

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.1 ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.2 ทฤษฎีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.3 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.4 รูปแบบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.5 บทบาทของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต
 - 1.6 ประเภทของบุคคลตามแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.7 หลักการสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.8 การวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
 - 1.9 คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง - ต่ำ
 - 1.10 วิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 - 2.1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)
 - 2.2 พฤติกรรมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 - 2.3 บุคลิกภาพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
 - 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
 - 2.5 ความแตกต่างของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2

และชั้นปีที่ 3

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.5 ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 3.6 บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.7 บทบาทของสมาชิก
- 3.8 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 4.1 ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี
 - 4.2 ความคิดพื้นฐาน
 - 4.3 ธรรมชาติของมนุษย์ตามการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 4.4 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 4.5 หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 4.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 4.7 เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์
 - 4.8 การนำการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหรือ Adversity Quotient (AQ) เป็นแนวคิดใหม่ซึ่งศึกษาจากงานวิจัยกว่า 500 ชิ้นที่เกี่ยวข้องกับหลักวิทยาศาสตร์ 3 สาขาหลัก คือ จิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology) สรีระประสาทวิทยา (Neurophysiology) และจิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) ดังนั้นความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจึงประกอบไปด้วยองค์ประกอบสำคัญ 2 ส่วนคือทฤษฎีทางจิตวิทยาศาสตร์และการนำไปประยุกต์ใช้กับโลกความเป็นจริง ผลจากการศึกษาวิจัยกว่า 19 ปีและกว่า 10 ปีของการนำแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไปประยุกต์ใช้กับองค์กรต่าง ๆ ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จทั้งในด้านการงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่ปัจจัยเหล่านั้นจะถูกกำหนดโดยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของแต่ละบุคคล (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน วันวิสาข์ มาเมือง, 2550, หน้า 10)

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997, pp. 6 - 7) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient) ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการฟื้นฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากหรือความฉลัดในการฝ่าวิกฤตในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็งเด็ดเดี่ยวไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 103) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้น เป็นรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของบุคคลต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น หรือรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

มันตรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 17) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นความสามารถส่วนบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค

วิทยา นาควิธระ (2544, หน้า 91) ให้ความหมายว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค หมายถึง ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปอย่างคนมีกำลังใจ และมีความหวังอยู่เสมอ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551, หน้า 22) ให้ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหรือ Adversity Quotient (AQ) คือความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคและความยากลำบากหรือความฉลัดในการฝ่าวิกฤต ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการประสบความสำเร็จในชีวิต

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคหรือ Adversity Quotient (AQ) หมายถึง วิธีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง แม้ว่าจะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวก็สามารถที่จะลุกขึ้นสู้ใหม่ได้

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน วันวิสาข์ มาเมือง, 2550, หน้า 21 - 22) ได้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเกี่ยวข้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขาดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาการรับรู้ (Cognitive Psychology) การตอบสนองต่ออุปสรรคเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับความสำเร็จของบุคคล ใครที่เชื่อว่าอุปสรรคจะคงอยู่ถาวร ไม่สามารถแก้ไขได้ หรืออุปสรรคเหล่านั้นไม่สามารถควบคุมได้ ความเชื่อเช่นนี้ทำให้เกิดการรับรู้ว่าอุปสรรคคือความยากลำบาก แต่ในขณะเดียวกันหากใครที่มีความเชื่อว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เราสามารถควบคุมได้และแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ ความเชื่อนี้จะส่งผลให้บุคคลนั้นรับรู้ถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นในทางบวก พร้อมทั้งจะเผชิญและหาหนทางแก้ไขเพื่อให้อุปสรรคผ่านพ้นไป

2. สรีระประสาทวิทยา (Neurophysiology) ความเคยชินหรือที่เรียกว่านิสัยนั้นเกิดจากสมองบริเวณจิตใต้สำนึกซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การจะพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงนิสัยเดิมและทดแทนด้วยนิสัยใหม่ที่พร้อมจะคงอยู่อย่างถาวร

3. จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) การตอบสนองต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสุขภาพจิตของบุคคลโดยตรง เช่น การตอบสนองต่ออุปสรรคทางลบจะส่งผลถึงระบบภูมิคุ้มกันและสามารถทำให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้า

ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน สุชาดา เจริญไฉ, 2551, หน้า 13 - 14) ได้ระบุว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค สามารถบอกถึงความอดทน ความพากเพียร และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าบุคคลใดจะสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และบุคคลใดจะแพ้ภัยต่ออุปสรรค และยังพยากรณ์ว่าบุคคลใดจะทำงานได้และมีศักยภาพมากกว่ากัน และบุคคลใดจะล้มเหลวในระยะเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าบุคคลใดจะล้มเลิกการทำงานและบุคคลใดจะได้รับชัยชนะความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน สุชาดา เจริญไฉ, 2551, หน้า 13 - 14) ได้แบ่งคุณสมบัติของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคออกเป็น 3 ประการ คือ

ประการแรก ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เข้าใจและส่งเสริมเรื่องของการประสบความสำเร็จ โดยคิดขึ้นจากพื้นฐานงานวิจัยของเลนมาร์ค การได้รับการฝึกหัดเป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ทำให้ทราบว่าสิ่งใดที่ทำให้คนพบกับความสำเร็จ

ประการที่สอง ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งวัดและประเมินว่าบุคคลแต่ละบุคคลตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร และเป็นครั้งแรกที่สามารถวัดสิ่งนี้ได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

ประการที่สาม ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาจากพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และเป็นเครื่องมือที่จะพัฒนาว่าเราจะตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างไร และผลของมันจะเพิ่มประสิทธิภาพให้กับทั้งด้านส่วนตัวและงาน เราสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้ทั้งแก่ตนเองและองค์กรได้

นอกจากนี้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถนำมาใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพของทีมงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อีกนอกเหนือจากการนำมาใช้กับตัวบุคคลและยังสามารถนำมาใช้พยากรณ์ความสำเร็จของสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ผลการปฏิบัติงาน แรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ การเรียนรู้ การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

รูปแบบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีรูปแบบที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 11 - 12)

1. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่ เพื่อการเข้าใจและขยายมุมมองแห่งความสำเร็จให้กว้างขึ้น โดยสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานที่พิสูจน์ได้จากงานวิจัย เสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสาน และสามารถประยุกต์ใช้ได้ ทำให้ทราบว่าสิ่งใดที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ
2. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นเครื่องวัดและประเมินว่าคนเราจะตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกที่ไม่เคยถูกตรวจสอบมาก่อนและทำให้เกิดความเข้าใจว่าสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความสามารถด้านความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนี้ได้
3. ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่จะช่วยปรับปรุงการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อภาวะวิกฤติ ความยากลำบากหรือความโชคร้าย ซึ่งผลที่ได้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพกับตนเอง ผู้อื่น และองค์กรได้

บทบาทของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จ ซึ่งกำหนดโดยความรู้สึกรู้สึก และวิธีการตอบสนองต่ออุปสรรค หรือวิกฤตของบุคคล โดยมีบทบาทครอบคลุมถึงด้านต่าง ๆ ในชีวิต (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 12 - 14)

1. การแข่งขัน (Competitiveness) โดยปกติแล้วการแข่งขันเป็นเรื่องของความหวัง ความกระตือรือร้น และความสามารถในการฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือความยืดหยุ่น ซึ่งจะประเมินด้วยวิธีที่บุคคลจัดการกับความพ่ายแพ้ และความท้าทายในชีวิต คนที่ตอบสนองต่อ

อุปสรรคอย่างสร้างสรรค์มีแนวโน้มที่จะเข้มแข็งมากกว่า และตั้งมั่นยืนหยัดได้นานกว่า ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จ

2. ความสามารถในการผลิต (Productivity) จากผลการศึกษาในองค์กรต่าง ๆ พบว่า คนที่ตอบสนองต่ออุปสรรคในทางที่ไม่สร้างสรรค์ จะถูกประเมินว่ามีความสามารถในการผลิตที่ต่ำกว่าคนที่ตอบสนองในทางสร้างสรรค์

3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ความคิดสร้างสรรค์ไม่สามารถเกิดขึ้นจากความสิ้นหวังได้ ดังนั้นต้องมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของความไม่แน่นอน เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

4. แรงจูงใจ (Motivation) คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะมีแรงจูงใจในการทำงานมากที่สุดทั้งในเวลาการทำงานปกติและการทำงานล่วงเวลา

5. ความกล้าเสี่ยง (Risk Taking) การเสี่ยงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับการประสบความสำเร็จ คนที่ไม่กล้าเสี่ยงเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดการรับรู้อำนาจการควบคุม การเชื่อว่าสิ่งที่เราทำไม่มีความหมายนั้นจะเผาผลาญพลังงานอย่างมากในการประสบความสำเร็จ ดังนั้นคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จึงเป็นบุคคลที่กล้าเสี่ยงมากกว่า

6. ผลการปรับปรุง (Improvement) เราอยู่ในยุคของการพัฒนา ปรับปรุงอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะมีชีวิตอยู่รอด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธุรกิจหรือชีวิตส่วนตัว ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงจากการเป็นคนล้าสมัย คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะเป็นผู้ที่มีการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

