความต้องการอิสรภาพ คือ ความต้องการอิสระในการเลือก ตระหนักเกี่ยวกับศักยภาพของตน สร้างทางเลือก ความต้องการ ค้นหาเสรีภาพ มีความหวังและมีความสุขกับบุคคลอื่น เป็นวิถีชีวิตแห่งความพึงพอใจที่อยู่ใกล้ชิดกัน

ความต้องการความสนุกสนาน คือ ความต้องการความสุขในชีวิต การหัวเราะอารมณ์ขันและมีประสบการณ์ที่สนุก ใช้ชีวิตเพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อความต้องการพื้นฐาน

ในระยะแรก คนเรายังไม่รู้ว่า จะทำตามความต้องการเหล่านี้ได้อย่างไร เพียงแต่รู้ว่าคนรู้สึกอย่างไร เช่น รู้สึกเจ็บปวด ไม่สบาย ก็ต้องการให้รู้สึกสบายขึ้น ทฤษฎีทางเลือก อธิบายว่าการแสดงพฤติกรรมของเราทั้งหมดเป็นความพยายามอย่างยิ่งในการควบคุมความเป็นไปในโลกรอบ ๆ ตัวเรา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะก่อให้เกิดความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการต่อสู้ทางสังคม ซึ่งถูกสร้างให้เป็นโครงสร้างของมนุษย์ แม้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการเหล่านี้ แต่ละคนตอบสนองความต้องการด้วยวิธีที่แตกต่างกัน มนุษย์พัฒนาความต้องการที่จำเพาะเจาะจง เราไม่อาจสนองตอบต่อความต้องการได้โดยตรง อะไรที่เราทำเริ่มต้นหลังจากเกิดและดำเนินต่อไปจนตลอดชีวิต เป็นการเก็บสิ่งที่เราทำ

ด้วยความรู้สึกที่ดีและเก็บความรู้สึกในสถานที่พิเศษในสมองเรียกว่า “โลกคุณภาพ” (Quality World) ซึ่งหมายถึง โลกในความคิดคำนึงตามความต้องการของตน เราจึงพยายามเลือกทำพฤติกรรมที่จะควบคุมชีวิตของเรา เพื่อให้ชีวิตเป็นไปในทิศทางที่ต้องการตามที่ได้เลือกไว้ในโลกคุณภาพจะเป็นที่ที่เราเก็บจำบุคคลที่เราใกล้ชิด เมื่ออยู่ใกล้แล้วมีความสุข อาจมีบุคคลในจินตนาการที่เราอยากพบ รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากได้ เช่น ภาพดวงอาทิตย์ตกยามเย็นที่สวยงาม เราไม่ได้เป็นเจ้าของแต่ก็เป็นความงดงามที่เราชื่นชม อีกทั้งวิถีคิด ความเชื่อ ที่ทำให้มีความสุข เช่น ศาสนา การเมือง หรือความเชื่อส่วนบุคคล หรือโลกที่เราต้องการใช้ชีวิตพื้นฐานอยู่บนความต้องการของเรา เราควบคุมสิ่งที่เราทำเสมอ จะเห็นได้ว่าโลกคุณภาพขึ้นอยู่กับความต้องการไม่ใช่ความต้องการทั่วไปแต่เป็นความต้องการเฉพาะ เราต้องการความรักคนที่เราต้องการจะรัก อยู่ในโลกแห่งความคิดคำนึงของเรา บุคคลที่เราต้องการติดต่อและมีความสัมพันธ์ด้วยล้วนอยู่ในโลกคุณภาพที่ตนต้องการ ข้อสมมติฐานพื้นฐานที่ถูกทำให้ชัดเจนในความเข้าใจพฤติกรรมโดยรวมของเราที่เน้นว่าคนเราควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 4 อย่างรวมกันไม่อาจแยกจากกันได้ แต่มีลักษณะที่แตกต่างกัน คือ การกระทำ (Acting) สิ่งที่เราทำ เช่น การพูด การเดินหรือ การวิ่ง ความคิด (Thinking) คิดอย่างอิสระและการคิดด้วยตนเอง ความรู้สึก (Feeling) เช่น ความโกรธ สนุกสนาน กัดค้น ความทุกข์ และทางสรีรวิทยา (Physiology) เช่น เหงื่อออก ปวดศีรษะ หรืออาการที่เกิดทางจิตใจ แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้สัมพันธ์กันหนึ่งในจำนวนเหล่านี้จะมีความสำคัญหรือเด่นกว่าพฤติกรรมอื่น ๆ

