บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยรวบรวมและนำเสนอรายละเอียดเป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ
   1.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
   1.2 ความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ
   1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
   2.1 การให้คำปรึกษา
   2.2 การให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
   2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุหมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, 2546) ผู้สูงอายุหมายถึงวัยที่มีการเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจเป็นการเสื่อมถอยที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางที่เสื่อมตามธรรมชาติและเป็นไปตามวัย โดยกระบวนการสูงอายุเกิดขึ้นตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาจนกระทั่งตาย (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2542)

คนชรา หรือผู้สูงอายุ (Elderly) เป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา และมีผู้กล่าวว่าผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 ช่วงวัยคือ วัยสูงอายุระยะแรก (Young Old) คือผู้ที่มีอายุ 60 – 75 ปี เป็นผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมในกิจการต่าง ๆ ได้ และวัยสูงอายุระยะหลัง (Old Old) คือ ผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากจนขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ลดลง ต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือ (บรรลุ ศิริพานิช, 2533 อ้างถึงใน คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก, 2541) การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้นในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่บุคคลนั้น ๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุซึ่งการใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็แตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศเช่น บางประเทศกำหนด 55 ปีบางประเทศกำหนด 65 ปีหรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุที่ปลดเกษียณตัวเองออกจากการปฏิบัติงานตามที่แต่และประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง

เกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2542)

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะอายุจริงที่ปรากฏ (Chronic Aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด โดยไม่ได้นำเอาเรื่องของสุขภาพ ความสามารถ หรือความรู้ทางสติปัญญา บทบาททางสังคม เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Biological Aging) ความเป็นผู้สูงอายุในลักษณะนี้ดูได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผมเริ่มขาว ผิวหน้าเหี่ยวย่น ตกกระ สายตายาว ศีรษะเริ่มล้าน ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) ซึ่งนับรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาด้วย ได้แก่ ระบบความจำเสื่อมลง การเรียนรู้น้อยลง ตลอดจนบุคลิกภาพต่าง ๆ ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดเจน เป็นต้น

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะบทบาททางสังคม (Social Aging) รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อนฝูง ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงาน และบทบาททางสังคมอื่นด้วย

เพื่อให้การกำหนดกฎเกณฑ์ดังกล่าวเป็นที่ยอมรับกันได้ในทุก ๆ ประเทศ ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) จึงได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปถือว่าเป็นผู้สูงอายุ (Elderly) และให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยก็ได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุว่าหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุและอายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์การปลดเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทยด้วย

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ดังนี้ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป พิจารณาจากความสูงอายุซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด โดยไม่ได้นำเอาเรื่อง

ของสุขภาพ ความสามารถ หรือความรู้ทางสติปัญญา บทบาททางสังคม เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย

ความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ

ความรู้สึกว้าเหว่ (Loneliness) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของบุคคล องค์ประกอบของความรู้สึกว้าเหว่ได้แก่ อารมณ์ การรับรู้ แรงจูงใจและพฤติกรรม ความรู้สึกว้าเหว่เป็นลักษณะของความเจ็บปวดทางอารมณ์และส่วนมากจะมีอาการทางร่างกายร่วมด้วยพลวัตรของความรู้สึกว้าเหว่เกี่ยวข้องกับการอยู่อย่างโดดเดี่ยวซึ่งอาจจะอยู่คนเดียวจริงหรือบุคคลคิดไปเองโดยบุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่มีอยู่ ความรู้สึกว้าเหว่จะเริ่มต้นจากขาดความรู้สึกเป็นเจ้าของ บุคคลจะไม่มั่นใจว่าตัวเองเป็นส่วนร่วมและเป็นที่ต้องการหรือไม่ แล้วจากนั้นจะเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวเอง ผู้ที่รู้สึกว้าเหว่จะไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพอย่างมีความหมายหรือไม่มีความสัมพันธ์ที่เขาสามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกอย่างคนใกล้ชิดหรือสนิทสนมได้เช่น ความสนใจ ความเห็นอกเห็นใจและความรู้สึกที่เหมาะสมเป็นต้น ดังนั้นความรู้สึกว้าเหว่จึงเกี่ยวข้องกับการขาดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดจากบุคคลที่มีความสำคัญและบุคคลที่เขาต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ด้วย (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2541)

ความว้าเหว่เป็นความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจอย่างมาก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่คลุมเครือทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ที่ไร้มูลเหตุชัดเจน มีการแยกตัวจากบุคคลอื่น รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีใครรักและเอาใจใส่ โดดเดี่ยวและอยากแยกตัวจากสังคม หรือหยุดทำกิจกรรมที่เคยมีความหมายหรือความสำคัญที่ได้เคยทุ่มเทพลังงานในการทำ (Francis, 1981 cited in Rodgers, 1989) ซึ่งไรอันและแพทเทอร์สัน (Ryan & Patterson, 1987, pp. 7-8) ได้อธิบายเกี่ยวกับความว้าเหว่ว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมถูกจำกัดทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ นอกจากนี้ความว้าเหว่ยังหมายถึง การแยกตัวออกจากเพื่อนฝูง ไม่ยอมเข้าสู่สังคมหรือกิจกรรมใด ๆ พึงสังเกตว่าผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกอ้างว้างว้าเหว่นี้จะพบได้แม้แต่ในบ้านพักคนชราหรือในโรงพยาบาลซึ่งสถานที่เหล่านั้นจะมีบุคคลต่าง ๆ แวดล้อมผู้สูงอายุอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุแทบจะไม่มีโอกาสอยู่ตามลำพังเลย

จากการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความว้าเหว่ หมายถึง ความรู้สึกที่ทำให้ทุกข์ใจที่เกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพหรือไม่มีสัมพันธภาพในแบบที่ตนคิดไว้ในใจ ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ไร้สาเหตุที่ชัดเจน รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่มีใครรักและเอาใจใส่ โดดเดี่ยว และแยกตัวจากบุคคลอื่นและสังคม

สาเหตุที่ทำให้เกิดความว้าเหว่ได้แก่

1. สาเหตุทางสภาวะทางภูมิศาสตร์ เช่น ผู้ป่วยสูงอายุที่อยู่ในชนบทที่ห่างไกลขาดความสะดวกในเรื่องของการเดินทางและการขนส่งหรืออยู่ในแถบชานเมืองที่มีอาชญากรรมชุกชุม

2. สาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น ประสาทสัมผัสต่าง ๆ สูญเสียไปทำให้ไม่สะดวกในการติดต่อสื่อสารหรือไม่สามารถกลั้นอุจจาระปัสสาวะได้ทำให้แยกตัวเองออกจากสังคม

3. สาเหตุทางด้านอารมณ์ เช่น สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก หรือการตายจากของคู่ครอง

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) ยังกล่าวถึงสาเหตุของความว้าเหว่ในผู้สูงอายุมีหลายประการ อาทิ

1. สุขภาพโดยทั่วไปเริ่มไม่ดี หลายคนไปหาหมอเพราะรู้สึกว้าเหว่ มีปัญหาทางสุขภาพบางคนวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองเกินเหตุ บางคนเมื่อตรวจสภาพร่างกายไปแล้วไม่พบความผิดปกติทางกายอย่างใดเลย

2. ขาดกิจกรรมที่ตนชอบ ผู้สูงอายุหลายคนที่ว้าเหว่มีปัญหาทางสุขภาพตลอดเวลา แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองชอบ เข้าร่วมกับคนที่ตนพอใจ อาการป่วยและอาการว้าเหว่กลับหายไปราวปลิดทิ้ง

3. สายตาไม่ดี กิจกรรมหลาย ๆ อย่างต้องใช้สายตา เมื่อสายตาเสื่อมลงจะทำให้การเคลื่อนไหวทำได้น้อยและช้าลง ถ้าสายตายังดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้คลายความเหงาได้มาก เช่น อ่านหนังสือ ดูวิดีโอ วาดรูป

4. หูไม่ดี หูไม่ดีเกิดขึ้น ๆ ได้ง่ายในวัยสูงอายุ หูไม่ดีกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุต้องปลีกตัวอยู่ตามลำพังมากขึ้น หรือมีความระแวงว่าคนอื่นนินทาว่าร้ายตน จึงทำให้รู้สึกเหงาได้ง่าย

5. ต้องขังตนเองอยู่แต่ในบ้าน การต้องอยู่ในบ้านตลอดเวลา โดยสาเหตุใดก็ตามจะทำให้เกิดอารมณ์นี้ได้มาก จะแก้ไขได้โดยมีโอกาสเดินทาง เคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมกับสังคม และสังคมเป็นส่วนหนึ่งของตน

6. สูญเสียเพื่อนและญาติสนิท คู่ครอง บุตร สัตว์เลี้ยง งานที่ตนรัก การสูญเสียสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ตามมาพร้อม ๆ กับการขาดกิจกรรมทางสังคม เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่สำคัญ ๆ ซึ่งตนปรับตัวยังไม่เข้ารูปเข้ารอย

ความรู้สึกว้าเหว่เป็นภาวะที่พบในวัยสูงอายุมากกว่าวัยอื่นซึ่งเป็นผลมาจากผู้สูงอายุแยกตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและไร้คุณค่า ไม่กล้าเผชิญกับความเป็นจริง (จันทนา รณฤทธิวิชัย และวิไลวรรณ ทองเจริญ, 2545) ความว้าเหว่ในผู้สูงอายุเกิดจากการมีความขัดแย้งในจิตใจที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและวัฒนธรรม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยเช่น การย้ายถิ่นที่อยู่อาศัย การต้องอาศัยอยู่คนเดียวในบ้าน การสูญเสียชีวิตคู่สมรส การสูญเสียอันเกิดจากวินาศภัยร้ายแรงต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความว้าเหว่ในผู้สูงอายุมีดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physical Change)

ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ในร่างกายผู้สูงอายุมีดังนี้คือ ผิวหนังเหี่ยวและมีรอยย่น ผิวหนังแห้ง คัน และแตกง่าย สีผิวจางลงแต่อาจมีสีของผิวหนังจะเปลี่ยนเป็นจุดน้ำตาลทั่ว ๆ ไป เรียกว่า ตกกระ ผมและขนทั่วไปสีจางลงกลายเป็นสีเทาหรือสีขาว เส้นผมร่วงและแห้งง่าย เจ็บแข็งและหนาขึ้น การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า ความจำเสื่อมโดยเฉพาะความจำเรื่องราวใหม่ ๆ แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตได้ดี นอนไม่ค่อยหลับ ลูกตามีขนาดเล็กลงและลึกหนังตาตก สายตาเสื่อมมองเห็นไม่ชัด สายตายาวขึ้น มีอาการหูตึง สูญเสียการสัมผัส การรับรส การดมกลิ่น และการได้ยินที่ดี กระดูกจะบางลงเปราะและหักง่าย ข้อเสื่อมอักเสบง่าย กระดูกสันหลังเสื่อมเกิดภาวะหลังค่อม เคลือบฟันบางลง ฟันโยกคลอนทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง แตกง่าย และมีสีคล้ำขึ้น หลอดเลือดฝอยเปราะบาง ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อมสมรรถภาพทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ข้ออักเสบทำให้เกิดรอยฟกช้ำได้ง่าย หลอดเลือดแดงแข็งตัวเนื่องจากมีแคลเซียมมาเกาะ ท้องผูก กลั้นอุจจาระและปัสสาวะไม่ได้ สมรรถภาพทางเพศลดลง ประสาทสัมผัสต่าง ๆ รับรู้ช้าลง การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในผู้สูงอายุจะดำเนินต่อเนื่องกันไปอย่างช้า ๆ ทำให้เกิดความเสื่อมและความชราภาพของอวัยวะในระบบต่าง ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้เมื่อสิ้นชีวิตลง (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2545)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไปในทางที่เสื่อมลงส่งผลให้สิ่งที่เคยสามารถปฏิบัติได้ดีลดลง ไม่สะดวกในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น อาจแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมผิดไป รู้สึกถูกทอดทิ้ง เกิดความละอายในการเข้าสังคม ซึ่งจะนำไปสู่ความคับข้องใจและแยกตัวออกจากสังคมทำให้มีโอกาสเกิดความว้าเหว่ได้

การเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological Change)

สภาวะทางจิตใจเกี่ยวข้องผูกพันกับสภาวะทางร่างกายอย่างใกล้ชิด เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มมากขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมเพราะความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุและจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคลรวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ (สุรกุล เจนอบรม, 2534, หน้า 19-20) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุเป็นผลมาจาก

การสูญเสียในด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย

1. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตต้องตายจาก การเสียชีวิตของคู่สมรสจะส่งผลทำให้คู่สมรสที่มีชีวิตอยู่เกิดความรู้สึกว้าเหว่ได้ง่ายซึ่งพบมากในคู่สมรสที่มีลักษณะครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยวเพราะการเสียชีวิตของคู่สมรสทำให้ขาดเพื่อนคู่คิด รวมทั้งขาดที่ปรึกษาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว (ชวนชม พืชพันธ์ไพศาล, 2542) หรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

2. การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากถึงวัยอันควรที่จะต้องออกจากการทำงาน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงเนื่องจากหมดภาระติดต่อทางด้านธุรกิจการงานหรือหมดภาระหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งที่ไร้คุณค่าไม่มีความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมและขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3. การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยนี้บุตรธิดามักจะมีครอบครัวกันแล้ว และโดยเฉพาะลักษณะของสังคมปัจจุบันที่ครอบครัวมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยายทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดความว้าเหว่และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลง

4. การไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศนับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกายทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศได้ทั้ง ๆ ที่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่โดยเฉพาะผู้สูงอายุชายซึ่ง บราวน์ (Brown) อ้างผลการศึกษาของ (สุรกุล เจนอบรม, 2534) รายงานว่ายังมีความต้องการทางเพศแม้จะมีวัยถึง 90 ปี ส่วนในหญิงสูงอายุนั้นหน้าที่ทางเพศยังใช้การได้ดีในหญิงที่อายุระหว่าง 51 – 78 ปี แต่การตอบสนองทางเพศบางอย่างอาจเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเจริญพันธุ์ อย่างไรก็ตามการไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีสาเหตุมาจากการเสื่อมสมรรถภาพทางกายแล้ว เหตุผลทางสังคมและวัฒนธรรมโดยเฉพาะเจตคติของสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมนับเป็นสิ่งที่ขัดขวางความต้องการทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม เพราะความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุและจะเป็นอุปสรรคติดต่อกับบุคคลรวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ประกอบกับการสูญเสียอำนาจ บทบาทใน

ครอบครัวและสังคม สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเนื่องจากคู่สมรส เพื่อน หรือญาติสนิทต้องตายจาก หรือแยกไปอยู่ที่อื่นทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ กลัว วิตกกังวล หรือซึมเศร้า นอกจากนี้จากการที่ผู้สูงอายุต้องออกจากการทำงานหรือหมดหน้าที่รับผิดชอบทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียไร้คุณค่า ชีวิตไม่มีความหมาย และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้ ผลจากสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุประกอบด้วย ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า ชีวิตโดดเดี่ยว ความหวาดระแวง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเสื่อมของประสาทรับรู้ และการสูญเสียต่าง ๆ (สุรกุล เจนอบรม, 2534) ผู้สูงอายุจะมีความเศร้าโศกจากภาวการณ์สูญเสียและ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุที่มีชีวิตอยู่ตามลำพัง ส่วนการศึกษาสถาบันวิจัยสังคมพบว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางใจ เหงา โดดเดี่ยว ขาดเพื่อน ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร ร้อยละ 9 (สุรกุล เจนอบรม, 2534)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Change)

ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของไทยที่มีแนวโน้มไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีลักษณะกีดกันผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงานตลอดจนบทบาทในครอบครัวผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องกลับกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุได้รับคือคนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะนำทาง ฉะนั้นถ้าคนเรารู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิมและยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระเรื้อรังของสังคม

2. การถูกทอดทิ้ง จะพบมากในผู้สูงอายุที่ต้องสูญเสียคู่สมรสเพราะเป็นผู้ใกล้ชิดที่มักจะปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ แม้ว่าจะอยู่กับบุตรหลานหรือญาติก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าอยู่คนเดียวเพราะทุกคนต้องปฏิบัติหน้าที่ของตน นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะร่วมกิจกรรมทั้งในบ้านและนอกบ้านลดน้อยลง ยิ่งส่งเสริมให้เกิดความว้าเหว่มากขึ้น (ลำเนาว์ เรืองยศ, 2539) ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมจากสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้เกิดการขยายตัวหรือการเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรมทำให้วิถีการดำเนิน

ชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกทอดทิ้ง ซึ่งจะทำให้เกิดความว้าเหว่

3. การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อ่อนอาวุโสในฐานะที่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างสังคมตะวันตกที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคลและคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ (Behind the Time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของหนุ่มสาวซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

สรุปได้ว่าการที่ผู้สูงอายุต้องลดบทบาทในครอบครัวซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี การติดต่อกับเพื่อนฝูงลดน้อยลง และจากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมในปัจจุบัน ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรมทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพได้มักถูกทอดทิ้ง นอกจากนี้ความเจริญและวัฒนธรรมตะวันตกเผยแพร่เข้ามาทำให้ผู้สูงอายุได้รับการเคารพยกย่องน้อยลงคิดว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า มองโลกในแง่ร้ายและเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจได้

การเปลี่ยนแปลงนี้มีผลให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจในผู้สูงอายุเป็นอย่างมากจะทำให้เกิดความว้าเหว่ สภาพทางจิตใจจะเปลี่ยนไป โรคทางจิตบางอย่าง หรือแม้โรคทางกายก็จะปรากฏอาการขึ้น อาการซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุว่ามักจะเกิดความระแวง ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ มีความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่ไม่รู้จะพูดคุยกับใคร ในรายที่เกิดความสูญเสียทางใจจะมีความรู้สึกหมดแรง หงุดหงิด นอนไม่หลับหรือมีอาการของโรคทางกายเช่น ปวดหัว ปวดท้อง บ่นเพื่อเรียกร้องความสนใจ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุมีผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมากเช่น เกิดความรู้สึกว้าเหว่ รู้สึกหมดหวังหวาดระแวง ท้อแท้ในชีวิตเกิดความซึมเศร้า วิตกกังวล ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและพบว่าตนเองความจำไม่ดี การได้ยินไม่ชัดเจน ยิ่งทำให้อารมณ์หวั่นไหวมากยิ่งขึ้นจนทำให้บางคนที่ปรับตัวไม่ได้เกิดอาการทางสุขภาพจิตในระยะนี้

ผลของการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยลงของสภาพร่างกาย จิตใจ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน การดูแลตนเองและการดำรงชีวิต การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่สำคัญคือ สมอง ความสามารถของสมองจะเริ่มลดลงภายหลังอายุ 30 ปีแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและอย่างช้า ๆ ในวัยสูงอายุเซลล์

ประสาทของสมองจะตายและลดจำนวนลงโดยลำดับ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ความทรงจำ สติปัญญา อารมณ์ และบุคลิกภาพเสื่อมลง

ผู้วิจัยได้สรุปมีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ 3 ด้านคือ

1. ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไปในทางที่เสื่อมลงส่งผลให้สิ่งที่เคยสามารถปฏิบัติได้ดีลดลง ซึ่งประกอบด้วย

1.1 หูตึง ทำให้ไม่สะดวกในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

1.2 สายตาไม่ดี สายตาเสื่อมลงมองเห็นไม่ชัดทำให้การเคลื่อนไหวทำได้น้อยลง

1.3 สมองเสื่อม ความจำเสื่อมโดยเฉพาะความจำเรื่องราวใหม่ ๆ แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตได้ดีและความคิดเชื่องช้าลง

1.4 กระดูกบางลงและเปราะ ข้อเสื่อม ทำให้เคลื่อนไหวลำบาก

1.5 กลั้นอุจจาระและปัสสาวะไม่ได้ เกิดความละอายในการเข้าสังคม นำไปสู่การแยกตัวออกจากสังคม

2. ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น

2.2 การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ

2.3 การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว

2.4 การไม่สามารถสนองความต้องการทางเพศ

3. ด้านสังคมและวัฒนธรรม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วย

3.1 การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี ความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ รู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญ ก่อให้เกิดความ อับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหาหรือเป็นภาระเรื้อรังของสังคม

3.2 การถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นใดหรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกทอดทิ้ง

3.3 การเสื่อมความเคารพจากบุตรหลาน เกิดช่องว่างระหว่างวัยทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกด้อยค่า

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคมและวัฒนธรรม มีผลต่อสภาพทางจิตใจ ผู้สูงอายุมักเกิดผลกระทบต่อจิตใจ เช่น เกิดความรู้สึกว้าเหว่ ซึ่งหากปล่อยให้ความรู้สึกนี้ดำเนินต่อไปอาจส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ชูลท์ซ (Shultz, 1988) แบ่งความว้าเหว่แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ชนิดที่เกิดชั่วคราวแล้วหายไป (Transient Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในชีวิตประจำวัน เป็นระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากต้องแยกจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้คนในสังคม ความว้าเหว่อาจจะเกิดนานเป็นนาทีหรือนานเป็นชั่วโมงก็ได้ เมื่อได้พบปะเพื่อนฝูงหรือผู้คน อาการก็จะหายไป อาการไม่รุนแรงและกระทบกับการดำเนินชีวิตน้อยมาก เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น ๆ 2-3 นาที และไม่เกิน 1 ชั่วโมง

2. ชนิดที่เกิดจากสถานการณ์สำคัญในชีวิตเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (Situation Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ หรือมีเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต ซึ่งกระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพของตนเองและบุคคลอื่น ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในสังคม การย้ายถิ่น การแยกจากบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียคู่ชีวิต การหย่าร้าง การตาย การออกจากงานเมื่อเกษียณอายุหรือการสูญเสียเพื่อนสนิท การพลัดพราก การสูญเสียการมองเห็นและการได้ยิน ซึ่งเป็นอาการที่รุนแรง ความว้าเหว่ชนิดนี้อาจเกิดขึ้นและเป็นอยู่ได้เป็นระยะเวลานาน บางทีอาจจะนานถึง 1 ปี โดยเฉลี่ยไม่เกิน 1 ปี ความว้าเหว่ในลักษณะนี้จะส่งผลต่อสุขภาพ เช่น อาการปวดศีรษะและนอนไม่หลับ

3. ชนิดเรื้อรัง (Chronic Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นจากการขาดสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมที่ใกล้ชิดสนิทสนม หรือไม่พอใจในสัมพันธภาพ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ และการปรับตัว ซึ่งบางคนจะมีความเหงาแอบแฝงซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ (Latent Chronic Loneliness) เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างมากระทบจะแสดงความเหงาออกมาโดยไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานั้นจนเกิดความเหงาเรื้อรังได้ และมีปัญหาในการปรับตัวและมีความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่ผิด ๆ เนื่องจากไม่มีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนมหรือผูกพันกับสิ่งใดต่อไปอีกหรือถ้ามีก็เป็นเพียงผิวเผินเท่านั้น จะครอบงำบุคคลนั้นเป็นระยะเวลานานเป็นปีหรือตลอดไป ความว้าเหว่ชนิดนี้จะติดอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตตลอดไป ซึ่งอาจจะทำให้ร่างกายและสุขภาพเสื่อมลง

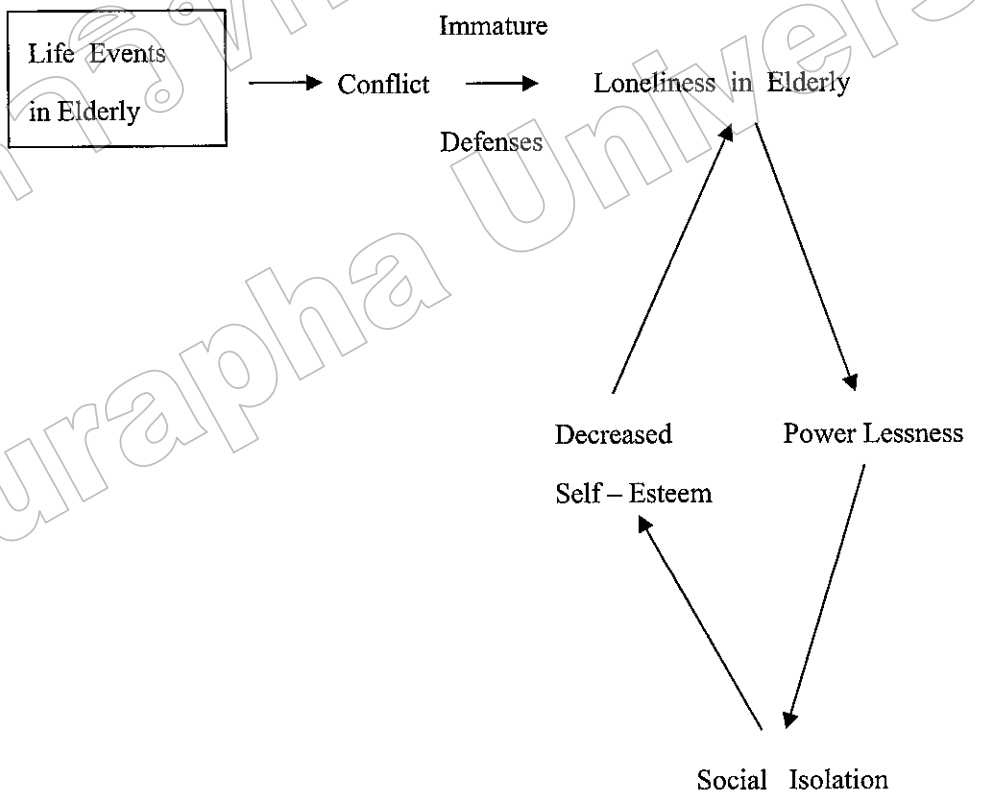
ฟรานซิส (Francis, 1980 cite in Rodgers, 1989) ได้แบ่งความว้าเหว่ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความว้าเหว่ชนิดปฐมภูมิ (Primary Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นตามปกติขณะอยู่คนเดียว มีความเบื่อหน่าย รู้สึกว่าชีวิตปราศจากแก่นสาร (Emptiness) ไม่อยากพบปะผู้คนและอยากแยกตัวออกจากสังคม

2. ความว้าเหว่ชนิดทุติยภูมิ (Secondary Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดจากการต้องอยู่ตามลำพัง เนื่องจากมีการจากไปหรือการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ความว้าเหว่ชนิดทุติยภูมินี้เป็นความว้าเหว่ที่จัดว่าเป็นโรคอย่างหนึ่ง (Pathological Loneliness)

ซึ่งมักพบร่วมกับพวกจิตเภทและโรคจิตอื่น ๆ

ความว้าเหว่เป็นปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงปัญหาหนึ่ง เมื่อผู้สูงอายุมีความว้าเหว่เกิดขึ้นในตนเองแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าสัมพันธภาพถูกทำลาย และรู้สึกปราศจากอำนาจหรือพลังภายในตนเอง (Power Lessness) อยู่ในภาวะที่ไร้พลังไม่อยากจะทำกิจกรรมใด ๆ ส่งผลให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคม (Social Isolation) การแยกตัวนี้เองมีผลให้ลดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ (Decreases Self – Esteem) เพราะมนุษย์ทุกคนต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง ซึ่งวงจรของความว้าเหว่นี้จะดำเนินต่อเนื่องไปไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่มีการระงับหรือแก้ไข (Interrupted) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถปรับตัวได้อาจเกิดความรู้สึกว้าเหว่ และนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด ดังแสดงด้วยแผนภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดง วัฏจักรความว้าเหว่ในผู้สูงอายุของ ครูซ (Cruze, 1986)

Power Lessness หมายถึง การสูญเสียการควบคุมในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้ที่มีความว้าเหว่จะรู้สึกว่าการกระทำของพวกเขาไม่มีความหมายต่อผลที่ออกมา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Social Isolation หมายถึง สภาวะการอยู่อย่างโดดเดี่ยวของแต่ละบุคคล หรือการแยกตัวออกจากสังคม

จากการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสรุปความว้าเหว่เป็น 3 ชนิด คือ

ชนิดที่ 1 หมายถึง ระดับที่ความว้าเหว่เกิดชั่วคราวแล้วหายไป (Transient Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในชีวิตประจำวัน เป็นระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากต้องแยกจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้คนในสังคม เกิดขึ้นตามปกติขณะอยู่คนเดียว มีความเบื่อหน่าย รู้สึกว่าชีวิตปราศจากแก่นสาร (Emptiness) ไม่อยากพบปะผู้คนและอยากแยกตัวออกจากสังคม เมื่อได้พบปะเพื่อนฝูงหรือผู้คนอาการก็จะหายไป เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น ๆ 2-3 นาทีและไม่เกิน 1 ชั่วโมง

ชนิดที่ 2 หมายถึง ระดับที่ความว้าเหว่เกิดจากสถานการณ์สำคัญในชีวิตเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (Situation Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ หรือมีเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิต เป็นความว้าเหว่ที่เกิดจากการต้องอยู่ตามลำพังเนื่องจากมีการจากไปหรือการพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ความว้าเหว่ชนิดนี้อาจเกิดขึ้นและเป็นอยู่ได้เป็นระยะเวลานาน อาจจะนานถึง 1 ปี ความว้าเหว่ในลักษณะนี้จะส่งผลต่อสุขภาพ เช่น อาการปวดศีรษะและนอนไม่หลับ

ชนิดที่ 3 หมายถึง ระดับที่ความว้าเหว่เกิดขึ้นเรื้อรัง (Chronic Loneliness) เป็นความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นจากการขาดสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมที่ใกล้ชิดสนิทสนม หรือไม่พอใจในสัมพันธภาพ นั่นคือเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างมากระทบจะแสดงความเหงาออกมาโดยไม่สามารถปรับตัวให้ยอมรับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานั้นจนเกิดความเหงาเรื้อรังได้ และมีปัญหาในการปรับตัวและมีความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่ผิด ๆ เนื่องจากไม่มีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนมหรือผูกพันกับสิ่งใดต่อไปอีกหรือถ้ามีก็เป็นเพียงผิวเผินเท่านั้น ความว้าเหว่ชนิดนี้จะเกิดเป็นระยะเวลานานเป็นปีหรือตลอดไป หรือติดอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตตลอดไป ซึ่งอาจจะทำให้ร่างกายและสุขภาพเสื่อมลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ

สุพรรณี นันทชัย (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 60-96 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในแขวงเม็งรายเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 100 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับสลาก ผลการวิจัยพบว่าความว้าเหว่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = -.65, p < .001$) นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะสุขภาพและระดับการศึกษาเป็นตัวทำนายที่สามารถร่วมทำนายความว้าเหว่ในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งภาวะสุขภาพและระดับการศึกษาสามารถอธิบายถึงระดับความว้าเหว่ได้ร้อยละ 46.35 ($F =$

41.90496, $p < .001$) และความว้าเหว่เป็นตัวทำนายที่สามารถร่วมทำนายภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อธิบายถึงระดับภาวะสุขภาพได้ร้อยละ 41.91 ($F = 70.68816$, $p < .001$)

เปรมฤดี ศรีราม (2539) ได้ศึกษาความว้าเหว่และการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 250 คน อาศัยในเขตเมืองและเขตชนบทของจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่าความว้าเหว่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = -.494$) เพศ รายได้ สถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีผลให้การปรับตัวของผู้สูงอายุแตกต่างกันทำให้ผู้สูงอายุมีความว้าเหว่แตกต่างกัน การปรับตัวและความว้าเหว่ของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัยและพบว่า ความว้าเหว่ รายได้ รวมทั้งสถานภาพสมรสที่สามารถร่วมทำนายการปรับตัวของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 29.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ชมานันท์ บัวงาม (2539) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกายต่อการลดความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มี 60 ปีขึ้นไปจำนวน 166 คน อาศัยอยู่ในตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัย ลักษณะชุมชน สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในสังคม การมีโรคประจำตัว ภาวะสุขภาพที่ต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความว้าเหว่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = 0.05$ ส่วนคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านเพศ งานอดิเรก ลักษณะความสูญเสีย ไม่พบแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความว้าเหว่ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุของผู้สูงอายุ ($r = 0.2224$) แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะชุมชน ($r = -0.2690$) รายได้ ($r = -0.4146$) ภาวะสุขภาพ ($r = -0.5046$) สัมพันธภาพในครอบครัว ($r = -0.6629$) สัมพันธภาพในสังคม ($r = -0.7173$)

วัลลภา โคสิตานนท์ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการลดความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีความว้าเหว่สูงในสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวสม์จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความว้าเหว่ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความว้าเหว่ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วริศยา มัทยา (2543) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มมีความว้าเหว่ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มมีความว้าเหว่ในระยะติดตามผลการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มมีความว้าเหว่ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกัน

Creecy, Berg, and Wright (1985, Abstract) ศึกษาปัจจัยที่มีผลกับความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา พบว่า สถานภาพสมรส การรับรู้ภาวะสุขภาพ รายได้ ระดับกิจกรรมทางสังคม และความพึงพอใจในสังคม สามารถทำนายความรู้สึกของความว้าเหว่ได้โดยที่ตัวแปรระดับความพึงพอใจในสังคมเป็นตัวแปรที่ทำนายที่สำคัญที่สุดและพบว่าอายุที่ต่างกันพบว่า ระดับความว้าเหว่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Kivertt (1979 cite in Ryan & Patterson, 1987) ศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความว้าเหว่มากถึงร้อยละ 15.5 ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความว้าเหว่คือความเป็นหม้าย และมีปัญหาสุขภาพรวมถึงการถูกแยกออกจากสังคม

Ryan & Patterson (1987) ศึกษาความว้าเหว่ของผู้สูงอายุในอเมริกาพบว่า ผู้สูงอายุในอเมริกามีความว้าเหว่ร้อยละ 25 จากภาวะความสูญเสียต่าง ๆ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นทำให้มีความว้าเหว่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่หย่าร้างและผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ดีและอาศัยอยู่คนเดียว

Sheldon (1948 cited in Ryan & Patterson, 1987) ศึกษาพบว่า ความว้าเหว่มีความสัมพันธ์กับการเป็นหม้าย ผู้สูงอายุเพศชายที่มีความว้าเหว่จะเป็นพ่อหม้ายทั้งหมด และผู้สูงอายุร้อยละ 75 ที่อยู่ในภาวการณ์เป็นหม้ายก็ว้าเหว่เช่นเดียวกัน และผู้สูงอายุที่ถูกจำกัดบริเวณอยู่ภายในบ้านด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตามจะมีความว้าเหว่มาก

Tunstall (1966 cited in Ryan & Patterson, 1987) ศึกษาความว้าเหว่ในผู้สูงอายุพบว่าภาวะสุขภาพมีผลต่อความว้าเหว่ทั้งเพศชายและเพศหญิง พบเพศชายมีความว้าเหว่ร้อยละ 13 แต่เพศหญิงมีความว้าเหว่ร้อยละ 43 และผู้สูงอายุที่มีการพบปะลูกหลานนาน ๆ ครั้งจะมีความว้าเหว่มาก

Townsend (1955 cited in Ryan & Patterson, 1987) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความทุพพลภาพของร่างกายและความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ พบว่าความว้าเหว่มีความสัมพันธ์กับความเสื่อมด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่เกี่ยวข้องกับการอาศัยอยู่โดยลำพังหรืออาศัยร่วมกับผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประเมินว่าภาวะสุขภาพของตนไม่ดีจะมีความว้าเหว่มากกว่าผู้สูงอายุที่ประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษา

ความหมายของการให้คำปรึกษาจะมีความแตกต่างกันตามความคิดของแต่ละบุคคล คำจำกัดความจะเป็นที่ 3 ประเด็นหลักคือ ผู้มารับคำปรึกษา (Counselee หรือ Client) ผู้ให้คำปรึกษาและความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างผู้มารับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้มารับคำปรึกษา ซึ่งก็ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาออกเป็น 2 ด้านคือ บางท่านเน้นที่สัมพันธภาพ บางท่านเน้นที่กระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลง

ความหมายที่เน้นสัมพันธภาพการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรประกอบด้วยสัมพันธภาพที่ตามสบายและอิสระ ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองจนสามารถนำตนเองไปสู่ชีวิตใหม่อย่างราบรื่น Arbuckle (1965 อ้างถึงใน วรัญญา คุ้มผาติ, 2537) กล่าวว่าการให้คำปรึกษา เน้นสัมพันธภาพของมนุษย์ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่อบอุ่นซึ่งผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่สมบูรณ์แท้จริงโดยไม่มีคำว่า “แต่”หรือ “นอกจาก”ให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณค่าคนหนึ่ง ในสัมพันธภาพแห่งการยอมรับนี้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถเจริญเติบโตและก้าวหน้าและสามารถใช้ความเข้มแข็งและความสามารถซึ่งเป็นของเขาเองทำการเลือกและตัดสินใจซึ่งเป็นความรับผิดชอบของเขา และทำให้เขาเกิดความพึงพอใจด้วยโดยการเลือกและการตกลงใจนั้นจะประกอบด้วยเหตุและผลซึ่งเขาได้รับจากสัมพันธภาพและการให้คำปรึกษา

แพทเทอร์สัน (1987) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพของมนุษย์ชนิดหนึ่ง และในสัมพันธภาพนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะจัดบรรยากาศทางจิตวิทยาหรือเงื่อนไขซึ่งจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือกลายเป็นผู้ที่มีความ สามารถในการเลือกในการแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอิสระอย่างมีความรับผิดชอบของตน (Patterson, 1967, p. 223 อ้างถึงใน พนม ลิ้มอารีย์, 2548) ซึ่ง Lewis ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาคือกระบวนการอย่างหนึ่งที่ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักและประพฤติไปในทางที่เป็นที่พึงพอใจ โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งจะให้ข้อสนเทศและปฏิกิริยาที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาพฤติกรรมของตนซึ่งทำให้สามารถปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น (Lewis, 1970, p. 10 อ้างถึงใน พนม ลิ้มอารีย์, 2548)

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือใน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การแก้ไขปัญหาของบุคคล ตลอดถึงการช่วยพัฒนาบุคคลโดยใช้ขบวนการกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อกล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1989, p. 44 อ้างถึงใน วรัญญา คุ้มผาติ, 2537) ได้อธิบายว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการแก้ไขเบื้องต้นในลักษณะที่เป็นธรรมชาติของบุคคลปกติ ผู้ซึ่งกำลังประสบกับปัญหาอันเป็นผลให้เกิดการรบกวนการดำเนินชีวิตของเขา ดังนั้นบรรยากาศของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจึงมีลักษณะของความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนให้กำลังใจอย่างเด่นชัดซึ่งภายใต้ความสัมพันธ์ลักษณะนี้ สมาชิกกลุ่มจะสามารถประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในสภาพแวดล้อมที่รู้สึกปลอดภัย เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะถูกจัดขึ้นเมื่อมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเด่นชัด ดังนั้นกลุ่มจึงมีแนวโน้มที่จะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ส่วนวิธีดำเนินการสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้มีการอภิปรายปัญหาด้วยความเป็นตัวของตัวเอง กลุ่มจะมีการประชุมกันจนกระทั่งปัญหาของสมาชิกได้รับการแก้ไข

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีหลายท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือที่ปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย (Ohlsen, 1970)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กันเข้าร่วมกลุ่มปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถเข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลืออยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกทั้งความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม (ศุกลภัทร วงศ์ชัยอัศวิน, 2546)

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) จัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) มีบทบาทเอื้ออำนวย (Facilitor) ให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกันมิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียวทำให้กล้าเผชิญปัญหาเกิดการสำรวจตนเองพิจารณา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปัญหาความขัดแย้งนำสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหาในหลาย ๆ วิธีจนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม (ประทุม แป้นสุวรรณ, 2545)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึงการจัดประสบการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มในการใช้ศักยภาพของตน ช่วยกันหาทางแก้ปัญหาหรือสนับสนุน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อให้กลุ่มมีภาวะสุขภาพที่ดีกว่าเดิม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนนำปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตมาเสนอในกลุ่มเพื่ออภิปรายประสบการณ์ ความคิดเห็นและแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาในบรรยากาศที่ผ่อนคลายเห็นอกเห็นใจกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นจุดศูนย์กลางคอยกระตุ้นและเชื่อมโยงคำพูดและความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกล่าวเกี่ยวกับความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มว่าร้อยละ 80 ของผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลซึ่งมุ่งไปที่ความคิดและพฤติกรรมที่รู้ตัวอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหา โดยการยินยอมให้สมาชิกกระทำได้ตามใจโดยมีศูนย์กลางไปที่ความเป็นจริง มีการระบายความรู้สึกออกมา สมาชิกเกิดความไว้วางใจ (Trust) ดูแลเอาใจใส่ (Caring) เข้าใจ (Understanding) ยอมรับ (Acceptance) และสนับสนุน (Support) ซึ่งกันและกันก่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาและการทำนุบำรุงรักษาในกลุ่มสมาชิกการปรึกษาเป็นกลุ่มจะแบ่งปันประสบการณ์ส่วนเดียวกันกับสมาชิกอื่นๆและกับผู้ให้คำปรึกษาสมาชิกจะเกิดความเข้าใจ ยอมรับในค่านิยมและเป้าหมายของตนเพิ่มมากขึ้นเกิดการเรียนรู้ในเจตคติและพฤติกรรมอีกด้วย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกันซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเองทั้งความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ตนมีอยู่รวมถึงความต้องการการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ โดยการนำปัญหามาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาและลดความขัดแย้งในจิตใจ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าแก่ครอบครัวและสังคมตามจุดมุ่งหมายของชีวิตในบรรยากาศที่ผ่อนคลายอบอุ่นเป็นมิตร มีความเข้าใจและเห็นใจซึ่งกันและกัน น่าไว้วางใจโดยมีผู้นำกลุ่มคือผู้ให้คำปรึกษาคอยกระตุ้นและเชื่อมโยงคำพูด และความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีประเด็นสำคัญตรงที่สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากกว่าการชี้แนะสั่งสอนในการเสนอความคิดเห็นเปิดเผยความลับของตนเองภายในบรรยากาศที่ปลอดภัยได้รับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

ตลอดจนให้การสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น สามารถเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้หลากหลายวิธีและมุ่งเน้นที่การป้องกันปัญหาและการพัฒนาตนให้เต็มขีดความสามารถตามศักยภาพของตนเองมากกว่าการแก้ไขบำบัด (วรัญญา คุ้มผาติ, 2537)

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเองกล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา (วัชรี ทรัพย์มี, 2546)

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

ฮานเซน, วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner, & Smith, 1980, p. 227 อ้างถึงใน ลักขณาพร สายทอง, 2546) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่าเพื่อช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีที่จะสนองความต้องการของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเองและบุคคลอื่น รู้จักการให้และการรับความรักจากผู้อื่น หัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความรับผิดชอบ และกล้าเผชิญกับความเป็นจริง การให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิตและได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาของตน (จีน แบรี่, 2537) จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายกลุ่มคือเพื่อการพัฒนาผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญกับปัญหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกันซึ่งในการแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้มีเพียงวิธีการเดียว นอกจากนั้นผู้รับคำปรึกษายังได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วย (วัชรี ทรัพย์มี, 2546)

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545) ได้กล่าวถึงการกำหนดจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มได้ป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนดำเนินไปอย่างเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่นคุ้นเคยมีที่พึ่ง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจอัดอั้นตันใจให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่นซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปแล้วส่วนหนึ่ง

2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัด ความ สามารถและระดับสติปัญญาดีขึ้น

4. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตนมิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเองทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยากและความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงใจด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร ห่วงใยนำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การพึ่งพิงตนเองให้มากที่สุดและพึ่งพิงผู้อื่นน้อยที่สุดเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาดจากข้อมูลการเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลเลือกประกอบการตัดสินใจเพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคมให้เหมาะสมสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิกในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่จะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหาโดยเฉพาะในปัจจุบันวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยลงมีการฆ่าตัวตาย เกิดปัญหาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การเป็นโรคเอดส์ เป็นต้น

ประเภทการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเมื่อพิจารณาขนาดของกลุ่มผู้รับคำปรึกษาเป็นหลักอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือการให้คำปรึกษารายบุคคลและการให้คำปรึกษารายกลุ่ม (วันเพ็ญ ทาราศรี, 2533)

แนวคิดของการให้คำปรึกษาแต่ละประเภทพอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถที่จะวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งมิใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้นแต่จะรวมถึงการช่วยให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองอีกด้วย