7. ความเพียรพยายาม (Persistence) ความเพียรเป็นสิ่งจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จ เป็นความสามารถที่จะคงความพยายามเอาไว้ให้ได้ตลอดไป ไม่ว่าจะต้องเผชิญหน้ากับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลว ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้เป็นอย่างดีจะสามารถฟื้นตัวจากความพ่ายแพ้ และสู้ต่อไปได้ โดยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นจะเป็นตัวบอกความสามารถในการฟื้นตัวด้วยความบากบั่นอดสาหัส

8. การเรียนรู้ (Learning) ในยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร จำเป็นที่จะต้องมีการสะสมและแปรรูปกระแสแห่งองค์ความรู้ที่ไม่มีวันสิ้นสุด คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยึดว่าอุปสรรค หรือวิกฤติเป็นสิ่งที่มิลlickขณะถาวรคงอยู่กับตัวเองตลอดไป หรือมองว่าตนเองเป็นเหตุของปัญหา ซึ่งสามารถทำลายส่วนอื่นของชีวิตได้ เดวีค (Dweck, 1980 cited in Stoltz, 1997, p. 69) แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ตอบสนองต่ออุปสรรคแบบมองโลกในแง่ร้าย จะเรียนรู้และประสบความสำเร็จน้อยกว่าเด็กที่มีการตอบสนองต่ออุปสรรคแบบมองโลกในแง่ดี

9. การเปิดรับความเปลี่ยนแปลง (Embracing Change) เมื่อต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงหรือความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น ตนเองจำเป็นต้องเปิดรับ และจัดการกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ คนที่เปิดรับการเปลี่ยนแปลง มักมีแนวโน้มในการตอบสนองต่ออุปสรรคอย่างสร้างสรรค์ และใช้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับการแก้ปัญหาของตน

10. ความยืดหยุ่น ความเครียด ความกดดัน ความพ่ายแพ้ (Resilience, Stress, Pressure, Setbacks) โดยส่วนใหญ่ความเครียดจะไม่ห่างหายไปจากชีวิต และจะเกิดขึ้นทุกวันจากความกดดัน การขาดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมของตนเอง ทำให้สูญเสียความสามารถในการยืดหยุ่น หรือการฟื้นตัว ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จำเป็นต้องมีความสามารถในการยืดหยุ่นเพราะต้องเผชิญกับอุปสรรคและสิ่งที่ไม่คาดคิดอยู่เสมอ เพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จข้างหน้า

ประเภทของบุคคลตามแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยแบ่งลักษณะของบุคคลที่ป็นเขาออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. ผู้ถอนตัว (The Quitter) เป็นคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ตอบรับการท้าทาย ถอนตัวจากการป็นเขา ไม่รับฟังคำแนะนำหรือคำเตือนของคนอื่น ไม่คิดจะป็นเขา ไม่คิดจะใช้ชีวิตให้คุ้มค่านี้อยู่ไปวัน ๆ ไม่อยากทำอะไรอยู่เฉย ๆ ใด้ยั้งดี ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ธวัชชัย พัทธกัญสกุลรัตน์, 2550, หน้า 50)

ลักษณะการทำงานของผู้อ่อนตัว คนกลุ่มนี้จะทำงานเฉพาะที่ได้รับมอบหมาย มีความกระตือรือร้นต่อการทำงาน แรงผลักดัน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และลงทุนลงแรงในการทำงานเพียงเล็กน้อย บุคคลกลุ่มนี้นับเป็นภาระภายในองค์กร (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 17)

2. ผู้พักแรม (The Camper) คนกลุ่มนี้มีจำนวนมากที่สุดเป็นคนที่เดินไปได้ครึ่งทางหรือพบอุปสรรคก็จะบอกว่า “พอแล้วอย่าเพิ่งรีบฉันเลยฉันก็พยายามเต็มที่ที่สุดความสามารถแล้ว เคยลองแล้ว และก็รู้หมดแล้ว” เป็นคนที่หยุดอยู่กลางทางใช้ชีวิตที่เหลืออย่างสงบนิ่ง อาจมองอีกแง่หนึ่งว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่าคนกลุ่มนี้ได้เคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีตแต่เมื่อเผชิญกับการทดลอง และการท้าทายใหม่กับขาดความกล้าหาญและความมุ่งมั่นที่จะเผชิญหน้าและเอาชนะอุปสรรค ทั้ง ๆ ที่ภายในตัวเองมีพลังมีความสามารถที่จะก้าวขึ้นไปอีกสู่ระดับที่มีความสามารถสูงกว่านี้แต่ก็ไม่ว่า (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ธวัชชัย พัทธกัญสกุลรัตน์, 2550, หน้า 50)

ลักษณะการทำงานของผู้หักแรมจะแตกต่างจากพวกผู้ถอนตัวอยู่บ้าง โดยจะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงผลักดัน และมีความพยายามอยู่บ้าง บุคคลกลุ่มนี้จะทำงานหนักต่อสิ่งที่จะทำให้พวกเขามีความปลอดภัยที่ดีขึ้น ทำงานโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของคน เมื่อเปรียบบุคคลกลุ่มนี้เป็นผู้หักแรม การหยุดตั้งค้ายเป็นระยะเวลานานทำให้บุคคลกลุ่มนี้เป็นผู้ขาดความสามารถในการทำงานที่ซ้ำลง ท้ายที่สุดจะกลายเป็นผู้ที่ไม่มีความมั่นคงในการทำงาน (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 17)

3. นักปีนเขา (The Climber) คนกลุ่มนี้จะเป็นคนที่ชอบความท้าทายตลอดชีวิตเมื่อเค้าเดินมาถึงภูเขาเห็นภูเขาลูกใหญ่ข้างหน้า เขาก็จะพยายามปีนขึ้นไปเมื่อถึงตรงกลาง วิวสวมันคงที่ราบเขาก็ไม่หยุดยังรู้สึกว่ามันยังท้าทายปีนต่อขึ้นไปจนถึงยอดเขา เมื่อมองดูวิวสวงามบนยอดเขาก็ยังมีความรู้สึก ว่าอยากจะทำปีนภูเขาลูกที่สูงกว่านี้ต่อไป นั่นคือทัศนคติในการทำงานของคนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ไม่หยุดยัง หากทำงานมาได้ระดับหนึ่งก็จะเสียสละทุ่มเททำงานให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป จะไม่ยอมหยุด ณ จุดใดจุดหนึ่ง คนกลุ่มนี้จะไม่ยอมเป็นคนธรรมดาเหมือนคนทั่วไปจะพยายามไต่เต้าขึ้นเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญไม่ว่าจะอาชีพใดก็ตาม คนกลุ่มนี้จะชอบเป็นคนสร้างงาน เป็นคนที่สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น เป็นคนที่ไม่มีความยอมสยบแม้จะอยู่ในสภาพการณ์ที่เลวร้ายเพียงไร ไม่คำนึงถึงผลได้ผลเสีย จะโชคดีหรือโชคร้ายจะมุ่งมั่นเป็นปายอย่างไม่หยุดยั้งมีความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะบากบั่นแสวงหาพัฒนาบุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อตนเอง เพื่อธุรกิจและเพื่อนมนุษยชาติทั้งมวล (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ธวัชชัย พัทธกัญสกุลรัตน์, 2550, หน้า 50)

ลักษณะการทำงานของนักปีนเขา จะเป็นบุคคลที่ยอมรับความท้าทาย มีแรงจูงใจในตนเอง มีแรงผลักดันสูง และมีความรู้ลึกของการต่อสู้ดิ้นรนในชีวิตมากที่สุด นักปีนเขาเป็นกลุ่มบุคคลที่อุทิศชีวิตเพื่อการเติบโตและการเรียนรู้ มีการปรับปรุงการทำงานอย่างต่อเนื่อง ไม่ยอมรับสิ่งที่ด้อยกว่าสิ่งที่คาดหวังไว้ นักปีนเขาจะค้นหาวิธีการที่นำไปสู่ความเจริญอย่างสม่ำเสมอ ทำงานด้วยวิสัยทัศน์ และมีแรงบันดาลใจ ซึ่งเป็นผลให้เป็นผู้นำที่ดี (Stoltz, 1997, p. 20 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 17)

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 107) สนับสนุนทฤษฎีของ สโตลทซ์ เปรียบเทียบว่า นักปีนเขาเป็นกลุ่มบุคคลที่ชอบความท้าทาย ทัศนคติในการทำงานของคนกลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ไม่หยุดยั้ง หากทำงานมาได้ระดับหนึ่งก็จะเสียสละทุ่มเททำงานให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นต่อไป จะไม่ยอมหยุด ณ จุดใดจุดหนึ่ง คนกลุ่มนี้ก็จะชอบเป็นคนสร้างงาน สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เป็นบุคคลที่องค์การทุกองค์การต้องการ เพราะเป็นคนขยันขันแข็ง กระตือรือร้น เป็นคนที่พยายามที่จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ องค์การจะเติบโตไปด้วยเช่นกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ประเภทของบุคคลตามแนวคิดของความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรค แบ่งตามลักษณะของบุคคลที่ปันเขาออกเป็น 3 กลุ่ม

1. ผู้ถอนตัว (The Quitter) เป็นคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ตอบรับความท้าทาย ถอนตัวจากการปีนเขา ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งลักษณะการทำงานของบุคคลกลุ่มนี้จะทำงานเฉพาะงานที่ได้รับมอบหมาย มีความกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์เพียงเล็กน้อย บุคคลกลุ่มนี้เป็นภาระภายในองค์กร