ทฤษฎีทางเลือก อธิบายว่า การเลือกพฤติกรรมเป็นไปไม่ได้ที่จะเลือกพฤติกรรมทั้งหมดและไม่เลือกองค์ประกอบทั้งหมด แม้ว่าพฤติกรรมที่ถูกเลือกเราเพียงแต่ต้องควบคุมเหนือองค์ประกอบด้านการกระทำและความคิดเท่านั้น ถ้าเราหวังที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรวมด้านใดด้านหนึ่ง เช่น อารมณ์ความรู้สึก ซึ่งส่งผลให้รู้สึกซึมเศร้า สิ่งที่เราจำเป็นต้องเปลี่ยน ก็คือสิ่งที่เรากำลังคิด สิ่งที่เรากำลังทำ เพราะเป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงโดยตรงไม่ได้ เช่น เราอาจรู้สึกเศร้าและกัดค้นตนเอง เราล้มเหลวในการหางานทำ เราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนั้นซึ่งเป็นอิสระจากสิ่งที่เราทำและสิ่งที่เราคิด บางทีเราอาจเปลี่ยนสิ่งที่เราทำและสิ่งที่เราคิด ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรวมเป็นการเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำและความคิด เพราะสิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมได้ ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบด้านการกระทำ และความคิดได้อย่างชัดเจน จะส่งผลให้ความรู้สึกและองค์ประกอบด้านกายภาพก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ทฤษฎีทางเลือกสอนให้เราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้เพียงคนเดียวเท่านั้น วิธีที่เราสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมของเรา สิ่งที่เราเลือกที่จะกระทำ

เรารู้สึกว่าไม่ถูกควบคุมโดยผู้อื่นหรือเหตุการณ์อื่นได้อย่างไร เราไม่เป็นทาสทางใจของผู้อื่น และไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรือปัจจุบัน นอกจากเราเลือกที่จะเป็น หลักความจริงของทฤษฎีทางเลือกคือ อดีตอาจส่งผลให้เกิดปัญหาในปัจจุบัน แต่อดีตไม่ใช่ปัญหา ควรพิจารณาว่าอะไรเกิดขึ้นในอดีต เพื่อที่จะกำหนดหน้าที่ที่เราต้องการ วางแผนชีวิต และสามารถแก้ไขความสัมพันธ์ในปัจจุบันให้ดีขึ้น

ทฤษฎีทางเลือกเป็นพื้นฐานของโปรแกรมทั้งหมด ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ถูกเลือกและถูกขับจากพันธุกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ การปฏิบัติความต้องการที่สำคัญที่สุด คือ ความรักและความผูกพัน ซึ่งเป็นคนใกล้ชิดและสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น เราใส่ใจเกี่ยวกับความจำเป็นพื้นฐาน การตอบสนองความต้องการ ทฤษฎีทางเลือกและนิสัยที่ดี 7 อย่างถูกเสนอให้ใช้แทนการควบคุมทางจิตภายนอกและนิสัยไม่ดี 7 อย่างของคนเกือบทั้งโลกในปัจจุบัน ความโชคร้ายเสริมแรงด้านการลงโทษ เป็นการทำลายสัมพันธ์ภาพ ด้านหนึ่งหรือสองด้านในการค้นหาความพอใจ การสร้างสัมพันธ์ภาพ และเป็นสาเหตุของปัญหา เช่น การเจ็บป่วยทางจิต การคิดสารเสพติด ความรุนแรง อาชญากรรม การเรียนล้มเหลว หย่าร้าง และเด็กถูกทารุณกรรม

ตารางที่ 1 สัมพันธภาพและนิสัย

นิสัยที่ดี 7 อย่าง	นิสัยที่ไม่ดี 7 อย่าง
1. การช่วยเหลือ	1. การจับผิด
2. การสนับสนุน	2. การกล่าวโทษ
3. การฟัง	3. ความคับข้องใจ
4. การยอมรับ	4. การู้จู้
5. ความไว้วางใจ	5. การคุกคาม
6. ความเอาใจใส่	6. การลงโทษ
7. การเจรจาต่อรอง	7. การตัดสินบน

หลักทั่วไป 10 ประการของทฤษฎีทางเลือก (The Ten Axioms of Choice Theory)

1. พฤติกรรมของบุคคลคนเดียวที่เราควบคุมได้คือ พฤติกรรมของเราเอง
2. สิ่งที่เราสามารถให้คนอื่นได้คือ ข้อมูลเท่านั้น
3. ปัญหาทางจิตแบบถาวรเป็นปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพ
4. ความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเราเสมอ

5. สิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดล้วนมีผลกับตัวเราในปัจจุบัน แต่เราสามารถทำให้มันสนองต่อความต้องการพื้นฐานของเราและสามารถวางแผนเพื่อให้มันยังคงสนองต่อความต้องการของเราในอนาคต

6. เราสามารถสนองต่อความคืบหน้าพื้นฐานของเราได้โดยการทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ของโลก

7. สิ่งที่เราทำล้วนเป็นพฤติกรรมรวม

8. พฤติกรรมทุกอย่างเป็นพฤติกรรมที่เกิดมาจากองค์ประกอบ 4 อย่าง ได้แก่ การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และสรีรวิทยา

9. พฤติกรรมรวมทั้งหมดถูกเลือก โดยมีองค์ประกอบด้านการกระทำและความคิดเท่านั้นที่เราสามารถควบคุมได้โดยตรง