2. การให้คำปรึกษารายกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษารายกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือแก้ไขปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วยสมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือมีความรู้สึกเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยมีหนึ่งคนคือผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกิจกรรมหลักในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีขอเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกี่ยวข้องกับการจัดรวบรวมกรอบแห่งความรู้ความคิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจการอธิบาย และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการโดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาหรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของกระบวนการให้คำปรึกษาด้วยการจัดรูปของสภาพการณ์เหล่านั้นให้เป็นแบบแผนที่มีความหมายเพื่อว่าบทบาทของพฤติกรรมผู้ให้คำปรึกษาแบบต่าง ๆ จะชัดเจนมากขึ้น ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษานั้นไม่อาจแยกออกโดยเด็ดขาดจากทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีบุคลิกภาพ หรือทฤษฎีพฤติกรรมทั่วไปเพราะการให้คำปรึกษาเป็นขบวนการเรียนรู้อย่างหนึ่งซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพบางส่วนของบุคคลรวมทั้งการเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้สึก การรับรู้ คุณค่าหรือเป้าหมาย การจัดกลุ่มทฤษฎีของการให้คำปรึกษามีหลายแบบซึ่งได้สรุปไว้ 6 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะและองค์ประกอบ (Trait Factor Centered Approach) ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับมนุษย์กับงาน ความสามารถและความสุขในการทำงาน โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก

ตนเองและใช้ความ สามารถในการเลือกแนวทางของตนอย่างเหมาะสม ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาคือ ผู้ที่ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ไม่รู้วิธีที่จะใช้ความสามารถของตนไปในทางที่ดีที่สุดได้อย่างไร ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตัวเองถึงความสามารถ ความถนัดพร้อมทั้งเสนอแนวทางเพื่อให้สามารถตัดสินใจเลือกอย่างดีที่สุด บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจต้องช่วยผู้มาขอรับคำปรึกษาในการตัดสินใจให้ด้วยถ้าเขาอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้

กลุ่มที่ 2 แนวความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory Approach) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ ผู้มีปัญหาคือผู้ที่ได้รับการเรียนรู้มาผิด ๆ จนไม่สามารถตอบโต้กับสิ่งแวดล้อมได้ วิธีการช่วยเหลือผู้มีทุกข์ก็คือผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะร่วมกันวางแผนและตั้งจุดมุ่งหมายในการสร้างพฤติกรรมที่ดีและน่าพอใจ

กลุ่มที่ 3 แนวความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีค่านิยม (Existentialist) ทฤษฎีนี้เน้นในเรื่องความมีอิสระของมนุษย์การมีชีวิตที่มีความหมายโดยเชื่อว่าเหตุที่มนุษย์มีความทุกข์หรือปัญหานั้นเนื่องมาจากตนรู้สึกว่าชีวิตตนไม่มีความหมายอยู่อย่างเลื่อนลอยหาความสุขไม่ได้ ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้มารับคำปรึกษาให้รู้จักหาสิ่งที่มีความหมายให้กับตนเองสร้างเป้าหมายในชีวิตให้กับตนเองเพื่อมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมเน้นให้เห็นถึงความมีอิสระในตัวเองของมนุษย์ในการเลือกและตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเองพร้อมกับจะต้องรู้จักรับผิดชอบในผลที่ตามมาจากการกระทำของตน

กลุ่มที่ 4 แนวความคิดตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach) ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ก็คือสัตว์ชนิดหนึ่งที่มีความต้องการ (Id) หรือตัณหา ผู้มีความทุกข์ก็คือผู้ที่มีความขัดแย้งใจ ไม่สามารถผสมผสานระหว่างความต้องการของตนเอง หรือตัณหากับความรู้สึกผิดชอบชั่วดีได้อย่างเหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะหาทางช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาโดยชี้ให้เห็นถึงสาเหตุและเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้งใจของผู้มีทุกข์เสนอแนะให้เขายอมรับสาเหตุและปัญหาของตนเองความขัดแย้งใจจะลดลง ผู้มีทุกข์จะมองเห็นแนวทางในกายช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น

กลุ่มที่ 5 แนวความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client Centered Theory Approach) ทฤษฎีนี้ผู้ที่ริเริ่มก็คือ Rogers ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรีมีคุณค่าและเกียรติยศมีความฉลาดสามารถพัฒนาตนเองได้ ผู้มีทุกข์คือผู้ที่มีอะไรบางอย่างบดบังความสามารถและความรู้แจ้งเห็นจริงจนทำให้เขาไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้ เช่น การคิดว่าตัวเองมีปมด้อย ด้อยกว่าคนอื่น ๆ แล้วทำให้เกิดความทุกข์ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาจะใช้วิธีช่วยให้ผู้มีทุกข์ได้แสดงออกถึงความรู้แจ้งเห็นจริงโดยผู้ให้คำปรึกษาให้ความอบอุ่น ยอมรับเป็นกันเองกับผู้มีทุกข์เปิดโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจด้วยตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กลุ่มที่ 6 แนวคิดแบบ Gasalt Theory Approach ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าแก่นแท้ของมนุษย์ก็คือความเป็นมนุษย์ทั้งตัว (Holistic Approach) จะมองในแง่มนุษย์มีบุคลิกที่ผสมผสานกันระหว่างสิ่งที่พึงพอใจและสิ่งที่ไม่พึงพอใจของตนเองหรือสังคม ผู้มีความทุกข์ก็คือผู้ที่ไม่กล้าแสดงออกต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้มีทุกข์ให้ได้ระบายความทุกข์ที่กดเก็บไว้ออกมา

ทฤษฎีแต่ละทฤษฎีนั้นจะพบว่ามีความแตกต่างกันในองค์ประกอบของทฤษฎี คือ แตกต่างกันในเรื่องของปรัชญา รูปแบบแนวคิด การพัฒนาผู้มารับคำปรึกษา กระบวนการเรียนรู้ และกระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลซึ่ง สมศร เชื้อหิรัญ (2524 อ้างถึงใน วรัญญา คุ้มภาติ, 2533, หน้า 51) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเพื่อการช่วยเหลือเป็นศิลปะของการใช้เทคนิค การสัมภาษณ์ ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายปัญหาที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจซึ่งการให้คำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นวิธีการใดก็ตามสิ่งสำคัญที่ถือเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาก็คือสัมพันธภาพหรือความสัมพันธ์ (Relationship) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้มารับคำปรึกษา

ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มที่จัดให้บริการแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มละประมาณ 8 - 10 คน เพราะผู้ที่รับคำปรึกษามารับบริการเป็นกลุ่ม ลักษณะของความคิด บุคลิกภาพการเผชิญกับปัญหา มีประสบการณ์มาบ้างแล้ว ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วใช้ทักษะเช่นเดียวกับผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั่นเองแต่เนื่องจากมีผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม จึงเกิดความแตกต่างที่หลากหลายกันในหลายเรื่องของปัญหาดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องใช้ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่มซึ่งมีลักษณะเฉพาะตามสถานการณ์ โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กับสมาชิกทุกคนให้เกิดความไว้วางใจ จริงใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้การปฏิบัติการในกลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ตามความปรารถนาของสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุด (ประทุม แป้นสุวรรณ, 2545)

การให้คำปรึกษากลุ่มจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเข้าใจสามารถนำทฤษฎีกระบวนการกลุ่มและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของสมาชิกในกลุ่มให้มากที่สุด การที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวจึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องศึกษา ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ในการปฏิบัติการกลุ่มอย่างชำนิชำนาญ สามารถนำทฤษฎีกระบวนการและทักษะมาใช้ได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ในกลุ่ม ซึ่งทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มมีทักษะเป็นจำนวนมากที่จะนำมาใช้ดังที่จะนำเสนอดังต่อไปนี้

ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling Skill) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจอย่างชัดเจนสามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้เหมาะสมกับสถานการณ์ใน

แต่ละกลุ่มที่มีพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน ทักษะโดยทั่ว ๆ ไปได้แก่

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Establisling Rapport) การที่สมาชิกกลุ่มมาพบกัน การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มพวกเดียวกัน ไว้วางใจกัน เกิดความอบอุ่น อันจะนำไปสู่การให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ การสร้างสัมพันธภาพอาจจะแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทางการต้อนรับด้วยไมตรีจิตหรือกล่าวเป็นคำพูด เช่น สวัสดีสมาชิกทุกคน นับว่าเป็นโอกาสอันดียิ่งที่เรามาพบกันอีก เราคงได้ช่วยกันเสนอความคิดเห็น ฯลฯ

2. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับสมาชิกในกลุ่มเป็นพื้นฐานความคิดจากเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลมีความคิดและพฤติกรรมที่แตกต่างกันจะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองให้สมาชิกอื่น ๆ ได้ทราบ การยอมรับกระทำได้หลายวิธี เช่น การตั้งใจฟังเพื่อจับใจความที่สำคัญ พยักหน้ารับ การพูดเสริมให้กำลังใจ เป็นต้น การยอมรับผู้อื่น ทำให้ได้รับทราบความคิดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ทำให้สมาชิกได้มองเห็นวิธีการที่หลากหลายอันจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้การแนะนำ ปล่อยให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระในการเสนอแนวความคิด ยกเว้นแต่ว่าเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันจึงจะช่วยตั้งคำถามให้ชัดเจน หรือถ้ากลุ่มมีการติดขัดไม่สามารถจะดำเนินกิจกรรมกลุ่มต่อไปได้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็จะใช้วิธีการนำกลุ่ม (Leading) เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันสำรวจความรู้สึก เจตคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เป็นการร่วมอภิปรายในแต่ละสถานการณ์

4. การแนะ (Suggesting) การแนะในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นควรนำมาใช้ให้น้อยที่สุด อาจนำมาใช้สำหรับการเข้ากลุ่มใหม่ที่ไม่เข้าใจกระบวนการที่มีข้อสงสัยเพื่อให้เข้าใจในกิจกรรมร่วมกันการแนะควรให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนเสนอความคิดของตนเองก่อนแล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นแสดงความคิดแล้วผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงเสนอแนะทาง ส่วนการเลือกแนวทางในการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นไปตามความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้การแนะนำมากเกินไปจะทำให้กลุ่มพึ่งตนเองไม่ได้จะเป็นผลเสียมากกว่า

5. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรจะเงียบและตั้งใจฟังสมาชิกกลุ่มทุกคน เป็นการให้ความสนใจ ควรประสานสายตากับสมาชิกที่กำลังพูด ฟังด้วยความตั้งใจจับใจความสำคัญ รอให้สมาชิกพูดจบก่อนจึงตอบสนองสิ่งที่สมาชิกพูด โดยไม่ต่อเติมความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้ได้ความคิดที่ถูกต้องของสมาชิกกลุ่ม แล้วจึงตรวจสอบความคิดให้ตรงกันจึงจะได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษากลุ่มโดยแท้จริง

6. การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Refecting Contents and Feelings) การสะท้อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เนื้อหาเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจเนื้อหาที่สนทนากันชัดเจนและเข้าใจตรงกัน ส่วนการสะท้อนความรู้สึกนั้นเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความรู้สึกที่คลุมเครือ กระจ่างชัดยิ่งขึ้น เป็นการช่วยให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่เหมาะสม นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ตรงกับความต้องการของสมาชิกในกลุ่มนั้นเอง

7. การเผชิญหน้ากัน (Confronting) การเผชิญหน้ากันในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งถ้าไม่เข้าใจกันอาจนำไปสู่ความขัดแย้งกันภายในกลุ่ม ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องดูแลสถานการณ์อย่างระมัดระวัง ควรจะสร้างความคุ้นเคยความเข้าใจกันระหว่างสมาชิกให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือแสดงความคิดเห็นที่จริงใจต่อกัน นั่นคือ ความหวังดี จึงจะทำให้เกิดการพูดที่เปิดเผยและจริงใจที่จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม

8. การให้ข้อมูล (Informing) ข้อมูลเป็นเรื่องสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะร่วมกันให้ข้อมูลอย่างกว้างขวาง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจนำไปสู่ความคิดในการเลือกทิศทางในการตัดสินใจที่เหมาะสมต่อไป

9. การนำ (Leading) ในการให้คำปรึกษากลุ่มในบางช่วงเกิดความสับสนไม่แน่ใจทำให้การให้คำปรึกษาหยุดไปชั่วขณะหนึ่งหรือการให้คำปรึกษาดำเนินไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องให้ความช่วยเหลือโดยการตั้งคำถามนำที่มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิด (Open Ended Question) เพื่อนำกลุ่มสมาชิกให้เกิดแนวคิดนำเข้าสู่ประเด็น (Focus Leading) ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดำเนินต่อไป

10. การตีความหมาย (Interpreting) การตีความหมายในคำพูดของสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกัน เกิดการสำรวจพิจารณาตนเอง ในความคิดความรู้สึกที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการตีความนั้น สิ่งหนึ่งที่จะต้องตระหนักถึงและทำให้สถานการณ์ไม่รุนแรงเกินไปในการตีความที่มีลักษณะเป็นเจตคติในทางลบจะต้องใช้คำพูดที่สมาชิกยอมรับได้ การตีความจึงจะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษากลุ่มโดยแท้จริง

11. การให้กำลังใจ (Reassuring) การให้กำลังใจ กระทำได้ทั้งการแสดงออกของหน้าตา ท่าทางและคำพูดเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะประสบแต่ขึ้นอยู่กับว่าใครจะพบปัญหาเร็วหรือช้ากว่ากัน และบางคนก็ประสบปัญหารุนแรง บางคนก็ประสบปัญหาไม่รุนแรงแต่ทุกปัญหามีทางแก้ไขปัญหาไม่ช้าก็เร็ว จะทำให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการรอคอยการแก้ปัญหาที่ประสบความสำเร็จในโอกาสต่อไปนี้

12. การสรุปประเด็น (Summarizing) การสรุปประเด็นเป็นการสรุปเนื้อเรื่องทั้งหมดของการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ลำดับความคิด สำรวจตนเอง เก็บบันทึก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เรื่องราวเป็นภาพรวมในความคิดเห็นที่กลุ่มได้ร่วมกันเสนอแนะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความรู้สึกที่เป็นมิตรกับกลุ่มเพื่อนที่ได้ช่วยกันเสนอแนะแนวทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการเลือกทิศทาง การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทั้งยังเป็นการสรุปประเด็นไว้เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถในการใช้กลวิธีและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ของตนในกลุ่มได้เป็นอย่างดี ซึ่งบทบาทและทักษะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2546, หน้า 336 – 340 อ้างถึงใน วันเพ็ญ ทาราศรี, 2533)

1. การฟังและการสังเกตพฤติกรรม (Listening and Observation) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอย่างถ่องแท้โดยสังเกตจากปฏิกิริยาและการสื่อสารภายในกลุ่ม

2. การตรวจสอบความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา (Perception Check) เป็นการแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องการที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้องโดยถามกลับไปว่าที่ตนเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่

3. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed – Back) ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ข้อมูลป้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่มในลักษณะบรรยายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสัมพันธภาพระหว่างกันและมีทักษะทางสังคมดีขึ้น เช่น “เธอรู้ตัวไหม ทุกครั้งที่สุริยาพูด เธอกลับมองดูพื้น”

4. การเชื่อมโยงการสื่อสาร (Linking) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการเชื่อมโยงเรื่องที่พูดกันหรือประเด็นต่าง ๆ ภายในกลุ่ม

5. การถามนำไปสู่ประเด็น (Open – Ended Leads) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งความสนใจสู่ประเด็นต่าง ๆ และที่มาของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นต้นว่า “ตอนนี้เธอรู้สึกอย่างไร”

6. การพูดแบบเผชิญหน้ากัน (Confrontation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา หรือชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักหรือยอมรับในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง

7. การประเมินกระบวนการภายในกลุ่ม (Process Skills) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตความเป็นไปภายในกลุ่มและวิจารณ์ให้กลุ่มฟัง