2. ผู้พักแรม (The Camper) บุคคลกลุ่มนี้มีการหยุดพักกลางทางหรือเดินไปได้ครึ่งทางก็พัก และบุคคลกลุ่มนี้เป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมาแล้ว แต่เมื่อเผชิญหน้ากับอุปสรรคก็ขาดความกล้าหาญและความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับอุปสรรค ทั้ง ๆ ที่ภายในตัวเองมีพลังมีความสามารถที่จะก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่มีความสูงกว่าแต่ก็ไม่ทำ ซึ่งลักษณะการทำงานของบุคคลกลุ่มนี้จะทำงานโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง และการหยุดตั้งค่ายเป็นระยะเวลานาน จะทำให้บุคคลในกลุ่มนี้เป็นผู้ขาดความสามารถในการทำงาน ท้ายที่สุดกลายเป็นผู้ที่ไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

3. นักปีนเขา (The Climber) บุคคลกลุ่มนี้ชอบความท้าทาย มีความพยายามปีนเขาขึ้นไปตรงกลาง อยากจะปีนภูเขาสูงที่สูงกว่าต่อไป ซึ่งลักษณะการทำงานของบุคคลกลุ่มนี้จะเป็นบุคคลที่ชอบความท้าทาย หากทำงานได้ระดับหนึ่งก็จะเสาะแสวงหาตำแหน่งให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่และมีความมุ่งมั่นที่จะบากบั่นแสวงพัฒนาบุกเบิกอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อพัฒนาตนเอง ธุรกิจและมนุษยชาติ

หลักการสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

หลักการสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมียู่ 4 ประการ (ตันสันย์-ฉัตรอุปต์, 2545, หน้า 111 - 114) โดยใช้คำย่อ คือ รหัส (CORE) ซึ่งมาจากคำว่า

C = Control หมายความว่าเรามีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ถ้าหากมีปัญหา ก็จะพยายามเข้าไปมีอิทธิพล และจะใช้ความพยายามแก้ไขปัญหานั้น

O = Ownership หมายความว่าเมื่อมีปัญหาพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์และนำตัวเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ คือ เหมือนว่าตัวเองเป็นเจ้าของปัญหาที่จะต้องเข้าไปแก้ไขปัญหาในสถานการณ์นั้น

R = Reach หมายความว่าวิธีคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาหลัก ๆ ปัญหานั้นมีจุดจบของปัญหานั้นสิ้นสุดได้

E = Endurance หมายถึงมีความทนทาน อดทนต่อปัญหาพยายามเห็นปัญหาให้เป็นปัญหาที่เล็ก ไม่ต้องกังวลซึ่ง 4 ปัจจัยเหล่านี้ คือ หลักการที่จะทำให้บุคคลมีความสามารถที่จะมีความอดทน ทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ ได้ซึ่งสามารถขยายความได้ดังนี้

หลักการที่ 1 คือ Control หมายถึงการควบคุมสถานการณ์ ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ เช่น ท่านตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แต่ถูกตำหนิจากผู้บังคับบัญชา ปฏิกริยา ก็คือ อาจจะต้องการหาทางเลือกอย่างอื่นอย่างรวดเร็วอันนี้คือ การที่จะพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์ให้ได้ การควบคุมมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ 1 คือ การควบคุมสถานการณ์ที่สามารถพบกันได้บ่อยมากก็คือ การควบคุมสถานการณ์หลังจากที่ได้สติแล้ว เช่น ถ้าเกิดปัญหาขึ้นจากการโต้ตอบก็อาจจะเป็นการพูดจาที่จะทำให้เสียใจภายหลัง หรือการกระทำที่ทำให้เสียใจภายหลัง เช่น ในกรณีนี้อาจเป็นการโต้แย้ง ถกเถียง ตวาดเสียงดัง ใช้อารมณ์กับผู้บังคับบัญชาหรือกระแทกประตู แต่หลังจากที่สติได้แล้ว ตั้งสติแล้วก็จะกลับไปโต้ตอบอีกต่อสถานการณ์นั้น เช่น อาจจะกลับไปขอโทษซึ่งพบได้ทั่วไป

รูปแบบที่ 2 คือ การควบคุมสถานการณ์ทันที โดยที่เมื่อมีเหตุการณ์สถานการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้น บางครั้งความรู้สึกภายในอาจรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกหมดหวังแต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะถูกปลดโดยความรู้สึกในทางบวกและมีปฏิกิริยาที่ออกมาทางบวกโดยทันที เช่น ขอบคุนที่เจ้านายช่วยวิเคราะห์ วิเคราะห์ ได้ใช้เวลาดูผลงานและจะนำไปปรับปรุงเพื่อที่จะทำให้ดีขึ้นมีความคิดในทางบวกว่า เจ้านายหวังดีและอยากให้งานดีจึงตำหนิ นั่นคือ C หรือการควบคุมสถานการณ์ที่ต้องการและจะต้องฝึกฝน

หลักการที่ 2 คือ Ownership หมายถึง การถือว่าปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของเราแล้ว ก็พยายามช่วยกันแก้ไขปัญหานั้นเป็นทีมไม่ใช่พยายามโทษคนอื่น ถ้าหากว่ามีการทำผิดมันไม่ใช่ความผิดของฉันเพราะฉะนั้นฉันไม่แก้ปัญหานั้น คนในทีมจะต้องคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาของเขาเองพยายามที่จะช่วยคิดแก้ปัญหานั้นเหมือนกันเป็นปัญหาของตนเอง ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นอีกส่วนที่ทำให้คนๆ นั้นเป็นคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง เช่น บริษัทยอดขายลดลง ทุกๆ คนคิดว่าเป็นปัญหาของตนเองจะช่วยกันคิดแก้ปัญหานี้ เช่น ฝ่ายการตลาดจะคิดว่าจะทำให้ผลิตภัณฑ์คุณภาพดี ต้นทุนถูกได้อย่างไร ฝ่ายขายจะพยายามคิดว่าจะใช้วิธีการเทคนิคการขายแบบไหน และฝ่ายบริหารจะพยายามปรับปรุงนโยบายบริษัท นั่นก็คือ ทุกๆ คนในองค์กรก็จะพยายามคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร คือ ปัญหาของตนเอง และพยายามช่วยกันแก้ไข

หลักการที่ 3 คือ Reach หมายถึง การคิดว่าปัญหานั้นถึงจุดแล้วต้องมีที่สิ้นสุด คือ อย่าคิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ อย่าคิดว่าปัญหานั้นนั้นคือจุดจบของชีวิตไม่มีทางออกแล้ว เช่น

ถ้าหากว่าเป็นนักเรียนสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ในสาขาวิชาที่ต้องการแล้ว คิดว่าตรงนั้นเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่สามารถที่จะทำอะไรได้แล้วในชีวิตนี้ แต่จะต้องถือว่าจุดนั้นเป็นจุด ๆ หนึ่งของชีวิต ปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ เช่น คณะอื่นอาจจะดีกว่า หรือถ้าหากว่าได้ข่าวว่าเขาจะมีการปิดบริษัทเนื่องจากผลการทำงานที่ขาดทุน ก็ไม่เกิดปฏิกิริยาที่โวยวายทันทีว่าตายแล้วหมดแล้วชีวิตนี้จะทำอะไรเราจะเอาอะไรกินคิดจะต้องมองว่าไม่เป็นไรก็จะต้องมีเวลาอีกเป็นเดือนเขาก็อาจจะต้องให้เงินก้อนหนึ่ง ซึ่งก็อาจจะได้นำไปใช้สักระยะหนึ่งระยะนี้น่าจะมองหากว่าอนาคตวิชาชีพไหนบริษัทไหนที่น่าจะเป็นบริษัทที่อยู่ได้ดี และที่ตั้งสติคิดในทางบวกหาบริษัทใหม่หางานทำใหม่ อาจจะดีกว่าเดิม อาจจะก้าวหน้ากว่าเดิมก็ได้ เพราะการคิดอย่างนี้เป็นการคิดที่มองปัญหาใหญ่ให้เป็นปัญหาเล็กก็จะทำให้มีกำลังใจ มีพลังที่จะแก้ไขปัญหาคอนที่คิดในทางลบคิดว่ามีปัญหา รุมเร้า มากมายมหาศาลก็จะรู้สึกเหนื่อย หมดแรง จะรู้สึกไม่มีพลังรู้สึกหมดหวัง สมองก็จะเหนื่อยล้า การทำงานของสมองจะมีประสิทธิภาพที่ลดลง ร่างกายก็จะอ่อนเปลี้ยจะไม่สามารถที่จะไปมีความคิดดี ๆ ได้ทำให้ไม่สามารถจะไปแก้ปัญหอะไรได้