10. พฤติกรรมรวมถูกกำหนดโดยกรียาและระบุส่วนที่สามารถรับรู้ได้มากที่สุด

การประยุกต์เทคนิคการให้คำปรึกษาและกระบวนการ (Application: Therapeutic Technique and Procedures)

คอร์รี่ (Corey, 2008, pp. 404-405) ในการประยุกต์เทคนิคการให้คำปรึกษาและกระบวนการของการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ประกอบด้วยส่วนประกอบหลัก 2 ส่วน คือ 1. สภาพแวดล้อมการให้คำปรึกษา 2. กระบวนการซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ศิลปะของการให้คำปรึกษา คือ การรวมส่วนประกอบ 2 ส่วนนี้เข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินชีวิตของตนเอง และตัดสินใจที่จะไปในทิศทางที่มีประสบการณ์มากขึ้น คอร์รี่ (Corey, 2008, p. 405 citing Wubbolding 1998, 2000, 2006 a) พูดถึงส่วนประกอบสองส่วนนี้ว่าเป็น “วงจรของการให้คำปรึกษา” (Cycle of Counseling) วงจรนี้จะเป็นการแปลทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงไปสู่การปฏิบัติหลาย ๆ จุดที่สำคัญที่จะต้องเก็บรักษาไว้ประการแรก แม้ว่าแนวคิดที่กล่าวในที่นี้จะชัดเจน และง่ายเวลาที่เขียนออกมา แต่เป็นที่ยากในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้อง จะต้องใช้ทักษะ และความคิดสร้างสรรค์ในการประยุกต์แนวคิดเข้าสู่งานกลุ่ม จึงจะประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะใช้หลักเกณฑ์เดียวกัน โดยผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ลักษณะที่ประยุกต์มาใช้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของผู้ให้การปรึกษาแต่ละบุคคล

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกระบวนการ และจะเป็นการผิดพลาดที่จะใช้วิธีเหล่านี้อย่างตายตัว ตามขั้นตอน คอร์รี่ (Corey, 2008, p. 405 citing Glasser, 2001) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงแบบใหม่ คือ ไม่มีรูปแบบ คำถาม เทคนิค หรือเวลาที่ตายตัวที่

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำตามกระบวนการจนเสร็จสิ้น การพูดคุยจะตามมาด้วยการสรุป และถึงแม้ว่าผู้ให้การปรึกษาจะไม่สามารถดำเนินการด้วยเทคนิค แต่ก็ยังคงต้องรักษาสัมพันธภาพไว้

1. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Stages of a Reality Therapy Group)

คอร์รี่ (Corey, 2008, pp. 405-406) กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่สำคัญ คือ สร้างบรรยากาศให้สภาพจิตใจรู้สึกสบาย ๆ พูดถึงข้อดลของ การเข้ากลุ่ม และขอบเขต เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องพร้อมที่จะรับสภาพ ความกังวล ความขัดแย้ง การต่อต้านที่อาจเกิดขึ้น ควบคุมให้อยู่ในประเด็น ช่วยให้สมาชิกประเมิน และพัฒนาแผนในอนาคต และหน้าที่ที่สำคัญคือ การทำให้กลุ่มมั่นคงและไปถึงจุดมุ่งหมาย ส่วนบทบาทของผู้นำกลุ่มประกอบด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยการให้กำลังใจสมาชิก ช่วยให้ สมาชิกประเมินระดับของการกระทำ โดยการให้กำลังใจ กระตุ้นเพื่อพัฒนาแผนการกระทำ

2. สภาพแวดล้อมในการให้คำปรึกษา (The Counseling Environment)

คอร์รี่ (Corey, 2008, pp. 406-407) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มจะต้อง พยายามสร้างสภาพแวดล้อมให้ผู้รับการปรึกษามีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง สร้างบรรยากาศการให้ คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการทำงานกับสมาชิกในกลุ่ม สิ่งจำเป็นก็คือผู้ให้การปรึกษา จะต้องมองโลกอย่างที่คุณรับการปรึกษามอง สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด และเป็นความต้องการของกลุ่ม การใส่ใจเป็นส่วนหนึ่งของผู้ให้การปรึกษาที่จะสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว สมาชิกจะประเมินได้ว่าเขาต้องการอะไร

สำหรับสิ่งที่เกี่ยวข้องอย่างแท้จริง ผู้นำกลุ่มต้องมีความอบอุ่น ความเข้าใจ การยอมรับ การเกี่ยวข้อง การนับถือจากผู้รับการปรึกษา การเปิดเผย และเต็มใจ วิธีที่ดีที่สุดที่จะพัฒนา ความสัมพันธ์นี้อย่างง่าย ๆ คือ ฟังผู้รับการปรึกษา คอร์รี่ (Corey, 2008, p. 406 citing Wubbolding, 2000) ระดับของความเข้าใจเป็นอย่างมากที่แสดงออกมา ก็โดยการใช้ทักษะการตั้งคำถาม พูดเกี่ยวกับหัวข้ออย่างกว้าง ๆ ให้ตรงประเด็น มีหัวเรื่องที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมปัจจุบัน ประสบการณ์ ความทุกข์และความล้มเหลวในอดีตของสมาชิกกลุ่ม