8. การสรุป (Summarization) ผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังและสังเกตการโต้ตอบสัมพันธ์กันภายในกลุ่มและสรุปเพื่อนำไปสู่ความสัมพันธ์ในขั้นที่ลึกซึ้งขึ้น หรือเมื่อกลุ่มอภิปรายจบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประเด็นแล้วผู้ให้คำปรึกษาอาจจะสรุปแต่ละประเด็นนั้นหรือเมื่อเกิดความขัดแย้งในความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปประเด็นที่ขัดแย้งกันนั้นเพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป

ผู้วิจัยจึงสรุปเกี่ยวกับทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Establisling Rapport) จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มพวกเดียวกันไว้วางใจกัน เกิดความอบอุ่น การสร้างสัมพันธภาพอาจจะแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทางการต้อนรับด้วยไมตรีจิตหรือกล่าวเป็นคำพูด เช่น สวัสดีสมาชิกทุกคน

2. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับกระทำได้หลายวิธี เช่น การตั้งใจฟังเพื่อจับใจความที่สำคัญ พยักหน้ารับ การพูดเสริมให้กำลังใจ เป็นต้น การยอมรับผู้อื่น ทำให้ได้รับทราบความคิด แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ทำให้สมาชิกได้มองเห็นวิธีการที่หลากหลายอันจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยตั้งคำถามให้ชัดเจน หรือถ้ากลุ่มมีการติดขัดไม่สามารถจะดำเนินกิจกรรมกลุ่มต่อไปได้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็จะใช้วิธีการนำกลุ่ม (Leading) เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันสำรวจความรู้สึก เจตคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เป็นการร่วมอภิปรายในแต่ละสถานการณ์ และการถามนำไปสู่ประเด็น (Open – Ended Leads) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งความสนใจสู่ประเด็นต่าง ๆ และที่มาของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นต้นว่า “ตอนนี้เธอรู้สึกอย่างไร”

4. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) การฟังและการสังเกตพฤติกรรม (Listening and Observation) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอย่างถ่องแท้โดยสังเกตจากปฏิกิริยาและการสื่อสารภายในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรจะเงียบและตั้งใจฟังสมาชิกกลุ่มทุกคน เป็นการให้ความสนใจ ควรประสานสายตากับสมาชิกที่กำลังพูด ฟังด้วยความตั้งใจจับใจความสำคัญ

5. การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Refecting Contents and Feelings) การสะท้อนเนื้อหาเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจเนื้อหาที่สนทนากันชัดเจนและเข้าใจตรงกัน ส่วนการสะท้อนความรู้สึกนั้นเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความรู้สึกที่คลุมเครือ กระจ่างชัดยิ่งขึ้น

6. การเผชิญหน้ากัน (Confronting) การพูดแบบเผชิญหน้ากัน (Confrontation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา หรือชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักหรือยอมรับในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง

7. การให้ข้อมูล (Informing) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะร่วมกันให้ข้อมูลเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจนำไปสู่ความคิดในการเลือกทิศทางในการตัดสินใจที่เหมาะสมต่อไป

8. การนำ (Leading) โดยการตั้งคำถามนำที่มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิด (Open

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Ended Question) เพื่อนำกลุ่มสมาชิกให้เกิดแนวคิดนำเข้าสู่ประเด็น (Focus Leading) ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดำเนินต่อไป

9. การตีความหมาย (Interpreting) การตีความหมายในคำพูดของสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกัน เกิดการสำรวจพิจารณาตนเอง ในความคิดความรู้สึกที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการตีความนั้น สิ่งหนึ่งที่จะต้องตระหนักถึงและทำให้สถานการณ์ไม่รุนแรงเกินไปในการตีความที่มีลักษณะเป็นเจตคติในทางลบจะต้องใช้คำพูดที่สมาชิกยอมรับได้ การตีความจึงจะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษากลุ่มโดยแท้จริง

10. การให้กำลังใจ (Reassuring) การให้กำลังใจ กระทำได้ทั้งการแสดงออกของหน้าตา ท่าทางและคำพูดเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

11. การสรุปประเด็น (Summarizing) การสรุปประเด็นเป็นการสรุปเนื้อเรื่องทั้งหมดของการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ลำดับความคิด สำรวจตนเอง เก็บบันทึกเรื่องราวเป็นภาพรวมในความคิดเห็นที่กลุ่มได้ร่วมกันเสนอแนะ เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการเลือกทิศทาง การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทั้งยังเป็นการสรุปประเด็นไว้เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (วันเพ็ญ ทาราศรี, 2533)

1. ขั้นเตรียมการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดจำนวนสมาชิก จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด ระยะเวลาในการดำเนินการแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

2. ขั้นการเลือกสรรสมาชิก ในการเลือกสรรสมาชิกนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่อไปนี้

2.1 อายุ ควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน

2.2 เพศ ควรพิจารณาถึงประเด็นที่จะนำมาอภิปรายว่าเหมาะสมกับเพศใดอย่างไร

2.3 บุคลิกภาพ ควรจัดกลุ่มที่สมาชิกมีบุคลิกภาพต่างกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับผู้ที่ต่างบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นการจำลองสภาพการณ์ที่เป็นจริงในสังคม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.4 ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน

2.5 ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง

2.6 การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการที่ตรงกัน อาจใช้แบบสำรวจปัญหาหรือความต้องการของผู้ให้คำปรึกษา หรือรวบรวมจากผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาเหมือนกัน ก็ได้

3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ก่อนที่จะนำผู้รับบริการมาเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรพบผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่ออธิบายให้เข้าใจว่าการให้คำปรึกษารายกลุ่มคืออะไร ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิก และประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาสอบถาม แล้วถามความสมัครใจผู้รับคำปรึกษาที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

4. การเข้ากลุ่มครั้งแรก จะต้องมีการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิก เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกันอันจะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทสมาชิกกลุ่มด้วย ในขั้นนี้ควรเกี่ยวข้องกับการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มปัญหา

5. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่สมาชิกนำปัญหาและเรื่องราวของตนเล่าให้กลุ่มฟัง เปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ในขั้นนี้จะใช้เวลาพบปะกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษานี้จะได้ผล ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้กลุ่มมีประสิทธิภาพได้หากสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน รู้จักตนเองยิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเห็นลู่ทางในการแก้ไขปัญหา

6. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนระหว่างการเข้ากลุ่มและการนำไปใช้ในอนาคต

7. ขั้นประเมินผล หลังจากจัดกิจกรรมให้คำปรึกษารายกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เช่น การสัมภาษณ์รายบุคคล การสังเกตพฤติกรรม หรือการใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้าร่วมจะยังไม่กล้าที่จะเปิดเผย ไม่แน่ใจ ความสนิทสนมคุ้นเคยหรือความไว้เนื้อเชื่อใจยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจต้องใช้เวลา

มากพอควรสำหรับการดำเนินการในขั้นนี้ ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจเปิดเผย จริงใจ เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้เร็วก็จะใช้เวลาน้อย แต่สำหรับสมาชิกบางกลุ่มที่ยังไม่ไว้วางใจในกลุ่มไม่กล้าพูดเปิดเผยนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เวลาชี้แจง และสร้างบรรยากาศนานพอควรซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลา ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับการพัฒนาของกลุ่มเอง

2. ขั้นของการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) จะเป็นขั้นที่ต่อเนื่องจากขั้นแรก ซึ่งกลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกจะเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการร่วมกลุ่มดีขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องการที่จะช่วยเหลือปรึกษาหารือร่วมกัน แต่อาจจะมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดเกิดขึ้นได้ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มว่า ต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไปสมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้พัฒนาขึ้นมาจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง อภิปรายถึงปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง ร่วมปรึกษาหารือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกจะมีโอกาสสำรวจตัวเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงวิธีในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าแต่ละคนในกลุ่มเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในปัญหาด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้วจะรู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหาพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยที่สมาชิกแต่ละคนเกิดความพึงพอใจไม่ติดค้างในสิ่งใดก็เป็นอันว่ายุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ แต่ถ้ามีสมาชิกคนใดคนหนึ่งยังติดขัดไม่กระจ่างแล้วกลุ่มก็จำเป็นจะต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้จึงจะยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่งและสมาชิกควรจะเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545, หน้า 9 – 10) การที่บุคคลมารวมกลุ่มกันนั้นทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเกิดความรักความห่วงใยมีความสนิทสนมกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพมากกว่าการทำงานตามลำพัง เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรคก็ร่วมกันแก้ไขช่วยกันคิด นำไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์รวมทั้งได้ข้อมูลย้อนกลับ ในการรับฟัง ความคิดเห็นของคนในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรวมกลุ่มเพื่อร่วมกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มย่อมเกิดประโยชน์ในกลุ่มดังต่อไปนี้

1. บรรยากาศสัมพันธภาพที่อบอุ่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับฟัง แลกเปลี่ยนเสนอแนะความคิดเห็นนำไปสู่การสำรวจตนเองตลอดจนพบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันเกิดกำลังใจไม่โดดเดี่ยวว้าเหว่ ทำให้กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาเกิดการเรียนรู้ ทั้งการให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกันซึ่งจะนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี

2. เกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกความรู้สึกเล่าเรื่องที่เป็นปัญหาตลอดจนรับฟังปัญหาของสมาชิกได้ซึ่งเป็นการเปิดเผยปัญหาถ่ายทอดความรู้สึกแก่กันและกัน

3. สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาเรียนรู้จากการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ นำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันได้

4. ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่นการรับฟังการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านเพศศึกษากับวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยงเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นนับเป็นการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา

5. สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนทำให้เข้าใจค่านิยมของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนเจตคติปรับพฤติกรรมของตนได้เหมาะสม เป็นการพัฒนาตนเอง นั่นคือสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขในสังคม

6. สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มเป็นอีกสังคมหนึ่งที่สมาชิกในกลุ่มได้ทดลองเรียนรู้ยอมรับการช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองปรับพฤติกรรมใหม่เพื่อแสวงหาลู่ทางปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น

7. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้คำปรึกษากับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันทำให้มีโอกาสช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ครั้งละหลายคน ประหยัดเวลา ช่วยแก้ไขปัญหาได้ทันเหตุการณ์กับสภาพวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

8. การให้คำปรึกษากลุ่มนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหลังจากได้รับคำปรึกษากลุ่มมาแล้วเพื่อหาลู่ทางในการแก้ไขปัญหาเจาะลึกแต่ละบุคคลในโอกาสต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น เน้นทิศทางและการวางแผนสำหรับการกระทำโดยไม่เน้นทัศนคติ ความรู้สึก ความเข้าใจ การส่งต่ออดีตหรือแรงกระตุ้นจากจิตใต้สำนึก การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการแก้ปัญหาและการรับมือกับความท้าทายของสังคมด้วย

ทางเลือกที่เหมาะสมโดยให้ผู้คนส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยการตรวจสอบความปรารถนา ความจำเป็นและความเข้าใจต่อสิ่งรอบข้าง สมาชิกของกลุ่มถูกกำหนดโดยผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ประเมินคุณภาพของพฤติกรรม วางแผนการเปลี่ยนแปลง ดำเนินการตามแผนและบรรลุผล

กลาสเซอร์เสนอว่าโดยพื้นฐานแล้วปัญหาเกือบทั้งหมดของผู้รับคำปรึกษา คือ ความไม่พึงพอใจกับความสัมพันธ์ในปัจจุบันหรือไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้เท่าที่ควร แกนของทฤษฎีแห่งทางเลือกกล่าวว่าเรากระทำในทุกสิ่งที่เราเลือกเพื่อเรียนรู้การเลือกที่ดีกว่า และทฤษฎีแห่งความเป็นจริงเป็นวิธีการดำเนินการบทนี้ได้เน้นการประยุกต์หลักการของทฤษฎีแห่งการเลือกเพื่อใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ความต้องการพื้นฐานทฤษฎีแห่งทางเลือกกล่าวว่า พฤติกรรมมนุษย์มีเจตนารมณ์จากบุคคลมากกว่าอิทธิพลภายนอก ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดมีเป้าหมายต่อการบรรลุความต้องการพื้นฐาน กลาสเซอร์ได้ระบุทั้ง 5 ความต้องการของมนุษย์ คือ การอยู่รอด ความรัก และการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง อำนาจ อิสรภาพ และความสนุก การอยู่รอด คือ การรักษาชีวิตและสุขภาพที่ดี ความรักและการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง คือ ความต้องการต่อการมีส่วนร่วมกับสังคม และความต้องการที่จะรับผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน อำนาจ คือความต้องการต่อการบรรลุเป้าหมายและความสำเร็จ หรือการควบคุมชีวิตของตนเอง อิสรภาพ คือ ความต้องการที่จะหาทางเลือก ความสนุก คือ ความจำเป็นที่จะเพลิดเพลินกับชีวิตและประสบกับความสนุกสนาน เราใช้ชีวิตของเราเพื่อพยายามตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานเหล่านี้ ทฤษฎีแห่งทางเลือกกล่าวว่า พฤติกรรมทั้งหมดมาจากความพยายามควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบกาย เพื่อตอบสนองความต้องการทั้ง 5 ที่อยู่ในตัวของเรา

ผู้คนมีพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับความต้องการ ข้อสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การสอนถึงความจำเป็นและการตอบสนอง ซึ่งได้จากความเหน็ดเหนื่อยเท่านั้น เราสามารถควบคุมชีวิตของเราเองในระดับหนึ่งเมื่อเปลี่ยนเป็นการกระทำที่มีประสิทธิภาพเท่าไหร่ก็จะบรรลุความต้องการเท่านั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงในลักษณะของกลุ่มให้สมาชิกช่วยเหลือกัน ยอมรับความรับผิดชอบต่อการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพทฤษฎีแห่งการเลือกสามารถอธิบายธรรมชาติของเรา และวิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่จำเป็นต่อชีวิตเราโดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงเหมาะสมกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

กลาสเซอร์กล่าวว่า ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพังแต่เกิดจากการเลือกของเรา เพื่อช่วยในการควบคุมชีวิตหรือเป็นทางเลือกเดียวที่มีอยู่ ผู้รับคำปรึกษามักจะกล่าวว่า ผู้อื่นมีพฤติกรรมไม่ได้ดังใจเป็นบทเรียนสำคัญในการเข้าใจว่าพฤติกรรมถูกเลือกได้ รวมถึงความรู้สึกเป็น

ทุกข์และเป็นเหยื่อ กลาสเซอร์กล่าวถึงสาเหตุที่จะเลือกความเป็นทุกข์ คือ การควบคุมความโกรธ การขอความช่วยเหลือ และการแก้ตัวกับการกระทำที่ไม่มีประสิทธิภาพ

โรเบิร์ต วันโบลดิ้งเชื่อว่า ผู้คนยากที่จะเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดจากการเลือก เมื่อเขาถามผู้รับคำปรึกษาว่า ตนเองสามารถทำให้ชีวิตย่ำแย่ลงได้ไหม พวกเขาตอบว่าได้ เขาจึงกล่าวว่าหากทำให้แย่ลงได้ด้วยตนเองก็สามารถทำให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเองเช่นกัน