หลักการที่ 4 คือ Endurance หมายถึง ความทนทาน ความอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ ซึ่งถ้าหากว่าเป็นคนมองโลกในแง่ดี เป็นคนมองโลกในทางบวกพยายามเห็นปัญหาให้เป็นปัญหาที่เล็กก็จะทำให้เขาสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ในที่สุดมีตัวอย่างของชีวิตบุคคลในอเมริกาหลาย ๆ คน เช่น อับราฮัม ลินคอล์น ที่ต้องดองงานธุรกิจล้มเหลว คนรักเสียชีวิต เป็นโรคประสาท พ่ายแพ้การเลือกตั้งในการเป็นผู้แทนรัฐฯ พ่ายแพ้ต่อการเลือกตั้งเป็นประธานสภาสหรัฐอเมริกาไม่ได้รับการเสนอชื่อให้ลงสมัครผู้แทนรัฐสภาของเกรสไม่ได้รับการเสนอชื่อให้ลงสมัครในตำแหน่งรองประธานาธิบดีพ่ายแพ้การเลือกตั้งเป็นวุฒิสมาชิก แต่ในที่สุดก็เอาชนะความล้มเหลวได้โดยได้รับการเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีแห่งสหรัฐอเมริกาที่โลกไม่เคยลืม ซึ่งการทนทานและอดทนต่อปัญหาทำให้ในที่สุดเขาก็สามารถรอดพ้นปัญหามาได้ ในชีวิตประจำวันของคนเราหรือในการทำงานทุก ๆ อย่างก็จะมีปัญหาเล็กบ้างใหญ่บ้าง การอดทนต่อปัญหาก็เป็นสิ่งที่จะทำให้ในที่สุดปัญหานั้นก็จะหายไป

หลักการทั้ง 4 ข้อ (CORE) ของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่างก็มีปฏิสัมพันธ์กันและทำงานร่วมกันอย่างชัดเจน คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุก ๆ ครั้งที่ปัญหาและรู้จักใช้โอกาสนั้นอย่างมีประสิทธิภาพในการสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้น

การวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วยความสามารถ 4 ด้าน (CO₂RE) ได้แก่

1. การควบคุมสถานการณ์ (Control: C) หมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมสถานการณ์ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 22)

ลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีด้านการควบคุมสูง ได้แก่ การรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง เป็นผู้ที่มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา ไม่ย่อท้อ มีความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจในการเผชิญกับปัญหาและพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีด้านนี้สูงเปรียบได้กับนักปีนเขาที่ชอบความท้าทาย คนกลุ่มนี้มักคิดเสมอว่า “ฉันสามารถทำได้ ฉันไม่เชื่อว่าจะไม่มีใครช่วยฉันได้” “ทุกอย่างมีหนทางเสมอ และไม่มีอะไรที่เป็น การเสี่ยงอีกต่อไป” ตัวอย่างเหล่านี้ทำให้ใจฮึกเหิม ทำให้มีภูมิคุ้มกันความรู้สึกที่สิ้นหวังทำให้เกิดพลังและความคิดที่จะกระทำต่อไป คนเหล่านี้จะมีพลังอำนาจมีความคิดเชิงรุกต่อปัญหาและควบคุมปัญหาได้ ซึ่งจะส่งผลดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพ กระแสที่สูงแสดงให้เห็นถึงการยืนกรานที่จะต่อสู้กับความยากลำบาก (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 22)

คนที่ไม่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายความรู้สึกที่มีพลังอำนาจให้หมดไป หมดพลังต่อสู้ จะเพิกเฉยและเย็นชาต่อปัญหา และยังคงเชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรมมักเป็นผู้ที่คืนรน ไม่กระตือรือร้น และเป็นผู้ที่อ่อนแอกับความยากลำบาก มีชีวิตไปวัน ๆ อย่างกลุ่ม ๆ คอน ๆ ในรายที่ต่ำมาก ๆ ก็อาจล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาไปในที่สุด คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีด้านนี้ต่ำมักคิดว่า “นี่เป็นสิ่งที่เกิดกว่าฉันจะไปถึง” “ฉันไม่สามารถทำอะไรได้” ดังนั้นพวกที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จึงเปรียบเหมือนนักตั้งแคมป์ รักสบายกลางทาง (The Camper) และคนไม่สู้ (The Quitter) (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน กรรณิกา สุขสมัย, 2549, หน้า 22)

2. ความพยายามในการแก้ปัญหา (Origing - O_r and Ownership - O_w - O₂) หมายถึง การที่ทุก ๆ คนในทีม คิดและถือว่าปัญหาขององค์กรเป็นปัญหาของตนเอง พยายามช่วยคิดแก้ไข

ปัญหา วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหา และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของคนต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีต ดำเนินหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การสำนึก ซึ่งถือว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน พูลสุข บุญก่อเกื้อ, 2548, หน้า 15)

ลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีดังนี้สูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวคิดในการค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นว่ามาจากสาเหตุใด จะวิเคราะห์ตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอก กำหนดบทบาทตนเองให้เป็นเจ้าของปัญหา เรียนรู้จนสามารถแก้ปัญหาได้ดี การพิจารณาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นการมองโลกในแง่ดี แจ่มบวก ส่วนการพิจารณาตนเองนั้นจะเป็นการตำหนิหรือการกล่าวโทษตนเองเพื่อทำให้หมดกำลังใจ ผู้ที่มีมิตินี้สูง ความเสียใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง เกิดการเรียนรู้และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี เพราะเมื่อเราพูดหรือทำสิ่งใดที่ไม่ดีกับผู้อื่นแล้วสำนึกได้ เราจะเกิดประสบการณ์การเรียนรู้จากความเสียใจ และความผิดพลาดของเรา คนที่รู้จักพิจารณาปัจจัยภายนอกของปัญหามักคิดว่า “ทุกอย่างในองค์กรล้วนเป็นปัญหา” “ทุกคนต่างก็ทำงานหนักด้วยกันทั้งนั้นในเวลานี้” (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน พูลสุข บุญก่อเกื้อ, 2548, หน้า 15)

ผู้ที่มีมิตินี้สูงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีดังนี้ต่ำ มักมีนิสัยที่ชอบตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร การตำหนิตนเองมากเกินไป จนทำให้เสียขวัญ และทำลายผลงาน ทำลายความหวัง มีหลายคนคิดว่าตนเอง เป็นเจ้าของปัญหาแต่เพียงผู้เดียว คิดว่าทุกอย่างเลวร้าย และเป็นความผิดของตนเองเป็นส่วนใหญ่ ความรู้สึกนี้หากสะสมเป็นเวลานานเข้าจะทำให้หมดกำลังใจ รู้สึกเลวร้าย ท้อใจ ซึมเศร้า และยอมแพ้ไปในที่สุด เพราะการตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองทำให้เกิดผลด้านลบ นำมาซึ่งความเสียใจ ความรู้สึกโดดเดี่ยว และมีโอกาสที่จะทำร้ายผู้อื่นได้ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน พูลสุข บุญก่อเกื้อ, 2548, หน้า 15)

3. การมองโลกในแง่ดี (Reach: R) เป็นการวัดผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเท่าไร รับรู้ถึงปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และผ่านพ้นไป (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ชาญชัย ชำนาญเชื้อ, 2550 หน้า 17)

ลักษณะผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีดังนี้สูง ได้แก่ คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้นจะเป็นผู้ที่พร้อมรับมือกับความยากลำบากทุกสถานการณ์ไม่ว่าวันไหน

ไม่คิดมากหรือจมกับความทุกข์ แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและจะผ่านพ้นไป ยอมรับเหตุการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่คิดต่อปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ คนกลุ่มนี้เป็นผู้ที่สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคได้อย่างเหนียวแน่น ทำให้มองเห็นหนทางในการจัดการกับปัญหาอุปสรรค เป็นผู้ที่มีความปลั่งล้นเหลือ มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทาย รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไว้ได้ ดังนั้นสามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ชาญชัย ชำนาญเชื้อ, 2550 หน้า 18)

ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านนี้ต่ำ จะมองว่าปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งทำลายชีวิต เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดวิกฤตกับวิชาชีพของตนเอง ทำลายผลการทำงานให้ล้มเหลว ทำให้สูญเสียเงินทอง เสียขวัญ นอนไม่หลับ หลีกหนีผู้คน การตัดสินใจต่าง ๆ ไม่ดี (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ชาญชัย ชำนาญเชื้อ, 2550 หน้า 18)

4. การอดทนต่อปัญหา (Endurance : E) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดหยุ่นของปัญหา อดทนต่อปัญหา มิตินี้จะเป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรยาวนานแค่ไหนคนก็สามารถเผชิญได้ (Stoltz, 1997, อ้างถึงใน ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์, 2550, หน้า 61)

ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมิตินี้สูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่ามีอุปสรรคจะคงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะ และความรู้ความสามารถ และเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต พยายามทำให้ความสำเร็จอยู่กับตัวได้นานแต่ถ้าไม่สามารถรักษาให้คงตัวได้นานก็จะพิจารณาได้ว่าปัญหาและเหตุแห่งปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา สามารถผ่านพ้นไปได้อย่างรวดเร็วและจะไม่กลับมาอีกสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมพลังงาน ทำให้มองโลกแง่ดี สุขภาพดี มองเห็นแสงสว่าง และส่งเสริมให้สามารถมีชีวิตรุ่งโรจน์ได้ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์, 2550, หน้า 61)

ผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคจะคงทนอยู่ยาวนานทำให้เป็นคนที่ไม่หวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและอยู่กับตนเองตลอดไป และเกิดขึ้นเสมอ ๆ คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมิตินี้ต่ำ มักคิดเสมอว่า “มันมักเกิดขึ้นเสมอ” “มันไม่มีดีกว่านี้อีกแล้ว” ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการทำงาน ทำให้เกิดความล้มเหลว ผิดวันประกันพรุ่งไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน ธวัชชัย พิทักษ์สกุลรัตน์, 2550, หน้า 61)

การให้คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน รัชชัย พัทธสกลรัตน์, 2550, หน้า 63 - 64)