ในการอธิบายการให้คำปรึกษา คอร์รี่ (Corey, 2008, p. 406 citing Wubbolding, 2000, 2006 a) ผู้ให้การปรึกษาควรสร้างบรรยากาศเพื่อนำไปสู่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษา เน้นว่า การให้คำปรึกษาไม่สามารถประยุกต์ใช้กับผู้รับการปรึกษาทุกคน การสร้างสภาพแวดล้อมรวมถึง การใช้ความตกลงบนกันอย่างเหมาะสมอยู่ในตัวของผู้ให้การปรึกษา มีความจริงใจ การฟังผู้รับ การปรึกษา การสรุป การเน้น เป็นพื้นฐานของการให้คำปรึกษา

สำหรับผู้รับการปรึกษา ทฤษฎีทางเลือกจะเป็นประสบการณ์ใหม่ เพราะว่าโอกาสใน การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกเหนือจากผู้ให้การปรึกษา จะทำให้เกิดประโยชน์ในการฝึก

ปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สิ่งสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบด้วย กระบวนการประเมินตนเอง บรรยากาศภายในกลุ่ม สามารถทำให้สมาชิกในกลุ่มประเมิน อย่างซื่อสัตย์กับสิ่งที่เขากำลังทำ การขัดจังหวะในกลุ่มมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกตัดวงจรที่ ผิดพลาดของประสบการณ์ที่ล้มเหลว ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง บุคคล ไม่สามารถสร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมาก และควบคุมอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง แนวทางที่จะสร้างบรรยากาศสำหรับสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องอธิบายแนวทางกับสมาชิกกลุ่ม และต้องให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการสร้างเป้าหมาย คอรี (Corey, 2008, p. 406 citing Wubbolding, 2006 a)

3. ทักษะและพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

คอรี (Corey, 2008, pp. 407-408) นอกจากคุณสมบัติทางบวกของผู้ให้การปรึกษาที่จะ สร้างบรรยากาศที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางบวกแล้ว ผู้นำกลุ่มยังต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรม การโต้เถียง การไม่เห็นความสำคัญ การวิพากษ์วิจารณ์ การไม่ให้เกียรติ การจับผิด การยอมแพ้ เน้นไปที่การยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างที่เขาเป็น

ผู้ให้การปรึกษากลุ่มหวังที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่า ทักษะของการยอมรับ อย่างรับผิดชอบสำหรับพฤติกรรมโดยรวม เช่น ยอมรับว่าไม่ได้ทำอย่างที่พูดหรือคิดว่าจะทำ (ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ทำตามแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง) ผู้ให้การปรึกษาจะไม่ถามว่าทำไมแผนถึง ล้มเหลว

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การมีเหตุผลเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ การลงโทษไม่ได้ทำให้ผลของพฤติกรรมเปลี่ยน ฉะนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องเห็นแนวทางและ ลดพฤติกรรมทางลบลง

สิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษา คือ ไม่ยอมแพ้อย่างง่าย ๆ โดยมีความเชื่อว่า ผู้รับ การปรึกษามีความสามารถที่จะพบกับชีวิตที่รับผิดชอบมากขึ้น แม้ว่าผู้รับการปรึกษาจะมี ความพยายามเล็กน้อยที่จะทำตามแผนหรือพบกับอุปสรรคภายนอก ถ้าผู้ให้การปรึกษาล้มเลิก ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่าไม่มีใครที่จะช่วยเขาได้

กระบวนการบำบัดกลุ่มแบบเผชิญความจริง

กระบวนการบำบัดกลุ่มแบบเผชิญความจริง ใช้ ระบบ WDEP (Corey, 2008, pp. 408-413 citing Wubbolding, 2000, 2006 a, 2006 b) WDEP ย่อมาจากคำต่าง ๆ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 206 -210) ดังนี้

W = Wants

D = Direction and Doing

E = Self – Evaluation

P = Planning

Wants ความต้องการ

การสำรวจความต้องการของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะการใช้คำถามที่มีประสิทธิภาพ คำถามที่ดีจะส่งเสริมสมาชิกให้ รับรู้ ความต้องการที่เป็นไปได้ การใช้คำถามเพื่อส่งเสริมการสำรวจความต้องการนั้น ผู้นำต้องตระหนักว่าจะถามอะไร ถามอย่างไร และถามเมื่อไร ไม่ควรถามเพียงเพื่อต้องการให้สมาชิกพูด หรือถามเพราะไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร คำถามที่สะท้อนความคิด ตรวจสอบการรับรู้และเทคนิคอื่น ๆ ของผู้นำกลุ่มจะช่วยสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม การสำรวจความต้องการ “Picture Albums” ของสมาชิก จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจโลกภายนอกที่เป็นจริง กับโลกภายในตามที่ตนต้องการ การสำรวจเพื่อให้ตระหนักถึงการรับรู้โลกคุณภาพของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง จะช่วยให้สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลง สมาชิกมีโอกาสสำรวจทุกแง่มุมของชีวิต สิ่งที่ต้องต้องการจากครอบครัว เพื่อน และการทำงาน นอกจากนี้จะช่วยสมาชิกให้เข้าใจว่า คาดหวังอะไรจากผู้นำกลุ่มและจากตนเอง