ทฤษฎีแห่งทางเลือกได้เสนอว่า เราไม่สามารถเลือกพฤติกรรมโดยรวมโดยไม่เลือกองค์ประกอบทั้งหมด แต่เราคงควบคุมได้เฉพาะการกระทำและการคิด หากเราต้องเปลี่ยนพฤติกรรมโดยรวมเราต้องเปลี่ยนทั้งสอง ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่เน้นสองปัจจัยนี้ เพราะไม่อาจทำการแก้ไขได้โดยตรง เราไม่สามารถเปลี่ยนความรู้สึกโดยเป็นอิสระจากการกระทำและการคิด แต่เราสามารถเปลี่ยนการกระทำและการคิดส่วนหนึ่ง ไม่ว่าเราจะรู้สึกอย่างไร ดังนั้นการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยรวมคือการเลือกที่จะเปลี่ยนการกระทำและการคิด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เราควบคุมได้ ความรู้สึกและอาการทางกายภาพจะเปลี่ยนตามไปด้วย

สาระสำคัญของทฤษฎีแห่งทางเลือก

ทฤษฎีนี้สอนว่าเราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตัวเราเองเท่านั้น การควบคุมเหตุการณ์ในสภาวะแวดล้อมเกิดจากการเลือกเท่านั้น ความรู้สึกไม่ได้ถูกควบคุมโดยผู้อื่นหรือเหตุการณ์ เราไม่ได้เป็นทาสทางจิตวิทยาของผู้อื่นและไม่ได้ถูกควบคุมไว้ในอดีตหรือปัจจุบัน ยกเว้นต่อเมื่อเราได้เลือกเอง แม้อดีตสนับสนุนให้เกิดปัญหาในปัจจุบันแต่อดีตไม่ใช่ปัญหา เราจึงต้องวางแผนการใช้ชีวิตให้ดีในปัจจุบัน เราต้องรู้จักการแก้ไขความสัมพันธ์ในปัจจุบัน หากเราพบกับความสัมพันธ์ที่ไม่น่าพึงพอใจในอดีต เราต้องเข้าใจว่าไม่อาจเปลี่ยนมันได้ เราต้องเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจุบันเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นได้ เราไม่อาจสามารถเปลี่ยนสิ่งที่ผู้อื่นทำกับเราหรือสิ่งที่เราทำกับผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาจะกล่าวให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับปัญหาในปัจจุบันเพื่อหาทางแก้ไข

ทฤษฎีแห่งทางเลือกมีผลกระทบอย่างไรต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามรูปแบบของความเป็นจริง หัวหน้ากลุ่มสามารถให้สมาชิกสังเกตจุดอ่อนและยอมรับในสิ่งนั้นเพื่อชี้นำการแก้ไข และช่วยให้ผู้อื่นในกลุ่มทำเช่นเดียวกันด้วยการตั้งคำถามอย่างได้ผล มิฉะนั้นการให้คำปรึกษาจะล้มเหลว

ผู้นำกลุ่มต้องย้ำว่าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกเป็นการกระทำและการคิดได้นำไปสู่ที่ต้องการหรือไม่

1. ต้องการเปลี่ยนแปลงไหม
2. ต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างไรที่สุด
3. คุณต้องการสิ่งใดที่ยังไม่ได้

4. พฤติกรรมของคุณทำให้คุณใกล้ผู้คนหรือไม่

5. การเปลี่ยนแปลงจะทำให้รู้สึกดีขึ้นหรือไม่

6. หากได้เปลี่ยนแปลงไปจะได้สิ่งใดเข้ามาในชีวิต

7. ต้องทำอย่างไรเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง

สมาชิกสามารถเลือกพฤติกรรมที่ดีกว่าเมื่อเข้าใจว่าสิ่งที่กระทำอยู่ คิดอยู่ และรู้สึกอยู่เกิดจากการเลือก

บทบาทและหน้าที่ของหัวหน้ากลุ่ม

หัวหน้ากลุ่มต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกเพื่อช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อสามารถควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น เมื่อเข้าใจว่าพฤติกรรมเกิดจากการเลือก ซึ่งสามารถปรับปรุงได้ หัวหน้ากลุ่มต้องช่วยในการกระทำและการคิด

1. มีเชิงรุก จัดสนทนาถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของสมาชิก และไม่สนับสนุนพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบและเกิดผลไม่ดี

2. ช่วยให้สมาชิกประเมินตนเองได้

3. ช่วยประเมินและเลือกเป้าหมายที่เป็นไปได้

4. สอนการจัดตั้งและดำเนินการแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. ช่วยให้สมาชิกสามารถประเมินในความใส่ใจกับแผนการดำเนินการ

6. สนับสนุนให้สมาชิกระบุวิธีการเปลี่ยนแปลงเพื่อบรรลุเป้าหมาย

หัวหน้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีบทบาทเชิงรุกด้วยคำพูดและบทบาทในการชี้นำ ในหน้าที่นี้จะเน้นกำลังและความสามารถของสมาชิกมากกว่าการสงสาร โดยถือว่าข้อจำกัดปัญหาและความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไร้อำนาจของผู้รับคำปรึกษา จึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาและแสดงออกถึงการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ

จำเป็นว่าหัวหน้ากลุ่มพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาของตนเอง ความจริงใจ และความสบายใจต่อรูปแบบนี้จะให้ผลดีกับการรักษา แต่ได้มาด้วยเวลาและประสบการณ์ในกลุ่มต่าง ๆ โดยต้องตระหนักถึงความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมของผู้รับคำปรึกษา กระบวนการให้คำปรึกษาต้องยืดหยุ่น และหัวหน้ากลุ่มเปิดตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการท้าทาย

การใช้กระบวนการและวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงประกอบด้วยการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษาเฉพาะทางที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยสามารถให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินและตัดสินใจต่อก้าวต่อไปหรือเรียกว่าวัฏจักรของการให้คำปรึกษาที่แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการนำทฤษฎีสู่การปฏิบัติตามรากฐานของสภาวะแวดล้อมของการให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการที่ไม่ควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด กลาสเซอร์กล่าวว่าไม่มีรูปแบบคำถาม วิธีการหรือจังหวะที่แน่นอน กระบวนการเหล่านี้เป็นตัวช่วยเท่านั้น โดยปรับปรุงเพื่อความเหมาะสม แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างความสัมพันธ์ที่เด่นชัด

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

เริ่มต้นผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศเพื่อสนทนาในเรื่องส่วนตัวโดยได้รับอนุญาตและจัดวางกฎระเบียบและขอบเขต หัวหน้ากลุ่มต้องมีส่วนร่วมเพื่อช่วยรับมือกับความกังวล ความขัดแย้ง ประเด็นควบคุมและการต่อต้าน ในขั้นตอนการปฏิบัติต้องสนับสนุนการแลกเปลี่ยนจากสมาชิกและสอนให้กล้าเผชิญกับปัญหาในขั้นตอนสุดท้าย หน้าที่หลักของหัวหน้ากลุ่มคือประเด็นของการยุติการให้คำปรึกษาที่เต็มไปด้วยความรู้สึกถึงที่สิ้นสุด การสะสางงานที่ไม่สมบูรณ์และสนับสนุนให้มีการเรียนรู้เพิ่มเติมและยังช่วยให้การเข้าใจในผู้รับคำปรึกษาประเมินปัญหาและวางขั้นตอนเพื่อช่วยให้สมาชิกรับมือกับอนาคตโดยสรุป

กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง: ระบบ WDEP

ตัวย่อเหล่านี้มาจากกลยุทธ์ต่าง ๆ คือ W = ความต้องการ D = ทิศทางและการกระทำ E = การประเมินตนเอง และ P = การวางแผน กลยุทธ์เหล่านี้รวมแล้วจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี ความต้องการ (Want: W) ผู้ให้คำปรึกษาทำการถามว่า “คุณต้องการอะไร” ด้วยการถามอย่างมีทักษะเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็น กำหนดและปรับปรุงความต้องการที่ต้องตอบสนอง การถามเช่นนี้เป็นรากฐานสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้ถึงความต้องการและประเมินได้ว่าพฤติกรรมของตนจะนำไปสู่ทิศทางที่ต้องการหรือไม่ ทักษะในการถามคำถามคือสิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาบางคนถามคำถามเพื่อนำในการสนทนากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้ว่าควรตั้งคำถามอย่างไรดี คำถามมากเกินจะนำไปสู่ความรำคาญและเบื่อหน่ายแก่ผู้รับคำปรึกษา และสร้างความไม่เป็นกันเอง ความสัมพันธ์ที่ดีจะมาจากการถามคำถามประกอบด้วยการพิจารณาไตร่ตรองและวิธีการอื่น ๆ

ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาประกอบด้วยการสำรวจอดีตของผู้รับคำปรึกษาและการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้โลกภายนอกใกล้เคียงกับโลกในความฝัน การสำรวจนี้ควรดำเนินไปตลอดกับการให้คำปรึกษาเนื่องจากภาพในจินตนาการของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ผู้รับคำปรึกษาจะสำรวจทุกแง่มุมของชีวิต เช่น สิ่งที่ต้องการจากครอบครัว เพื่อนฝูงและงาน จำเป็นว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถกำหนดสิ่งที่คาดหวังอย่างแน่ชัดจากผู้ให้คำปรึกษาและตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จากการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มผู้รับคำปรึกษาทำการสำรวจสิ่งที่ตนต้องการ สิ่งที่มีอยู่และสิ่งที่ไม่ถูกตอบสนอง โดยเน้นการประเมินพฤติกรรมที่นำทางผู้รับคำปรึกษา คำถามที่มีประโยชน์คือ “คุณต้องการเป็นคนประเภทไหน” “ครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไรหากมีความต้องการตรงกัน” “คุณจะทำอะไรอยู่ในขณะนี้หากคุณได้ใช้ชีวิตตามความต้องการ” “ทางเลือกของคุณเป็นผลดีในระยะยาวและระยะสั้นและสอดคล้องกับค่านิยมของคุณหรือไม่” ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษา

การกระทำและทิศทาง (Doing and Direction: D) เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจโลกในอุดมคติและความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาจะถามว่าทางเลือกของผู้รับคำปรึกษาจะนำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ และทิศทางที่เลือกจะเป็นประโยชน์กับผู้รับคำปรึกษาหรือไม่

หัวหน้ากลุ่มจะเน้นสิ่งที่กระทำอยู่ในปัจจุบันและไม่อนุญาตให้กล่าวถึงอดีตหากไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและผลกระทบจากพฤติกรรมในปัจจุบันแม้จะมาจากอดีต แต่ปัญหาทั้งหมดเกิดขึ้นในปัจจุบันจึงต้องถูกแก้ไขในขณะนี้หรือด้วยการวางแผนสำหรับอนาคต ปัญหาถูกแก้ไขจากการปรับปรุงความคิดและกระทำเมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาต้องหลีกเลี่ยงการกล่าวถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายภาพแยกต่างหากจากพฤติกรรมโดยรวมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและมีค่ากว่าในกระบวนการของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกหรืออาการทางภายภาพขนานกับการกระทำและความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง ผู้รับคำปรึกษาที่รู้สึกไม่มีความสามารถจะไม่ถูกซักถามต้นเหตุของความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงการกระทำที่มากับความรู้สึกเมื่อสามารถเปลี่ยนการกระทำความรู้สึกก็จะเปลี่ยนตาม

การเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกด้วยคำถาม เช่น

1. ขณะนี้คุณกำลังทำอะไร
2. คุณทำอะไรในอาทิตย์ที่ผ่านมา
3. คุณต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในสัปดาห์ที่ผ่านมา
4. อะไรทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณว่าจะทำ
5. คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้

การให้สมาชิกเน้นถึงสิ่งที่ทำอยู่ ช่วยให้เข้าใจว่าพวกเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมด้วยจิตสำนึกได้ และมีทางเลือกถ้าเปลี่ยนแปลงชีวิตเขาได้ การกล่าวถึงการล้มเหลวต่อความคาดหวังเป็นการเสริมความรู้สึกเป็นเหยื่อเท่านั้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การประเมินตนเอง (Self Evaluation: E) ผู้ให้คำปรึกษาต้องพาผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับผลกระทบของพฤติกรรมเพื่อตัดสินในคุณภาพของการกระทำ การประเมินตนเองเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง นี่คือแกนของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงหลังจากการประเมินแล้ว ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความล้มเหลวและการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

จำเป็นว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่ตัดสินในพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาและไม่แย่งความรับผิดชอบในการตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นการถามคำถามตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยประเมินแต่ละส่วนของพฤติกรรมโดยรวมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้วิจารณญาณในการชี้นำผู้รับคำปรึกษาในช่วงเริ่มการบำบัด เช่น ในการบำบัดบุตรของคนติดสุราและคนติดสุราเอง จำเป็นต้องกล่าวอย่างตรงไปตรงมาในการเริ่มการให้คำปรึกษาว่าสิ่งใดจะได้ผลบ้าง ผู้รับคำปรึกษาบางคนไม่มีความสามารถในการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องและไม่เข้าใจต่อความต้องการของตนเองอย่างกระจ่างชัด หรือว่าความต้องการเหล่านั้นเป็นไปได้หรือไม่ หากการให้คำปรึกษาเป็นไปได้อย่างถูกต้อง การกระตุ้นให้ประเมินตนเองจะลดลงอย่างต่อเนื่อง

การวางแผน (Planning: P) บทบาทของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนจากทางเลือกที่นำไปสู่ความล้มเหลวเป็นทางเลือกที่นำไปสู่ความสำเร็จ เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองในพฤติกรรมและตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยในการวางแผนและช่วยดำเนินการเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำได้ ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ริเริ่มดำเนินการ แผนจะต้องสำเร็จได้ในระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในระยะยาวของผู้รับคำปรึกษา การวางแผนสำหรับพฤติกรรมอย่างมีความรับผิดชอบเป็นส่วนสำคัญของการช่วยเหลือและเป็นระยะของการสั่งสอนเพื่อให้ข้อมูลใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่ประสิทธิภาพในการได้ในสิ่งที่ต้องการส่วนใหญ่ของการให้คำปรึกษาคือการวางแผนและตรวจสอบการทำงานของแผนในกลุ่มผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนตามความเป็นจริง และมีความรับผิดชอบเนื่องจากสามารถปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาถูกสนับสนุนให้ทดลองกับพฤติกรรม ใหม่ ๆ การได้มาซึ่งเป้าหมายและการดำเนินรายการของการกระทำ แต่ไม่ควรยุ่งยากเกินเพื่อได้มาซึ่งความสำเร็จและนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง การวางแผนคือการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดและเจตนารมณ์เป็นการกระทำ

แผนที่สามารถตอบสนองความต้องการและความจำเป็น คือ ศูนย์กลางของการให้คำปรึกษาการสร้างและการดำเนินการตามแผนทำให้ผู้คนสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ สรุปว่ามีคุณลักษณะง่าย ๆ สามารถบรรลุได้ ตรวจสอบได้และมีความแม่นยำ มีความรวดเร็วเกิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนร่วมได้ ควบคุมได้โดยผู้วางแผน ทำซ้ำได้และมีความต่อเนื่อง มีเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ปรับปรุงได้ มีความเป็นส่วนตัว เน้นกระบวนการตอบสนองความจำเป็นและความต้องการและมีความรวดเร็ว