ตัวอักษร C O₂ R หรือ E แสดงถึงปฏิกริยาที่มีต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ ตามข้อคำถามซึ่งเป็นสถานการณ์ของปัญหาที่สมมุติขึ้น โดยตัวอักษรดังกล่าวจะมีเครื่องหมายบวก (+) และเครื่องหมายลบ (-) แต่คะแนนที่นำมาวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้นั้นจะเป็นคำตอบที่เป็นเครื่องหมายลบ (-) เท่านั้น เนื่องจากเป็นคะแนนที่ได้มาจากเหตุการณ์ปัญหาโดยนำคะแนนที่ได้ใส่ลงในกระดาษคำตอบที่เตรียมไว้แล้วคำนวณตามหลัก CO₂RE ซึ่งหลักการทั้ง 4 ข้อนี้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างชัดเจนดังนี้

ผู้ที่ได้ 166 - 200 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมาก สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีมีการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติ แม้จะต้องเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นอกจากนั้นยังสามารถควบคุมสถานการณ์และจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และยังสามารถให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นถึงวิธีการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ผู้ที่ได้ 135 - 165 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ค่อนข้างดี นอกจากนั้นยังพัฒนาเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการกับอุปสรรคและแก้ปัญหาบางเรื่องได้ โดยนำแนวคิดที่ได้จากการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในครั้งก่อน ๆ มาปรับปรุงและจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นใหม่ให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผู้ที่ได้คะแนน 94 - 134 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคปานกลางและสามารถนำพาชีวิตไปในทิศทางที่ดีได้ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลประเภทนี้อาจกลายเป็นบุคคลที่มีความทุกข์ใจได้เช่นกัน เนื่องจากเก็บกดปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เอาไว้จนเกินความกับข้องใจ เพราะฉะนั้นจึงควรศึกษาเครื่องมือและวิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมาใช้ในการเพิ่มทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ผู้ที่ได้ 60 - 94 คะแนน หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ ทุกอย่างในชีวิตถูกมองว่าเป็นปัญหาและส่งผลให้การดำรงชีวิตไม่ราบรื่นเท่าที่ควร รู้สึกท้อแท้หมดหวัง แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่ได้คะแนนในกลุ่มนี้ไม่ควรท้อแท้เพราะท่านสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้อยู่ในระดับสูงขึ้นได้

ผู้ที่ได้ 59 คะแนนหรือต่ำกว่า หมายถึง คนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำมาก บุคคลประเภทนี้จะประสบกับความทุกข์และทรมานใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นทุก

ปัญหา เพราะฉะนั้นแล้วจึงมีความจำเป็นอย่างมากในการศึกษาและพัฒนาทักษะในการเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อพัฒนาแรงบันดาลใจ พลังในการทำงาน สุขภาพจิต ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ การสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ความอดทน ความเพียรพยายามและความหวัง ท่านไม่ควรวิตกกังวลให้มากจนเกินไปและพึงระลึกไว้ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ ท่านจะต้องทุ่มเทจิตใจ และเตรียมใจที่จะให้โอกาสตัวเองในการเปลี่ยนแปลงนี้ แล้วท่านจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

จากการวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ถ้าท่านได้คะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงนั้น หมายถึงว่าท่านได้เปรียบผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ แต่อย่างไรก็ตามควรศึกษาเรียนรู้เพื่อที่จะได้เข้าใจวิธีการอื่น ๆ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นด้วย

คุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง - ต่ำ

โวลิน (Wolin, 1993 อ้างถึงใน กานดา พุฒ, 2546, หน้า 114) ได้เสนอลักษณะความสามารถในการยืนหยัดเอาชนะทุกข์ของบุคคล โดยจะพิจารณาได้จากลักษณะดังนี้

1. ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายและภาวะกดดัน สามารถกลับสู่สภาวะสมดุลได้รวดเร็ว หลังจากเกิดความตระหนักต่อเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน เช่น เจ็บป่วย หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นต้น
2. สามารถรักษาคุณภาพของการทำงานและการสร้างผลงานได้
3. มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ในระหว่างเกิดเหตุการณ์
4. ความสามารถมองเห็นโอกาสในสิ่งที่เกี่ยวข้องและรู้จักใช้สิ่งดี ๆ ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้เป็นประโยชน์ เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น
5. มีความเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์แล้ว

วิชา นาควัชร (2544, หน้า 91 - 96) กล่าวว่าลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจ มีความอดทนบึกบึน มีความนึกฝันที่ดี มีพลังที่จะฝ่าฟันได้มาก มีวิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี คิดแบบผู้ชนะ คิดแบบผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มองเห็นความยากลำบากหรืออุปสรรคเป็นความมีรสชาติของชีวิต ส่วนคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ เมื่อพบหรือเผชิญกับอุปสรรคของชีวิตก็มักยอมแพ้ หรือหาทางหลีกเลี่ยงถอยหนี ถอนตัวหรือท้อแท้ได้ง่าย เมื่อเปรียบเทียบกับคนป็นเขาแล้ว

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545, หน้า 110 - 114) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุก ๆ ครั้งที่มีปัญหา แต่คนที่มีความสามารถ

ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จะไม่สามารถมองเห็นโอกาสเมื่อเกิดปัญหาขึ้น มักเป็นคนที่มีมุมมองโลกในแง่ร้าย อิงจากคนที่ประสบความสำเร็จ และมักมองคนที่ประสบความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง จะเป็นคนที่มองเห็นโอกาสในทุก ๆ ครั้งที่ปัญหา มองโลกในแง่ดี มีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรค มีความนึกฝันที่ดีมีพลังที่จะฝ่าฟันได้มาก และในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เลวร้ายและสภาวะกดดัน สามารถกลับสู่สภาวะสมดุลได้รวดเร็ว ส่วนบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จะไม่สามารถมองเห็นโอกาสเมื่อเกิดปัญหาขึ้น มักมองโลกในแง่ร้าย และเมื่อพบหรือเผชิญกับอุปสรรคของชีวิตก็มีภัยซ่อนแฝ หรือหาทางหลีกเลี่ยงถอยหนี

วิธีการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

สตอลทซ์ (Stoltz, 1997 อ้างถึงใน สุภนุช สุทวีไล, 2550, หน้า 25 - 26) ได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ที่เรียกว่า The LEAD Sequence ดังนี้

L = Listen to your adversity response ซึ่งเป็นการพูดหรือบอกให้ตัวเองได้รู้ว่าขณะนี้ปัญหาหรืออุปสรรคใดเกิดขึ้นกับตัวเอง และตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นด้วยความเข้มแข็งระดับใดจึงจะแก้ไขได้

E = Explore origins and your ownership of the result เป็นการค้นหาว่าสิ่งใด คือต้นตอสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปแล้วสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา และสิ่งที่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมจริง ๆ แล้วมีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเชื่อมโยงเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าไร ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหายั่งยืนถาวร พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไขและศักยภาพของตนเอง

D = Do something คือ การเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้นานน้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามา มีบทบาทต่อชีวิต

หลุยส์ เกียร์รี (Gearsy, 2000 อ้างถึงใน สุภนุช สุทวีโล, 2550, หน้า 28 - 29) ได้เสนอวิธีในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ 10 วิธี ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจนต่อวิสัยทัศน์ในชีวิตว่าจะดีขึ้น คิดว่าความสำเร็จมีความหมายเพียงใดต่อตนเองและจะบรรลุความสำเร็จนั้นได้อย่างไร ใครมีความสามารถช่วยให้เราประสบความสำเร็จ วาดภาพชีวิตในอุดมคติและหมั่นย้ำกับตนเองเสมอว่าต้องประสบความสำเร็จ
2. มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเสมอว่าจะฟันอุปสรรคที่กำลังเผชิญให้กลับมามีประโยชน์ต่อตนเองได้อย่างไร
3. กล้าเสี่ยงกับการเผชิญปัญหาและอุปสรรค
4. อยู่ล้อมรอบกับคนที่มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง
5. เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคให้เพิ่มขึ้น
6. กำจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสำเร็จ เช่น การหยุดถึงตนเองในทางบวก
7. ให้รางวัลกับตนเองโดยไม่ปฏิเสธที่จะเสี่ยงในการลงมือทำต่อไป
8. มองความล้มเหลวเป็นเหมือนความสำเร็จ ถือว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ
9. เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
10. สร้างอารมณ์ขันให้เกิดในชีวิตประจำวัน

นพคุณ นิศามณี (2549, หน้า 45 - 46) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีความเชื่อว่าจะสามารถจะเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือการดำเนินชีวิตให้เกิดความสำเร็จได้ โดยการเปลี่ยนนิสัยและวิธีคิดด้วยการปฏิเสธที่คิดแบบเดิม ๆ และสร้างรูปแบบความคิดแบบใหม่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการดำเนินการตามแนวทางดังนี้

1. ฝึกทักษะความสามารถทางการรับรู้อุปสรรคและมองเห็นความกระจำในเหตุการณ์ความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว
2. หาสาเหตุและสำรวจอุปสรรคที่เกิดขึ้น หาทางแก้ไข และรับผิดชอบต่อผลของปัญหาที่จะเกิดขึ้น ต้องค้นหาสาเหตุว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากเหตุใด และจะหาทางแก้ไขได้อย่างไร จึงต้องเป็นคนที่เชื่อว่า “ปัญหาไม่มีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้แบก” ต้องคิดริเริ่มหลากหลายวิธีการ มีความมุ่งมั่นและอดทน โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนและหน้าที่ที่คุณรับผิดชอบ อยู่ขั้นตอนนี้มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ จุดเริ่มต้นและความเป็นเจ้าของปัญหา