การสำรวจความต้องการ สิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ กระบวนการนี้จะช่วยให้สมาชิกประเมินตนเองและพิจารณาพฤติกรรม ที่จะทำได้ตามความต้องการ

Direction and Doing พฤติกรรม หรือ การปฏิบัติ

หลังจากที่สมาชิกได้สำรวจความต้องการ ตามโลกคุณภาพของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้พิจารณาว่า พฤติกรรมปัจจุบันนั้น จะช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการหรือไม่ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่า ต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกเป็นผลมาจากการกระทำและความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้น ๆ ลักษณะคำถามที่ผู้นำจะถามสมาชิก เช่น

- ตอนนี้คุณทำอะไร
- สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้าง
- ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากเดิม
- อะไรที่ทำให้คุณไม่ทำอย่างที่ความต้องการ
- พรุ่งนี้คุณจะทำอะไร

การเน้นสมาชิกด้านการปฏิบัติ จะช่วยให้สมาชิกมีสติ ในการควบคุมพฤติกรรม สามารถตัดสินใจเลือกและเปลี่ยนวิถีชีวิตของตน

Self – Evaluation การประเมินตนเอง

การประเมินตนเอง ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยสมาชิกกลุ่ม ให้เผชิญกับผลที่เกิดจาก พฤติกรรมของตนให้สมาชิกได้พิจารณา ตัดสินคุณภาพของสิ่งที่เขาทำ ความเปลี่ยนแปลงจะเกิด จากการที่สมาชิกได้ประเมินผลของพฤติกรรมด้วยตนเอง การประเมินตนเองเป็นสิ่งสำคัญใน การบำบัดแบบเผชิญความจริง การได้ประเมินคุณภาพของพฤติกรรมจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณา ว่ามีสิ่งใดที่ทำให้เกิดความผิดพลาด และจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างที่จะช่วยให้ประสบ ความสำเร็จ

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักก็คือ ไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิก ผู้นำไม่มีหน้าที่รับผิดชอบแทนสมาชิก ในการตัดสินคุณค่าของสมาชิก หน้าที่ที่สำคัญของผู้นำคือ ต้องช่วยให้สมาชิกได้หยุด พิจารณาและฟังเพื่อการประเมิน การกระตุ้นให้สมาชิกได้ฝึกการถาม ตนเองจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สอนให้สมาชิกได้เรียนรู้การประเมินพฤติกรรมรวม

นักบำบัดแนวเผชิญความจริง ให้ความเห็นว่า วิธีการนี้ใช้ได้กับสมาชิกบางกลุ่ม ในระยะเริ่มการบำบัด เช่น กลุ่มเด็กที่พ่อแม่ติดยา หรือกลุ่มผู้ติดยาสำหรับกลุ่มประเภทนี้ จำเป็นต้องให้ข้อมูลว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ทั้งนี้เพื่อฝึกพฤติกรรมด้านความคิด ให้เรียนรู้วิธีการเลือกทำพฤติกรรม และติดตามประเมินพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง สมาชิกอาจจะ ไม่เห็นภาพที่ชัดเจนหรือ อาจไม่ตระหนักว่าตนต้องการอะไรหรือ ความต้องการนั้นเป็นจริง หรือไม่ การช่วยฝึกสมาชิกให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้นำ จะทำให้สมาชิกได้พัฒนาการประเมินด้วย ตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น

Planning การวางแผน

การวางแผน เป็นงานสำคัญในการบำบัดแบบเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ เรียนรู้วิธีการจำแนก ข้อขัดแย้งซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อวางแผน การเปลี่ยนแปลงโดยเลือกพฤติกรรมใหม่ การวางแผนที่ดีที่สุดต้องเกิดจากผู้รับการบำบัด รองลงมาคือแผน ซึ่งริเริ่มจากผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดวางแผนร่วมกัน อันดับสามคือ แผนที่ ผู้บำบัดกำหนด (Wubbolding, 2000) ไม่ว่าจะเป็นแผนการปฏิบัติที่ใครกำหนดก็ตามต้องเป็นแผน ที่ปฏิบัติได้มีจุดมุ่งหมายชัดเจน ได้ผลในระยะสั้นมีความเป็นไปได้สูงว่าจะทำได้สำเร็จ ความสำเร็จจะเป็นแรงเสริมเป็นกำลังใจให้ผู้รับการบำบัดในการปฏิบัติระยะยาวต่อไป กระบวนการวางแผนและการนำไปปฏิบัติช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้และเป็นประโยชน์ในการควบคุม ชีวิตของตน