1. แผนที่ดีมีความเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่าย ควรมีการเจาะจงและตรวจวัดได้ แต่ควรมีความยืดหยุ่นและปรับปรุงได้ตามการพัฒนาของผู้รับคำปรึกษาที่สามารถควบคุมได้

2. แผนที่ดีควรมีความเป็นจริงและบรรลุได้จริง ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้เข้าใจว่าแผนขนาดเล็กยังสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้

3. แผนที่ดีคือ การกระทำบางสิ่งบางอย่างมากกว่าไม่กระทำการใด ๆ เลย

4. หัวหน้ากลุ่มควรสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนที่ดำเนินการได้ตามอิสระ โดยเน้นผู้รับคำปรึกษามากกว่าโลกภายนอก

5. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาพัฒนาแผนด้วยการถามคำถามอย่างมีทักษะ

6. แผนที่ดีสามารถกระทำซ้ำได้เป็นประจำและในทุก ๆ วัน การเปลี่ยนแปลงจะมาจากการทำในสิ่งที่ดีซ้ำกันอย่างต่อเนื่อง

7. แผนที่ดีสามารถดำเนินการได้เร็วที่สุด หัวหน้ากลุ่มทำการถามคำถามเพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีจากการกระทำที่ทำได้เดี่ยวนั้น

8. การกระทำที่ดีมีศูนย์กลางเป็นกระบวนการโดยให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกกระบวนการที่ผู้รับบริการปรึกษาสามารถกระทำได้จริง

9. การวางแผนที่ดีได้มาจากการหารือกับสมาชิกคนอื่น ๆ และหัวหน้ากลุ่ม หลังจากดำเนินการตามแผนแล้วควรประเมินด้วยตนเองและกับกลุ่มเพื่อหาข้อที่ควรปรับปรุง

10. แผนที่ดีควรถูกย้ำด้วยการกระทำ เช่น การจดลงบนกระดาษและได้รับการส่งเสริมจากสมาชิกและหัวหน้ากลุ่ม

สมาชิกส่วนใหญ่มักจะไม่สามารถวางแผนได้เหมาะสมตามที่กล่าวมา แต่แผนที่ดีไม่ว่าในด้านใดจะมีโอกาสสำเร็จมากเท่านั้นจึงจำเป็นว่าต้องดำเนินการให้สำเร็จ

แม้ความรับผิดชอบในการวางแผนและดำเนินการจะอยู่กับผู้รับคำปรึกษา หัวหน้ากลุ่มก็มีบทบาทในการสร้างบรรยากาศที่อำนวยต่อการวางแผน ควรย้ำว่าในช่วงของการวางแผนนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนับสนุนให้สมาชิกรับผิดชอบต่อทางเลือกและการกระทำด้วยทักษะและความคิดสร้างสรรค์

ความทุ่มเท แผนที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดสามารถล้มเหลวเมื่อขาดความทุ่มเทต่อการดำเนินการเช่นเดียวกับกลุ่มวิเคราะห์การดำเนินการสามารถนำเสนอแผนในรูปแบบของฉบับสัญญาที่ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ต้องรับผิดชอบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เมื่อสมาชิกนำเสนอแผนต่อกลุ่ม ทุกคนจะลงมือช่วยในการประเมินและให้กำลังใจหาก ไม่สามารถดำเนินการตามแผนได้จะไม่สามารถปิดบังตนเองหรือผู้อื่นได้ ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จจะเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้

การให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสิ่งที่ต้องการและทำการประเมินตนเองเพื่อดำเนินการตามแผน รวมถึงการประเมินระดับของความทุ่มเทเพื่อการเปลี่ยนแปลงใน 5 ระดับ

ระดับที่ 1 "ฉันไม่ต้องการอยู่ตรงนี้เพราะคุณช่วยฉันไม่ได้"

ระดับที่ 2 "ฉันต้องการอยู่ตรงนี้เพราะคุณช่วยฉันไม่ได้"

ระดับที่ 3 "ฉันจะพยายาม"

ระดับที่ 4 "ฉันจะทำให้ดีที่สุด"

ระดับที่ 5 "ฉันจะทำทุกอย่างที่เป็นไปได้"

ความทุ่มเทมีอยู่หลายระดับที่ผู้นำต้องกระตุ้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยช่วยสมาชิกที่ไม่มีความมั่นใจให้สำรวจความกลัวและความล้มเหลว เช่น การกล่าวถึงในสัปดาห์ที่ผ่านมารวมถึงปัญหาที่เกิดจากการดำเนินการตามแผนและความสำเร็จจากพฤติกรรมใหม่ ๆ

ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถบังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถช่วยให้สมาชิกเหล่านั้นระบุปัญหาที่เป็นอุปสรรคซึ่งผู้รับคำปรึกษาเหล่านี้ต้องเห็นว่ามีผลกระทบอะไรกับการไม่เปลี่ยนแปลงก่อนจะช่วยวางเป้าหมายในระยะสั้น

ความทุ่มเทเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของผู้รับคำปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องถามว่าคุณจะเปลี่ยนแปลงไหมและเมื่อไหร่ซึ่งเสี่ยงต่อการไม่ดำเนินการตามแผนของผู้รับคำปรึกษาเพื่อไม่เพิ่มความล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการให้ผู้รับคำปรึกษาทุ่มเทต่อแผนที่เป็นไปไม่ได้

ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ปัญหาหรือแม้กระทั่งวิธีการรักษาที่ถูกต้อง และผู้รับคำปรึกษาควรพิจารณาใช้ทางเลือกที่หลากหลาย เนื่องจากการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้หนึ่งอาจไม่เหมาะสมกับอีกผู้หนึ่ง เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกเป้าหมาย

ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่เริ่มการพบกลุ่มโดยเน้นที่ปัญหาและการแก้ไขที่ถูกพิจารณายังคงเน้นอยู่ที่ปัญหา หัวหน้ากลุ่มจะนำผู้รับคำปรึกษาในการสนทนาตามอุดมคติเพื่อแสดงให้เห็นว่าบรรลุเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ได้ด้วยการถามคำถามอัศจรรย์โดยสมมุติว่าปัญหาทั้งหมดของคุณถูกแก้ไขราวปาฏิหาริย์ข้ามคืนจะรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาถูกแก้ไขและจะมีความแตกต่างอย่างไร ผู้รับคำปรึกษาจะถูกสนับสนุนให้สมมุติต่อไปว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยผู้ให้คำปรึกษาแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองต่อปัญหาสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปัญหาได้

ผู้ให้คำปรึกษาจะถามคำถามเพื่อการยกเว้นที่กล่าวถึงช่วงหนึ่งของชีวิตที่ปัญหายังไม่เกิด เพื่อให้เห็นว่าปัญหาไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่ตลอดกาลและยังสนับสนุนการใช้ทรัพยากรและการลงแรงเพื่อหาทางแก้ไขที่เหมาะสมที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาต้องเน้นการเปลี่ยนแปลงที่สำเร็จได้ในระยะสั้นโดยการมีมุมมองเดียวกันกับผู้รับคำปรึกษาและยังแนะนำการเปลี่ยนแปลงการสร้างคำตอบที่หลากหลายและการเน้นเป้าหมายและอนาคต

ผู้ให้คำปรึกษาโดยเน้นการแก้ไขยังใช้คำถามที่เป็นลักษณะตาราง เช่น การถามว่าคุณจะให้คะแนนเท่าไหร่ระหว่าง 1-10 หลังจากมีการแก้ไขปัญหาของคุณโดยปาฏิหาริย์ สังเกตว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างไร

ผู้รับคำปรึกษาบางคนต้องการเชื่อว่าชีวิตไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้และดำเนินชีวิตห่างไปจากเป้าหมายในทุกขณะ การกล่าวถึงเรื่องราวของชีวิตที่น่าอยู่ จะช่วยคลายปัญหาและกระตุ้นการแก้ไขรูปแบบต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยช่วยให้ผู้ที่เปลี่ยนแปลงเดินตามเส้นทางที่เลือกไว้เอง

สภาวะแวดล้อมของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย

การเข้าใจในผู้รับคำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เริ่มจากการสร้างสภาวะแวดล้อมที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในกลุ่มรวมถึงการมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นรากฐานของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องมองในแง่เดียวกันกับผู้รับคำปรึกษามิฉะนั้นจะไม่มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษานำไปสู่การล้มเหลวในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ความใส่ใจของผู้นำกลุ่มจะนำไปสู่การเข้าถึงผู้รับคำปรึกษา และทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถประเมินสิ่งที่ตนต้องการและพฤติกรรมโดยรวมที่ได้เลือก

ผู้นำกลุ่มต้องมีคุณสมบัติส่วนตัวที่ให้ความอบอุ่น การยอมรับ ความเข้าใจ ความเป็นห่วงและการยอมรับนับถือผู้รับคำปรึกษาอย่างเปิดเผย และยอมรับการตำหนิโดยผู้อื่น จะอย่างไรก็ตามการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาจะได้มาจากการเป็นผู้ฟังที่ดี ซึ่งเกิดจากการถามคำถามอย่างมีทักษะมากกว่าการรับรู้ปัญหา ความสัมพันธ์ยังเกิดจากการพูดคุยถึงเรื่องที่ทุกฝ่ายสนใจและมีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มและเกี่ยวข้องกับประสบการณ์และพฤติกรรมในแต่ละวัน และลดความล้มเหลวในอดีตได้

ในขั้นตอนของการให้คำปรึกษาจะแตกต่างกันไปสำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การไม่ตัดสินผู้รับคำปรึกษา การใช้อารมณ์ขันอย่างเหมาะสม การเปิดเผยตนเอง การสังเกตถึงการใช้อุปมาอุปมัย การสรุปเนื้อหาของผู้รับคำปรึกษา และการเป็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ผู้ให้คำปรึกษาที่ยึดถือจรรยาบรรณ คือสภาวะแวดล้อมต้องให้บรรยากาศที่น่าไว้วางใจ มีความเป็นมิตร มีความแน่นอนและความเป็นธรรม

สภาวะแวดล้อมนี้เป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนอกเหนือจากผู้ให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงประกอบด้วยการประเมินตนเองซึ่งสมาชิกในกลุ่มช่วยกระทำอย่างซื่อสัตย์โดยให้การสนับสนุนที่ดีและหลุดพ้นจากความล้มเหลวในอดีต ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกล่าวว่าการปิดกั้นตนเองทำให้ไม่สามารถควบคุมชีวิตได้ดี จึงทำให้เรียกร้องถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หัวหน้ากลุ่มต้องอธิบายข้อได้เปรียบที่จะได้จากการให้คำปรึกษาเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญจริงคือผู้กำหนดรูปแบบและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม รวมถึงข้อจำกัดของกิจกรรมและสนับสนุนให้สมาชิกตั้งเป้าหมายของตนเอง

ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลง

นอกเหนือจากคุณสมบัติที่ดีของผู้ให้คำปรึกษา พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง คือ การโต้เถียง การตำหนิ การข่มขู่ การหาข้อเสีย การบังคับ การรับข้ออ้าง การสร้างความหวาดกลัว และการยอมแพ้ได้ง่าย ผู้ให้คำปรึกษาควรยอมรับผู้รับคำปรึกษาในสิ่งที่เขาเป็นและช่วยให้สามารถควบคุมสิ่งที่เป็นไปได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับคำปรึกษาถึงการมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมโดยรวม และไม่รับข้ออ้างต่อการกระทำสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น การไม่ทำตามคำพูด หากผู้รับคำปรึกษาไม่ทำตามแผนที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ซักถามว่าล้มเหลวเพราะอะไรแต่สอนให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าข้ออ้าง คือการหลอกตนเองสู่การล้มเหลวของเอกลักษณ์ของตน

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกล่าวว่า ผลกระทบจากการกระทำคือสิ่งจำเป็นและเป็นประโยชน์ แต่การลงโทษไม่เหมาะกับกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าการควบคุมการกระทำของตนเองจะลดผลกระทบที่ไม่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การมีความรับผิดชอบและการให้คำปรึกษา

สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ขั้นตอนที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายผู้รับคำปรึกษาพร้อมกับแนะนำตนเองและให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษารวมทั้งประโยชน์ที่เขาจะได้รับ รวมถึงกำหนดการการทดลอง และผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ชี้แจง

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบอยู่ จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปัญหา จัดลำดับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง โดยกล่าวถึงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการได้แก่ ความต้องการการอยู่รอด, ความต้องการความรักและการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง, ความต้องการอำนาจ, ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน โดยพิจารณาพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งการยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบ และให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหาของตน ถ้ามีการเสนอปัญหาหลายคนให้มีการเลือกเรื่องของคนใดคนหนึ่ง จากนั้นกระตุ้นให้มีการซักถามและร่วมคิดแก้ปัญหาในเรื่องนั้นโดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหา และสรุปแนวทางแก้ไขปัญหาของแต่ละคน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษานำแนวทางแก้ไขปัญหาไปปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนในการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจแนวทางในการแก้ไขปัญหา พิจารณาลำดับขั้นตอนการแก้ไขปัญหา และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติในรูปของสัญญาโดยแผนนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม และให้การบ้านโดยให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวางแผนจัดตารางเวลาเป็นสัปดาห์ พร้อมกับบันทึกสิ่งทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นตามแผนที่วางไว้

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะพยายามลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมรับคำแก้ตัวหรือลงโทษ แต่จะให้แนวทางหรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ไขปัญหาต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินผลพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและประเมินผลพฤติกรรมของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เหมาะสมหรือไม่ จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าพฤติกรรมนั้นให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันประเมินและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดตามข้อผูกพันหรือสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาชมเชยเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาลงได้ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติไม่ได้จะให้กำลังใจช่วยให้เขาปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเองต่อไป จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 6 ประเมินการเกิดปัญหาการวางเป้าหมายและการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอภิปรายการวางเป้าหมายระยะสั้นที่ผู้รับคำปรึกษาที่ผู้รับคำปรึกษาได้ไปทำมาจากนั้นฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนจัดตารางเวลาตามความคิดของผู้รับคำปรึกษาโดยวางแผนการจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ พร้อมบันทึกสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้และกำหนดการแก้ไขไว้ล่วงหน้า

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ขั้นตอนที่ 7 ยุติการปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวน ติดตามผลเรื่องที่สนทนามาแล้ว ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และสุดท้ายผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังเข้ารับการให้คำปรึกษา

การประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจ

คุณลักษณะเด่นของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือสามารถตรวจสอบได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษาต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง ผู้นำกลุ่มจะถามถึงอุปสรรคที่ทำให้เปลี่ยนไม่ได้และเป็นตัวผู้รับคำปรึกษาที่ประเมินพฤติกรรมของตนเองเพื่อตัดสินใจว่าต้องการเปลี่ยนหรือไม่ หัวหน้ากลุ่มพบกับการต่อต้านเนื่องจากให้คำแนะนำที่ดีสำหรับการวางแผนชีวิตที่ดีของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามผู้รับคำปรึกษาอยู่เสมอว่าสิ่งที่ทำนำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ หากผู้รับคำปรึกษายอมรับว่าไม่ได้สิ่งที่ต้องการจะมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เมื่อสมาชิกเริ่มการเปลี่ยนแปลงการให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนโครงสร้างเพื่อวางแผนปฏิบัติและประเมินความสำเร็จในกลุ่มสามารถเน้นการปฏิบัติเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่พบว่าเป็นประโยชน์ไปใช้กับชีวิตประจำวัน สมาชิกเหล่านี้ต้องแสดงเจตนารมณ์อย่างชัดเจนและรายงานผลลัพธ์ต่อกลุ่ม