3. การวิเคราะห์อุปสรรคหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการตั้งคำถามตอบโต้หรือหาคำตอบเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือสามารถลดอุปสรรคไป

4. ดำเนินการให้บรรลุ การพัฒนาในเรื่องใดก็ตามมักจะเริ่มจากการกระทำจริง แต่ถ้าคนที่กำลังพบกับอุปสรรคก็จะไม่กล้าทำ ดังนั้นควรมองให้พบว่าเมื่อทำไปแล้วจะเกิดประโยชน์อะไร

วิทยา นาควัชระ (2544, หน้า 97) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไว้ดังนี้

1. ต้องคิดว่า “ความอดทน คือ ความกล้าหาญ” เพราะเมื่อเรารู้สึกว่าเราเป็นผู้กล้าหาญ เป็นผู้ชนะ มีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้ หากทุกครั้งที่อุปสรรคเข้ามาในชีวิต ก็ทนได้มากขึ้นโดยไม่ยากนัก

2. สร้าง “ความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้” โดยการค้นหาความดีพื้นฐาน (Basic Goodness) ของตัวเอง ความดีพื้นฐานดังกล่าว คือ สิ่งที่เราเคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้ว โดยไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นที่ต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่นั่นได้ว่าเป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยเหลือหมาตกน้ำ เคยให้เงินขอทาน ฯลฯ การเชื่อว่าเราเป็นคนดีเพราะเคยทำดีพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็นและมีภูมิคุ้มกัน เกิดพลังที่จะอยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้

3. รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดี ๆ เสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่จะลดลง และเชื่อว่าตนเองจะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้แน่ ๆ หรือเชื่อว่าพรุ่งนี้จะดีกว่าวันนี้ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น เราต้องคิดซ้ำ ๆ จึงจะเกิดได้ เพราะความเชื่อเกิดจากการได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ เมื่อเกิดความเชื่อมั่นแล้วจะทำให้เราอยากมีชีวิตอยู่ เกิดพลังที่สร้างสรรค์ เกิดกำลังใจในการอดทนรอคอย

4. รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่าการที่เราจะมีชีวิตที่ดีนั้น เราต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้นดีขึ้น โดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวออกไปเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีความเชื่อว่าสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือการดำเนินชีวิตให้เกิดความสำเร็จได้ โดยฝึกทักษะความสามารถทางการรับรู้ สำรวจและค้นหาว่าสิ่งใดเป็นต้นเหตุของอุปสรรค แล้วหาทางแก้ไขและรับผิดชอบต่อผลของปัญหาที่เกิดขึ้น วิเคราะห์อุปสรรคให้ชัดเจน พร้อมทั้งวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ไข ดำเนินการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้นานน้อยที่สุด ให้รางวัลกับตนเองโดยไม่ปฏิเสธที่จะเสี่ยงในการลงมือ มองความ

ล้มเหลวเป็นเหมือนความสำเร็จถือว่าความล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

(สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2554 ข)

หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพหลังมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนากำลังคนระดับฝีมือให้มีความชำนาญเฉพาะด้าน มีคุณธรรม บุคลิกภาพและเจตคติที่เหมาะสมสามารถประกอบอาชีพได้ตรงตามความต้องการของตลาดแรงงานและการประกอบอาชีพอิสระให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ

ลักษณะของหลักสูตรเป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้เลือกเรียนได้อย่างกว้างขวาง เพื่อเน้นความชำนาญเฉพาะด้านด้วยการปฏิบัติจริง สามารถเลือกวิธีการเรียนตามศักยภาพและโอกาสของผู้เรียน ถ่ายโอนผลการเรียน สะสมผลการเรียนเทียบกับความรู้และประสบการณ์จากแหล่งวิทยาการสถานประกอบการและสถานประกอบอาชีพอิสระได้เป็นหลักสูตรที่สนับสนุนการประสานความร่วมมือในการจัดการศึกษาร่วมกันระหว่างหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนเป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้สถานศึกษา ชุมชนและท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรให้ตรงตามความต้องการและสอดคล้องกับสภาพของชุมชนและท้องถิ่น

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2554 ข)

1. เพื่อให้มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในงานอาชีพตรงตามมาตรฐานวิชาชีพ สามารถนำไปปฏิบัติงานอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกวิถีการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับคน สร้างสรรค์ความเจริญต่อชุมชน ท้องถิ่นและประเทศชาติ
2. เพื่อให้เป็นผู้มีปัญญา มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่เรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และการประกอบอาชีพ สามารถสร้างอาชีพ มีทักษะในการจัดการและพัฒนาอาชีพให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ
3. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีความมั่นใจและภาคภูมิใจในวิชาชีพที่เรียน รักงาน รักหน่วยงาน สามารถทำงานเป็นหมู่คณะได้ดีโดยมีความเคารพในสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้เป็นผู้มีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีงาม ทั้งในการทำงาน การอยู่ร่วมกัน มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน่วยงาน ท้องถิ่น และประเทศชาติ อุทิศตนเพื่อสังคม เข้าใจและเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น รู้จักใช้และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสร้าง

สิ่งแวดล้อมที่ดี

5. เพื่อให้มีบุคลิกภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ มีคุณธรรม จริยธรรมและวินัยในตนเองมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจเหมาะสมกับงานอาชีพนั้น ๆ

6. เพื่อให้ตระหนักและมีส่วนในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองของประเทศและโลกปัจจุบันมีความรักชาติ สำนึกในความเป็นไทย เสียสละเพื่อส่วนรวม ดำรงรักษาไว้ ซึ่งความมั่นคงของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

หลักเกณฑ์การใช้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2554 ข)

1. การเรียนการสอน

1.1 การเรียนการสอนตามหลักสูตรนี้ ผู้เรียนสามารถลงทะเบี่ยนเรียนได้ทุกวิธีเรียนที่กำหนดและนำผลการเรียนแต่ละวิธีมาประเมินผลร่วมกันได้ สามารถโอนผลการเรียนและขอเทียบความรู้ และประสบการณ์ได้

1.2 การจัดการเรียนการสอนเน้นการปฏิบัติจริง โดยสามารถนำรายวิชาไปจัดฝึกในสถานประกอบการ ไม่น้อยกว่า 1 ภาคเรียน

2. เวลาเรียน

2.1 ในปีการศึกษาหนึ่ง ๆ ให้แบ่งภาคเรียนออกเป็น 2 ภาคเรียนปกติ ภาคเรียนละ 20 สัปดาห์ โดยมีเวลาเรียนและจำนวนหน่วยกิตตามที่กำหนดและสถานศึกษาอาจเปิดสอนภาคฤดูร้อนได้อีกตามที่เห็นสมควร ประมาณ 5 สัปดาห์

2.2 การเรียนในระบบชั้นเรียน ให้สถานศึกษาเปิดทำการสอนไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 5 วัน คาบละ 60 นาที (1 ชั่วโมง)

3. หน่วยกิต

ให้มีจำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 102 หน่วยกิต การคิดหน่วยกิตถือเกณฑ์ดังนี้

3.1 รายวิชาภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่า 20 ชั่วโมง มีค่า 1 หน่วยกิต

3.2 รายวิชาที่ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้บูรณาการการเรียนการสอน กำหนด 2 - 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอดภาคเรียนไม่น้อยกว่า 40 - 60 ชั่วโมง มีค่า 1 หน่วยกิต

3.3 รายวิชาที่นำไปฝึกงานในสถานประกอบการ กำหนดเวลาในการฝึกปฏิบัติงาน ไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมง มีค่า 1 หน่วยกิต

3.4 การฝึกอาชีพในระบบทวิภาคี ใช้เวลาฝึกไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมง มีค่า 1 หน่วยกิต

3.5 การทำโครงการให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

4. โครงสร้าง

โครงสร้างของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546) แบ่งออกเป็น 3 หมวดวิชา ฝึกงานและกิจกรรมเสริมหลักสูตรดังนี้

4.1 หมวดวิชาสามัญ แบ่งเป็น

4.1.1 วิชาสามัญทั่วไป เป็นวิชาที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต

4.1.2 วิชาสามัญพื้นฐานวิชาชีพ เป็นวิชาที่เป็นพื้นฐานสัมพันธ์กับวิชาชีพ

4.2 หมวดวิชาชีพ แบ่งเป็น

4.2.1 วิชาชีพพื้นฐาน เป็นกลุ่มวิชาชีพสัมพันธ์ที่เป็นพื้นฐานที่จำเป็นในประเภท ศึกษานั้น ๆ

4.2.2 วิชาชีพสาขาวิชา เป็นกลุ่มวิชาชีพหลักในสาขาวิชานั้น ๆ

4.2.3 วิชาชีพสาขางาน เป็นกลุ่มวิชาชีพที่มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะเฉพาะ ด้านในงานอาชีพตามความถนัดและความสนใจ

4.3 หมวดวิชาเลือกเสรี

4.4 ฝึกงาน

4.5 กิจกรรมเสริมหลักสูตร

จำนวนหน่วยกิตของแต่ละหมวดวิชาตลอดหลักสูตร ให้เป็นไปตามกำหนดไว้ใน โครงสร้างของแต่ละประเภทวิชา และสาขานั้น ส่วนรายวิชาและหมวดวิชา สถานศึกษาสามารถ จัดตามกำหนดไว้ในหลักสูตรหรือจัดตามความเหมาะสมของสภาพท้องถิ่น ทั้งนี้ สถานศึกษาต้อง กำหนดรหัสวิชา จำนวนคาบเรียน และจำนวนหน่วยกิต ตามระเบียบที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