การวางแผนที่ดีต้องสนองความต้องการ ง่ายปฏิบัติได้จริงประเมินได้ เป็นแผนที่ส่งเสริม การปฏิบัติไม่ใช่ข้อห้าม ผู้ปฏิบัติทำได้ด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เฉพาะเจาะจง ทำซ้ำ ได้ทันที มีความเป็นไปได้

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

คอรี่ (Corey, 2008, p. 404) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มดังนี้

1. ส่งเสริมการอภิปราย เกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิก เน้นด้านการไม่ยอมรับ ความไม่รับผิดชอบต่อการกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา
2. ช่วยสมาชิกในการประเมินตนเอง
3. แนะนำกระบวนการประเมินความต้องการ เลือกความต้องการที่จะเป็นไปได้
4. สอนสมาชิกให้กำหนดแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและดำเนินการตามแผน
5. ช่วยสมาชิกในด้านการประเมินระดับความมุ่งมั่นในการทำตามแผน
6. ส่งเสริมสมาชิกให้ระบุวิธีการที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่องหลังจาก

เสร็จสิ้นกระบวนการการบำบัดแบบกลุ่ม

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ทฤษฎีทางเลือกเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเผชิญความจริง ทฤษฎีทางเลือกจะอยู่บนความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ คือ ความต้องการการมีชีวิต ความต้องการความรักและความผูกพัน ความต้องการพลังอำนาจ ความต้องการอิสรภาพ ความต้องการความสนุกสนาน และสามารถเข้าใจพฤติกรรมโดยรวมซึ่งประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก สรีรวิทยา สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่บุคคลทั่วไปจะเลือกหาวิถีทางเลือก ที่ดีที่สุดสำหรับบุคคลนั้นให้มีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีทางเลือก

งานวิจัยในประเทศ

ทิพวรรณ ฝอยหิรัญ (2547) การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ที่นำ ผู้ป่วยมารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกของแผนกจิตเวช โรงพยาบาลชลบุรี โดยให้ทำแบบวัด ความเครียดมีคะแนนความเครียดตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป สุ่มอย่างง่ายให้ได้จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ (SPST-20) และโปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธี

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ในกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เฉลิมศรี จันทรทอง (2549) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงานโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นพนักงาน โรงแรมแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี เริ่มรับเข้าทดลองงานมีระยะเวลาปฏิบัติหน้าที่ไม่น้อยกว่า 30 วัน ซึ่งผ่านพ้นการประเมินรอบแรกแล้ว จำนวน 80 คน ที่มีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการผ่านหรือไม่ผ่านระยะทดลองงานในระดับมาก ตามเกณฑ์การประเมินจากแบบสอบถามความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์โดยอยู่ในระดับคะแนน 60 - 80 สุ่มอย่างง่ายให้ได้จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวล 20 ข้อ (STI) และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือก การเก็บข้อมูลตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานโรงแรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือกมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พนักงานโรงแรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือกมีความวิตกกังวลภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พนักงานโรงแรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือกในระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

มิลเลอร์ (Miller, 1996) ได้ศึกษาวิเคราะห์นำรูปแบบของทฤษฎีทางเลือกมาทดสอบผลกระทบต่อเนื่องของพ่อ แม่ที่แต่งงานกัน ซึ่งกล่าวถึงองค์ประกอบมาตรฐานประชากรศาสตร์ ค่านิยม บทบาททางเพศ การประเมินความสำคัญของการพิจารณาผลประโยชน์ที่ถูกเลือกตอบรับต่อผลการทดลอง การศึกษาเพื่อค้นหาความแตกต่างในการถ่ายทอดของพ่อแม่ที่แต่งงานกันและพ่อแม่ที่ไม่มีบุตรระหว่างชายหญิง จากการศึกษาข้อมูลในปี 1988 จากจำนวน 13,017 คน

เป็นคนอเมริกันอายุ 19 ปีหรือมากกว่าและเด็กที่อายุ 18 ปี หรือน้อยกว่าที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่ถูกวิเคราะห์ด้วย คู่สมรสที่ไม่มีบุตรอยู่ในบ้านก็ใช้เวลาทดสอบเปรียบเทียบกับกัน การวิเคราะห์ข้อมูลเสนอให้การสนับสนุนต่อผลที่ขยายและประสบการณ์ของพ่อแม่และเนื้อหาของครอบครัว ผลกระทบที่ชัดเจนต่อการขยายพันธุ์ คู่สมรสที่ไม่มีบุตรในบ้านถูกใช้เวลาในการพิจารณาในการวางแผนที่แตกต่างจากคู่สมรสที่มีบุตร