การให้คำปรึกษานี้เน้นว่าสมาชิกต้องประพฤติตนต่างจากเดิมหรือเข้าใจว่าพฤติกรรมเดิมไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษายังไม่แสดงให้เห็นว่าบุคคลสำคัญในชีวิตของพวกเขาไม่เปลี่ยนแปลงและเป็นพวกเขาเองที่ต้องเปลี่ยนแปลงจึงไม่ควรรอให้คนรอบข้างเป็นผู้ริเริ่ม ดังนั้นการให้คำปรึกษาคือการเปลี่ยนรูปแบบการคิดและการกระทำของผู้รับคำปรึกษา

สมาชิกในกลุ่มถูกสนับสนุนให้ค้นหาทางเลือกเนื่องจากหัวหน้ากลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ จะไม่ยอมรับเหตุผลสำหรับความล้มเหลว ผู้รับคำปรึกษาจึงต้องพิจารณาว่าควรเปลี่ยนแปลงข้อบกพร่องหรือยัง ข้อสำคัญของการให้คำปรึกษาคือการถามคำถามอย่างมีทักษะ เช่น คำถามปลายเปิด และหลีกเลี่ยงคำถามคล้ายการสอบปากคำของพนักงานสอบสวน

การให้คำปรึกษาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่ามีความอิสระที่หลากหลายที่ต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบโดยสะท้อนความจำเป็น ความต้องการ การประเมินตนเองและทางเลือกต่าง ๆ โดยเน้นความเข้าใจมุมมองภายในของผู้รับคำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงให้เห็นว่ามีความหวังกับผู้รับคำปรึกษาอยู่เสมอ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กลุ่มที่ดำเนินการตามทฤษฎีแห่งทางเลือกประกอบด้วยผู้รับคำปรึกษาที่มองตัวเองเป็นเหยื่อจากการกระทำของผู้อื่นและยังถูกใช้กับผู้ติดยาเสพติด จึงไม่เหมาะสมที่จะมีการสำรวจระยะยาว การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและวิธีการระยะสั้นที่เหมาะสมกับโครงสร้างของกลุ่มการศึกษาทางด้านจิตวิทยา

ความเข้าใจผิดอาจเกิดจากการใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อน อีกข้ออันตรายหนึ่งคือการทำบทบาทเป็นผู้ชี้นำจริยธรรมของผู้รับคำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาต้องค้นหาค่านิยมของตนเองและไม่ควรปฏิบัติตามที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจว่าเหมาะสม

การปฏิบัติเป็นข้อสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ควรให้ความสำคัญกับการแสดงออกและการสำรวจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการประเมินตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการการรับรู้ปัญหาของพฤติกรรมมีความเกี่ยวโยงกับความรู้สึกล้มเหลวเมื่อเข้าใจถึงความรู้สึกจะสามารถชี้จุดปัญหาทางด้านพฤติกรรมได้

การย้อนอดีตไม่สำคัญเท่าไหร่เนื่องจากประกอบด้วยสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจุบันที่ต้องเปลี่ยนแปลง ผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องย้อนอดีตเพื่อทำความเข้าใจกับปัจจุบัน

ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงส่วนหนึ่งกล่าวถึงอดีต หากมีความเกี่ยวพันกับปัจจุบัน ตัวอย่างเช่นผู้ที่ประสบปัญหาในอดีตและเกิดความต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ความรู้สึกไม่ดีในปัจจุบันนั้นคือ พฤติกรรมในปัจจุบันที่มีอิทธิพลอยู่ในขณะนี้ เช่นเดียวกันมีข้อดีต่อการกล่าวถึงพฤติกรรมที่มาจากจิตสำนึกแต่อาจเป็นการมองข้ามจิตใต้สำนึกซึ่งทฤษฎีแห่งทางเลือกไม่อาจอธิบายให้ได้ เช่น ผลกระทบของจิตใต้สำนึกกับพฤติกรรมหรือปัจจัยของจิตใต้สำนึกกับกลุ่ม (Corey, 2004)

การประยุกต์การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับผู้รับคำปรึกษาหลากหลายวัฒนธรรม

ไม่จำเป็นต้องให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความต้องการหรือเป้าหมายโดยตรงและการถามคำถามโดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นไปในทางอ้อม เช่น การถามว่าพฤติกรรมเป็นผลเสียกับคุณไหม กลายเป็นการถามว่าครอบครัวคิดอย่างไรกับการกระทำของคุณ

ความต้องการที่ปรากฏในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นพื้นฐานของมนุษย์ แต่มีการแสดงออกแตกต่างกันไปจึงต้องมีความยืดหยุ่นต่อพฤติกรรมที่สามารถยอมรับได้

เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองทั้งความต้องการและผลลัพธ์จากพฤติกรรมจะสามารถวางแผนตามความเป็นจริงตามสังคมของตนเพื่อให้อำนาจกับผู้รับคำปรึกษา แต่หัวหน้ากลุ่มควรให้เกียรติโดยไม่ตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดควรเปลี่ยนผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดความสมดุลที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของตนและขณะเดียวกันผสมผสานกับค่านิยมของกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ผู้ให้คำปรึกษาที่ทำงานกับกลุ่มที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมพบว่าในเบื้องต้น สมาชิกของกลุ่มไม่กล้าเปิดเผยตนเองต่อคนรอบข้าง ผู้รับคำปรึกษาบางคนอาจประสบกับความกังวลและความเครียด และหวังว่าการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะบรรเทาได้ จากมุมมองทางด้านการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง หัวหน้ากลุ่มสามารถชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากระทำและไม่กระทำได้นำไปสู่สภาวะทางอารมณ์เช่นนี้ได้อย่างไร

ทฤษฎีแห่งทางเลือกและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลที่มีความแตกต่างกันทางด้านวัฒนธรรมเนื่องจากกล่าวถึงแรงบันดาลใจที่เป็นความจำเป็นกับมนุษย์ ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้ถึงค่านิยม ทักษะและความรู้ของเจ้าของ และประเพณี ประวัติศาสตร์ การเมือง และการสื่อสารของวัฒนธรรมนั้น ๆ

1. การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่ควรเคร่งครัดสำหรับทุกคน แต่ควรเป็นระบบเปิด

2. ทักษะของการให้คำปรึกษาคือความเข้าใจต่อวัฒนธรรมและมุมมองต่อโลกของผู้รับคำปรึกษา

3. ผู้ให้คำปรึกษาควรตรวจสอบทัศนคติ ความรู้และทักษะของตนเอง และเรียนรู้ว่าวัฒนธรรมอื่นๆมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาอย่างไร

สรุปได้ว่าทักษะของระบบ WDEP ควรมีความยืดหยุ่นที่ประยุกต์ให้เข้ากับบุคลิกภาพของหัวหน้ากลุ่มและความต้องการพื้นฐานของแต่ละวัฒนธรรม เช่นเดียวกับทฤษฎีและวิธีการจำเป็นว่าต้องมีความยืดหยุ่น

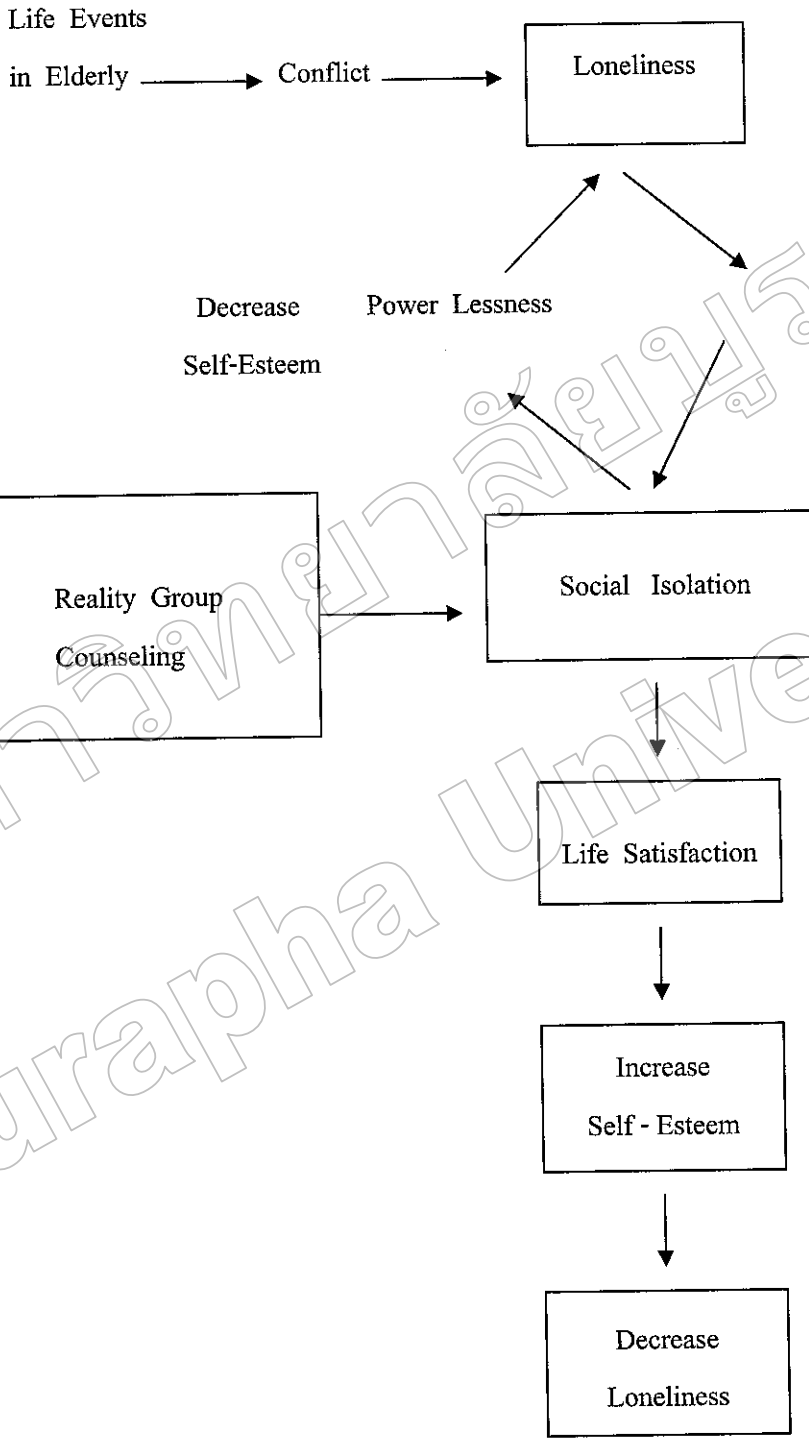
จากการศึกษาผู้วิจัยสรุปว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง หมายถึง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยเน้นถึงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของผู้รับคำปรึกษาได้แก่ ความต้องการการอยู่รอด, ความต้องการความรักและการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง, ความต้องการอำนาจ, ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน พิจารณาพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งการยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง มีวิธีการกำหนดทิศทางชีวิตตน ไม่สนใจว่าอะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิตตนหรือตนได้ทำอะไรบ้างในอดีต มีวิธีการประเมินตนเอง มีการวางแผนและเลือกทางเดินชีวิตในอนาคตและปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

จากการศึกษาในรายละเอียดเกี่ยวกับความว้าเหว่ในผู้สูงอายุและแนวคิดตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ซึ่งวิลเลี่ยม กลาสเซอร์ (William Glasser) ได้กล่าวถึงการสร้างความยอมรับตัวเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างความนับถือ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน หาทางเลือกที่เหมาะสมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองและความขัดแย้งกับผู้อื่น กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดของความว้าเหว่ในผู้สูงอายุดังนี้ เมื่อถึงภาวะของ Social Isolation แล้ว ถ้าไม่มีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเข้าไปช่วยเหลือก็จะทำให้เกิดความไม่ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกตนเองไร้ค่าและเกิดความว้าเหว่ตามมา แต่หากนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเข้าไปช่วยในการปรับตัว จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะส่งผลให้ความว้าเหว่ลดลงได้ในที่สุดดังแสดงด้วยแผนภาพที่ 3

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University



ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดของความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ปิยาพร คัมภีร์พงศ์ (2540) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีตะวันออก (อีเทค) จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติการหลบหนีการเรียนจำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดลดาว ปูรณานนท์ (2543) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับการเสนอตัวแบบต่อความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

วิไล อิ่มสำราญ (2543) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงกับกิจกรรมกระจ่างค่านิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเด็กด้อยโอกาส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนตำรวจตระเวณชายแดนบ้านนาอิสานที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 18 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายแบ่ง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง และนักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นอยู่ในระยะติดตามผล

ตะวัน แวงโสธรณ์ (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับการร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประจำชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2543 ที่มีคะแนนความรับผิดชอบจากแบบสอบถามความรับผิดชอบของนักเรียนประจำต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 24 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายแบ่ง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ได้รับ

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามเผชิญความจริงระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภิญญา วงษ์นกแก้วทอง (2545) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบโปรเกสซีฟที่มีต่อความเหนื่อยหน่ายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรวรรณ ขวัญศรี (2545) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อทักษะบริการของพนักงานผู้ช่วยพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลอุพารัตน์ 3 จังหวัดสมุทรปราการที่มีคะแนนทักษะการบริการต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 จำนวน 16 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่าทักษะการบริการของพนักงานผู้ช่วยพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงแตกต่างกับพนักงานผู้ช่วยพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะการบริการของพนักงานผู้ช่วยพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลักขณาพร สายทอง (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงกับการฝึกผ่อนคลายตามแนวชี่กงเพื่อลดความเครียดในผู้ติดเชื้อ เอชไอวี (HIV) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มารับบริการให้คำปรึกษาที่คลินิกให้คำปรึกษา โรงพยาบาลสัตหีบ กม.10 อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อ เอชไอวี (HIV) มีความเครียดระดับสูงจำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความเครียดลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองมีความเครียดต่างกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Abbott (1983, Abstract) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6, 7 และ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนพิการจำนวน 20 คน ซึ่งรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำโดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงโดยใช้เวลาครั้งละ 42-45 นาที กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนในห้องเรียนโดยใช้ระยะเวลาเท่ากันกับกลุ่มทดลองในแต่ละครั้งหลังการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

Hart (1986, Abstract) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่อยู่สภาพแวดล้อมทางการเรียนต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงาน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน โดยเลือกนักเรียนที่มีปัญหา เช่น ดื้อด้าน ก้าวร้าว ผลของการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนได้

Harris (1992, Abstract) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริงเพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกใช้วิธีการบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่ 2 ควบคุมโดยวิธีการให้ความรู้ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเองและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นนักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงยังสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมแบบใดที่เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและพฤติกรรมแบบใดที่เป็นพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University