อัลเบิร์ต (Albert, 2004) ศึกษาถึงความเป็นประสิทธิภาพของทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีทางเลือกของ วิลเลียม กลาสเซอร์ เกี่ยวกับผู้กระทำความรุนแรงในครอบครัวเป็นรูปแบบการบำบัดแบบกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีทางเลือกของ วิลเลียม กลาสเซอร์ นั้นเป็นรูปแบบการใกล้เคียงมีการควบคุมความต้องการของผู้กระทำความรุนแรงในครอบครัวและทำให้ความต้องการของผู้กระทำความรุนแรงในครอบครัวลดลง

จูดิธ (Judith, 2004) ศึกษาการสื่อสารในห้องเรียนโดยการประสมรูปแบบการบำบัดแบบทฤษฎีทางเลือกในห้องเรียนกับทฤษฎีการสื่อสารของผู้เรียน โดยมี 4 ขอบเขต คือ ความสำคัญ ความสามารถ การมีอิทธิพล และการเลือกใช้สติปัญญาที่เป็นตามธรรมชาติในห้องเรียน งานวิจัยนี้พบว่ากรรมการมอบอำนาจให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างหรือเสนอความคิดสำหรับการจัดการประเมินของแต่ละขอบเขตเป็นสิ่งที่ดีและสามารถอธิบายถึงความก้าวหน้าสำหรับทฤษฎีทางเลือกด้วย

ไบรอน (Byron, 2005) ศึกษาผลของทฤษฎีทางเลือกหรือหลักการการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่เพิ่มความพึงพอใจของนักเรียนไฮสคูลใน 4 ความต้องการทางจิตวิทยา คือ ความสัมพันธ์ พลังอำนาจ อิสระ ความสนุกสนาน และหลักการเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร งานวิจัยนี้สามารถพิสูจน์ว่าทฤษฎีทางเลือกหรือหลักการการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีประโยชน์ต่อผู้ให้การศึกษาในการเลือกพฤติกรรมที่มีผลต่อความพึงพอใจต่อความต้องการของนักเรียน โดยการรวมทฤษฎีทางเลือกเข้าไปในหลักสูตรการสอน จะทำให้โรงเรียนมีนักเรียนที่พร้อมเกี่ยวกับการเลือกที่สอดคล้องกับแรงกระตุ้น ทำให้งานมีคุณภาพ มีความรับผิดชอบส่วนตัว มีความพึงพอใจในความต้องการของตน

เวลิด (Walid, 2006) ศึกษาถึงทฤษฎีทางเลือกโดยใช้โปรแกรม PEAK และผลกระทบของการกระทำที่อันตรายของนักเรียนในโรงเรียน ผลงานวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีโอกาสที่จะได้พักอยู่ในหอพักของโรงเรียนและไม่โดนพักการเรียน โดยตรวจสอบได้จากการบันทึกในระดับชั้นของพวกเขาซึ่งแสดงถึงการปรับปรุงที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการศึกษาในประเทศพบว่ายังมีการใช้ทฤษฎีทางเลือกไม่มากนัก ที่พบคือทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียดกับญาติผู้ป่วยโรคจิต และต่อความวิตกกังวลของพนักงานโรงแรมส่วนในต่างประเทศพบว่า มีการใช้ทฤษฎีทางเลือกกับวิธีการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น การศึกษาความต้องการพื้นฐานของนักเรียน ครอบครัว ทั้งนี้เพื่อหาแนวทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับบุคคลเหล่านั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีทางเลือกต่อการเผชิญปัญหา กับนิสิต โดยนำความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการการมีชีวิต ความต้องการความรักและความผูกพัน ความต้องการพลังอำนาจ ความต้องการอิสรภาพและความต้องการความสนุกสนาน มาสร้างเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีทางเลือก

หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตสาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศ

หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศ เป็นหลักสูตรที่ภาควิชาการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้รับผลิตชอบอยู่ โดยมีปรัชญาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ดังนี้

1. ปรัชญา

หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตของคณะศึกษาศาสตร์ เป็นหลักสูตรที่เชื่อในหลักการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอน เชื่อว่าภายใต้สภาวะแวดล้อมและการจัดการที่เหมาะสมจะสามารถหล่อหลอมและพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดีของสังคมได้

2. วัตถุประสงค์ทั่วไป

หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตบัณฑิตให้สามารถประกอบอาชีพครู บุคลากรทางการศึกษาและอาชีพอิสระอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นให้บัณฑิตมีคุณสมบัติ ดังนี้

2.1 มีความรู้ ความสามารถด้านวิชาชีพครูและวิชาชีพอิสระตามความสนใจ มีความใฝ่รู้ มีความซื่อสัตย์ในการนำความรู้ไปใช้และถ่ายทอดอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิตและสังคม

2.2 มีความเพียบพร้อมในความเป็นครู และเป็นผู้นำทางการศึกษา มีจิตสำนึกในความเป็นครู ยึดมั่นในมาตรฐานและจรรยาวิชาชีพ ผดุงไว้ซึ่งเกียรติและศรัทธาต่อวิชาชีพ เป็นแบบอย่างที่ดี

2.3 มีโลกทัศน์ที่ดีและกว้างไกล ยึดมั่นในหลักเหตุผลและคุณธรรม มีบุคลิกภาพทัศนคติและค่านิยมที่ดี ตามแบบอย่างของวัฒนธรรมไทยและเป็นพลเมืองดีของโลก

3. วัตถุประสงค์เฉพาะสาขาวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ความสามารถ ในการจัดการเรียนการสอนภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น และภาษาอังกฤษ ในระดับการศึกษาระดับปริญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สมรรถภาพของบัณฑิตศึกษาศาสตร์

4.1 ความรู้ความสามารถ

4.1.1 มีความรู้ความสามารถในวิชาชีพครู (Pedagogy)

4.1.2 มีความรู้รอบและรู้ลึกในเนื้อหาวิชาเฉพาะตามสาระการเรียนรู้

ตามหลักสูตรที่จะต้องสอบ

4.1.3 มีความสามารถในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม

4.1.4 มีความสามารถในการวิจัยในชั้นเรียน

4.1.5 มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ วิเคราะห์ปัญหา วิเคราะห์ผู้เรียน การวางแผนการจัดการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้หลักการจิตวิทยากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การวางแผนการจัดการเรียนรู้ การผลิต การจัดหา การใช้สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล

4.2 ทักษะ

4.2.1 มีทักษะทางปัญญา การคิดแก้ปัญหา การคิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมีระบบและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ฯลฯ

4.2.2 มีทักษะเฉพาะที่สอดคล้องกับความจำเป็นตามสาขาวิชาเอก

4.2.3 มีทักษะในการจัดการเรียนรู้

4.2.4 มีทักษะในการสื่อสาร

4.2.5 มีทักษะในการใช้เทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม

4.2.6 มีทักษะทางภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

4.3 คุณลักษณะ

4.3.1 ประพฤติตามจรรยาบรรณวิชาชีพครู

4.3.2 มีความเป็นกัลยาณมิตร

4.3.3 ประพฤติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม ประพฤติปฏิบัติเหมาะสมกับกาลเทศะและบุคคล

4.3.4 มีจิตสาธารณะ

4.3.5 รักการเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้า กล้าคิด กล้าแสดงออก

4.3.6 มินิสัยรักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

และจากการศึกษาธรรมชาติของนิสิตที่เรียนสาขาวิชาการสอนภาษาต่างประเทศ หลักสูตรปริญญาตรี 5 ปี จะมีความแตกต่างจากนิสิตสาขาการสอนอื่น ๆ เนื่องจากระบบการศึกษาที่ต้องเรียนในประเทศไทยเป็นเวลา 2 ปี ศึกษาที่สถาบันอุดมศึกษาอื่นทั้งในประเทศและต่างประเทศเป็นเวลา 2 ปี และมีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ประเทศไทย 1 ปี ตามโรงเรียนต่าง ๆ ที่อยู่ในโครงการส่งนิสิตออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ตามข้อบังคับของโครงสร้างหลักสูตรการศึกษาของทางคณะศึกษาศาสตร์ที่ได้กำหนดไว้นั้น จากกระบวนการเรียนการสอนแบบนี้มีผลทำให้นิสิตเรียนหนักมากขึ้นเพราะมีระยะเวลาการศึกษาตามข้อบังคับเป็นตัวกำหนด ต้องรับผิดชอบงานมากขึ้นตามไปด้วยเช่นกันและต้องมีความอดทน จึงทำให้นิสิตมีความกดดันในบทบาทหน้าที่ของตัวเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา รวมถึงต้องปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในระหว่างที่ยังศึกษาอยู่ทั้งกิจกรรมในมหาวิทยาลัย กิจกรรมสังคม กิจกรรมส่วนตัว และงานที่ได้รับมอบหมายให้มีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสม สอดคล้องและเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเกิดประโยชน์มากที่สุด เนื่องจากสังคมทุกวันนี้ไม่ต้องการแต่เพียงคนเก่งทางวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่ต้องการคนที่มีความสมบูรณ์ทั้งความรู้ทางวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีพชีวิต จึงจะถือว่าเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ ซึ่งทำให้นิสิตต้องเผชิญกับปัญหามากมายในการดำเนินชีวิต และด้วยเหตุที่การเรียนต้องใช้สมาธิและการรับผิดชอบอย่างมากนี้ อาจส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ และเกิดผลลบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง และถ้านิสิตมีการเผชิญปัญหาต่ออุปสรรคเหล่านี้แบบไม่มีประสิทธิภาพ ไม่เหมาะสม เกิดขึ้นเมื่อไม่ได้ถูกจัดออกไปก็จะก่อให้เกิดเป็นความเครียดได้

PCL XL error

Subsystem: KERNEL

Error: IllegalOperatorSequence

Operator: EndPage

Position: 12607

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University