5. โครงสร้าง

5.1 สถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนจัดทำโครงการในภาคเรียนที่ 6 ไม่น้อยกว่า 160 ชั่วโมง กำหนดมีค่า 1 หน่วยกิต

5.2 การตัดสินผลการเรียนและให้ระดับผลการเรียนให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับรายวิชา อื่น ๆ

6. ฝึกงาน

6.1 ให้สถานศึกษานำรายวิชาในหมวดวิชาชีพไปจัดในสถานประกอบการอย่างน้อย 1 ภาคเรียน

6.2 การตัดสินผลการเรียนและให้ระดับผลการเรียนให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับรายวิชาอื่น ๆ

7. การเข้าเรียน พื้นความรู้ และคุณสมบัติของผู้เรียน ให้เป็นไปตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

8. การประเมินผลการเรียน ให้เป็นไปตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

9. กิจกรรมเสริมหลักสูตร สถานศึกษาต้องจัดให้มีกิจกรรมเพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ระเบียบวินัยของตนเอง และส่งเสริมการทำงาน ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำประโยชน์ต่อชุมชน ทุนบำรุงชนบทรวมนิยมประเพณีอันดีงาม โดยการวางแผน ลงมือปฏิบัติ ประเมินผล และปรับปรุงการทำงาน

10. การสำรวจการศึกษาตามหลักสูตร

10.1 ประเมินผ่านรายวิชาในหมวดวิชาสามัญ หมวดวิชาชีพ และหมวดวิชาเลือกเสรีตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแต่ละประเภทวิชา และสาขาวิชา

10.2 ได้จำนวนหน่วยกิตสะสมครบตามโครงสร้างของหลักสูตรแต่ละประเภทวิชา และสาขาวิชา

10.3 ได้ค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.00

10.4 เข้าร่วมกิจกรรม และผ่านการประเมินทุกภาคเรียน

10.5 ประเมินผ่านมาตรฐานวิชาชีพสาขาวิชา

11. การแก้ไขและเปลี่ยนแปลงหลักสูตร

11.1 ให้อธิบดีกรมอาชีวศึกษาเป็นผู้มีอำนาจในการเพิ่มเติม ปรับปรุง หรือยกเลิกประเภทวิชา สาขาวิชา สาขางาน รายวิชา และโครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545

11.2 ให้ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้มีอำนาจเพิ่มเติม แก้ไข เปลี่ยนแปลงรายวิชาต่าง ๆ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545 โดยต้องรายงานให้ต้นสังกัดทราบ

พฤติกรรมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ประภาภรณ์ นิลสม (2553, หน้า 52) กล่าวว่าในการเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นช่วงเวลาที่นักเรียนเข้าสู่วัยที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากมายทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งมีลักษณะคล้ายกับนักเรียนในสายสามัญทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงในจิตใจที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว การใช้ชีวิตในสถานศึกษาทั้งในเรื่องของเวลาเรียนจากการเรียนในระบบปิดมาเป็นระบบเปิดทำให้นักเรียนต้องรับผิดชอบมากขึ้น เนื้อหาหลักสูตรที่เน้นการเรียนภาคทฤษฎีควบคู่กับการปฏิบัติการทางวิชาชีพ กลุ่มเพื่อนซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศเดียวกัน การรับอิทธิพลจากระบบรุ่นพี่ เป็นต้น และสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างมากระหว่างนักเรียนในสายสามัญและนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ หรือนักเรียนที่เรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพด้วยกัน

ปราณี นัยประยูร (2544, หน้า 2) กล่าวว่าเนื่องจากในสังคมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเป็นสังคมที่รวมวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันทั้งทางด้านสภาพครอบครัว และสังคม ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่ต้องการอิสรภาพ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง เป็นวัยที่พัฒนาการอยู่ในช่วงที่จะค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองอาจทำให้เกิดความสับสนในการปรับตัว ซึ่งพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วไม่แน่นอนเวลาหนึ่งอาจมีพฤติกรรมที่แสวงหาการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น แต่อีกเวลาหนึ่งอาจแสวงหาความเป็นอิสระอย่างเปิดเผย ทำให้เกิดความขัดแย้งในตนเอง ในช่วงนี้บางคนต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสังคม ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสังคมมากมาย เช่น ปัญหาไม่เข้าชั้นเรียน ไม่เรียนหนังสือ ปัญหาการทะเลาะวิวาทและการติดยาเสพติด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าปัญหาของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีดังนี้

1. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมาทั้งร่างกายและจิตใจ มีความว้าวุ่น ความคิดผันแปรไปได้ง่าย ๆ และค่อนข้างรุนแรง ชอบเข้ากลุ่มเพื่อนซึ่งหากเพื่อนไม่ดี อาจชักชวนไปในทางที่ผิดได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นแง่ของการแก้ปัญหา การประพฤติปฏิบัติหรือการมีค่านิยมประจำตัว
2. ผู้เรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมักจะมีความรู้สึกด้อยและไม่เท่าเทียมกับผู้เรียนทางวิชาสามัญหรือวิชาอื่น ๆ ทั้งในด้านสติปัญญาและอาชีพที่จะไปประกอบในวันข้างหน้า การช่วยให้กำลังใจและการคอยให้ความช่วยเหลือย่อมเป็นสิ่งที่จำเป็น

3. หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในปัจจุบันส่วนใหญ่มีลักษณะกว้างขวาง ทั้ง การเลือกเรียนวิชา การเปลี่ยนวิชา การจบหลักสูตร และแนวทางในการประกอบอาชีพ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพจึงต้องการที่จะปรึกษาแนะนำ

บุคลิกภาพของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม

รุ่งทิวา เสาร์สิงห์ และทักษิณา เครือหงส์ (2537, หน้า 19 - 23) ได้สรุปลักษณะบุคลิกภาพและพฤติกรรมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรมไว้ดังนี้

แผนกวิชา: ช่างกลโรงงาน ช่างโลหะ ช่างโลหะวิทยา ช่างยนต์ มีลักษณะบุคลิกภาพดังนี้

1. ระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดี ส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการเรียนวิชาภาคปฏิบัติมากกว่าวิชาทฤษฎี ด้วยความเข้าใจวงวิชาชีพเท่านั้นที่นำไปใช้ประกอบอาชีพได้
2. ส่วนใหญ่เป็นรายวิชาในภาคปฏิบัติ มีการใช้เครื่องมือเครื่องจักรต่าง ๆ ที่ทำให้เสื้อผ้าเปราะเปื้อนอยู่เป็นประจำ ทำให้ขาดความพิถีพิถันในเรื่องการแต่งกาย
3. ให้ความสำคัญต่อเพื่อนมากกว่าครูและพ่อแม่ ด้วยความกลัวการถูกกลุ่มเพื่อนเลิกคบ จึงปฏิบัติตามในสิ่งที่คิดส่วนใหญ่ในกลุ่มเพื่อนเลือกทำ แม้ว่ามันนั้นจะเป็นเรื่องไม่ถูกต้องก็ตาม
4. เด็กที่เรียนเก่งมาก ๆ ให้ความสนใจต่อการเรียนอย่างเดียวนั้นจะไม่ค่อยมีเพื่อนหรือเพื่อนส่วนใหญ่ไม่คบด้วย แต่ถ้าเรียนเก่งและเข้ากลุ่มด้วยก็สามารถเข้ากลุ่มได้
5. ลักษณะการพูดจาบางครั้งไม่มีสัมมาคารวะ ขาดความอ่อนน้อม พูดห้วนสั้น ซึ่งเป็นไปโดยไม่ตั้งใจ เป็นเรื่องของความไม่รู้อีกกว่า เพราะส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มของผู้ชาย การพูดจาเช่นนั้นจึงกลายเป็นเรื่องธรรมดาไป อีกทั้งการพูดมีลักษณะโผงผางเสียงดังและชอบโววาย อาจเนื่องจากการฝึกงานในโรงงานที่มีเครื่องจักรเสียงดัง ต้องตะโกนคุยกันจนคิดเป็นนิสัย
6. เรื่องของศักดิ์ศรีเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะศักดิ์ศรีของแผนกและสถาบัน จัดว่าเป็นสาเหตุหลักของการทะเลาะวิวาทยกพวกตีกัน
7. สูบบุหรี่และดื่มเหล้า เป็นสิ่งที่ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้
8. มีการแสดงออกทางอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวเมื่อมีเรื่องต่าง ๆ มากกระทบทำให้เกิดการตอบโต้อย่างรุนแรง
9. มักแสดงออกอย่างเปิดเผยจริงใจ ตรงไปตรงมา มีเหตุผลและชอบช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า
10. มีความรักในเพื่อนพ้องมาก ช่วยเหลือเพื่อนในทางที่ถูกและผิด

แผนกวิชา: ช่างไฟฟ้า ช่างอิเล็กทรอนิกส์ เทคนิคคอมพิวเตอร์ มีลักษณะบุคลิกภาพ ดังนี้

1. สถิติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก ส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น และมีความตั้งใจเรียนในทุกวิชาทั้งภาพทฤษฎีและปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาที่ใช้การคำนวณ
2. มีความพิถีพิถันในการแต่งกายมาก ดูสะอาดเรียบร้อยจนเด่นกว่ากลุ่มแผนกวิชาชีพอื่นที่เป็นชายล้วนจนทำให้ดูเป็นคนเจ้าสำออง
3. พุดจาอ่อนน้อม การแสดงออกมีสัมมาคารวะ ทั้งกับครูและเพื่อนนักเรียน โดยเฉพาะกับเพื่อนต่างเพศ
4. มีการแข่งขันในการเรียนระหว่างกลุ่มสูง เพราะส่วนใหญ่เป็นเด็กที่เรียนดี ผลการเรียนจึงสูง ทำให้คนที่ผลการเรียนด้อยกว่าพยายามหาที่เรียนพิเศษเพื่อจะได้เรียนให้ทันเพื่อน
5. ให้ความสำคัญกับการเรียนพอ ๆ กับการทำกิจกรรมอย่างอื่น สามารถทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนได้ แต่ถ้าหากกิจกรรมนั้นมีผลกระทบต่อการเรียนในทางที่ไม่ดี เด็กกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะไม่ทำ
6. เด็กที่เรียนเก่งและให้การช่วยเหลือการเรียนกับผู้อื่นจะทำให้มีเพื่อนมาก ส่วนเด็กที่เรียนเก่งแต่เห็นแก่ตัวมักไม่มีเพื่อนคบหาด้วย ดังนั้นบุคคลที่กลุ่มยอมรับ คือ เด็กที่เรียนเก่ง มีน้ำใจและทำกิจกรรมบ้าง
7. กลุ่มเพื่อนและระบบรุ่นพี่ รุ่นน้องยังมีอิทธิพลต่อเด็กกลุ่มนี้อยู่มากเช่นกัน คือจะทำตามที่กลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่เห็นด้วยแต่ต้องมีเหตุผลในการกระทำ ไม่ค่อยใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหาทั้งนี้ทั้งนั้นยังต้องทำตามมติที่รุ่นพี่ว่าไว้ด้วย

แผนกวิชา: ช่างก่อสร้าง ช่างโยธา มีลักษณะบุคลิกภาพ ดังนี้

1. แต่งกายเรียบร้อยสะอาด และมีการแข่งขันในเรื่องเครื่องแต่งกาย เช่น รองเท้าต้องเป็นรองเท้าหนังแบบรองเท้าบู๊ต เป็นต้น ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มเพื่อนนั่นเอง หากมีความนิยมในสินค้าหรือใดก็พยายามหามาแข่งขันกันในเรื่องความหรูหรา
2. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากในการแสดงพฤติกรรม บุคคลที่ไม่เข้ากลุ่มก็จะมีเพื่อนน้อย
3. เป็นกลุ่มของนักเรียนที่มีสถิติปัญญาอยู่ในระดับปานกลางถึงเกณฑ์ดีและมีความตั้งใจในการเรียน
4. ทำงานประณีต เรียบร้อย ลายมือเป็นระเบียบ เพราะเป็นรายวิชาที่เน้นเรื่อง การเขียนแบบมาก ทำให้มีลักษณะนิสัยทางด้านความพยายามและความอดทนต่อการปฏิบัติงานในระดับสูง

5. ถือเรื่องศักดิ์ศรีเป็นเรื่องใหญ่ อาจกลายเป็นความขัดแย้งระหว่างกลุ่มได้หากมีการดูหมิ่นในศักดิ์ศรีระหว่างบุคคล ซึ่งมีความรุนแรงพอ ๆ กับแผนกช่างกล

6. รับผิดชอบและตั้งใจปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี

7. ก่อนข้างมีความเป็นผู้ใหญ่มาก เพราะบางคนสามารถทำงานพิเศษได้แล้ว ทำให้ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น จึงควมมีลักษณะความเป็นผู้ใหญ่กว่าแผนกอื่น

ในการเรียนสายอาชีพศึกษานั้นเป็นช่วงที่นักเรียนเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกลายเป็นักเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงทรงร่ากายคล้ายกับนักเรียนที่เรียนสายสามัญที่เรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แต่การเปลี่ยนแปลงภายใน เช่น ทางจิตใจนั้นเริ่มต่างกัน เพราะเนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน การเรียนในหลักสูตรที่แตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนสายอาชีพจัดการเรียนการสอนแบบรอบเช้า รอบบ่าย และรอบค่ำทำให้นักเรียนมีเวลาว่างมากกว่านักเรียนสายสามัญ ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่แตกต่างกันมาก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

(รุ่งทิพา เสาร์สิงห์ และทักษิณา เครือหงส์, 2537, หน้า 24-25) ดังนี้

1. ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ตามทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ คือต้องการเป็นที่ยอมรับของคนในกลุ่มนักเรียนในสาขาวิชาชีพมีความต้องการในเรื่องนี้อยู่ในระดับมากพยายามเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนั้นเพราะต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ในตนเอง เช่น การยกพวกทำร้ายกัน เพื่อให้กลุ่มเห็นและยอมรับในความกล้าหาญของตน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง นักเรียนในสายอาชีพศึกษามักใช้ความสามารถเฉพาะทางไปประกอบอาชีพเสริมนอกเวลาเรียนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องปรึกษาผู้ปกครองและครูอาจารย์

3. ปัญหาด้านหลักสูตรวิชาชีพในสายวิชาชีพในส่วนใหญ่เป็นรายวิชาปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี มีการฝึกทักษะของการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ ซึ่งหากขาดความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติแล้วย่อมไม่สามารถค้นคว้าหาความชำนาญจากตำราได้ ผนวกกับการขาดความเอาใจใส่จากครูผู้สอนแล้วจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย หนีเรียน ขาดเรียนบ่อย

4. การจัดเวลาในการเรียนหลักสูตรในวิชาชีพนั้นมีการจัดการเรียนการสอนแบบรอบเช้า-บ่าย เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องห้องเรียน วัสดุ ครุภัณฑ์ ทำให้นักเรียนมีเวลาว่างในแต่ละวัน

5. สภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนอย่างมาก หากจัด

สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดอบายมุข เด็กที่มีเวลาว่างจะใช้โอกาสในการมั่วสุมกัน

6. ระเบียบกฎเกณฑ์ของโรงเรียน ในระบบการเรียนของสายสามัญ ครูมีบทบาทในการควบคุมระเบียบกฎเกณฑ์ของนักเรียนในทุกด้าน ทำให้นักเรียนอยู่ในกรอบของกฎเกณฑ์ พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นที่ยอมรับของสังคม ส่วนในสายวิชาชีพนั้น รุ่นที่มีอิทธิพลมากกว่าครู

7. นักเรียนในสายอาชีวศึกษาที่ต้องอาศัยอยู่กับญาติหรืออยู่หอพัก ส่งผลทำให้ถูกชักจูงให้กระทำการที่ผิดได้ง่าย

ความแตกต่างของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ดังนี้

1. นักเรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 มีลักษณะดังนี้

1.1 เป็นนักเรียนที่เพิ่งจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บางคนเคยเรียนวิชาชีพจากหลักสูตรเสริมวิชาชีพมัธยมศึกษา หรือหมวดวิชาการทำงานอาชีพ โดยปกติมีอายุ 16 ปี (อนุศิษฐ์ คณะธรรม, 2550, หน้า 143)

1.2 เป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้นและเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมบูรณ์ขึ้นมากและเสียงเด็กชายจะเริ่มแตก เสียงเด็กหญิงจะเริ่มแหลม (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539, หน้า 22)

1.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมในช่วงอายุ 13 - 16 ปี เด็กเริ่มมีความรู้และประสบการณ์ว่าแต่ละกลุ่มมีกฎเกณฑ์ให้สมาชิกยึดถือและมีความเข้าใจในหน้าที่ของตนในกลุ่ม มีสรีรศาสตร์ออกกฎเกณฑ์ของกลุ่มมากพอสมควร เข้าใจบทบาทของผู้อื่น การกระทำที่ถูกต้องจะพิจารณาเพื่อกลุ่มและส่วนร่วม ทำตามหน้าที่ในหมู่คณะ ขนบธรรมเนียมประเพณีและศีลธรรมไม่เน้นที่การลงโทษ (Kohlberg, 1971 อ้างถึงใน พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539, หน้า 193 - 194)

2. นักเรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีลักษณะดังนี้

2.1 เป็นนักเรียนที่ผ่านการเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตร ชั้นปีที่ 1 มาแล้วเป็นผู้ที่มีความรู้และทักษะวิชาชีพ พื้นฐานทางวิชาชีพมาแล้ว โดยปกติมีอายุ 17 - 18 ปี (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539, หน้า 21)

2.2 เด็กหญิงอายุ 18 - 19 ปี และเด็กชายอายุประมาณ 19 - 20 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ เข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ พัฒนาการด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พยายามหัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเองมีความ

กระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนไม่ใช่เด็กอีกต่อไป มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่าง ๆ และพิสูจน์ให้เห็นความสามารถว่าตนทำได้และต้องการสิทธิ์เท่าเทียมกันกับผู้ใหญ่ เด็กชายจะกลับมามีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย (18 - 20 ปี) อาจกล่าวได้ว่าเด็กหญิงโดยเฉลี่ยจะต่ำกว่าเด็กชายประมาณ 6 นิ้วและมีส่วนสูงคงตัวเมื่ออายุประมาณ 18 ปี (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539, หน้า 23 - 43)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ที่มีอายุ 16 ปี เป็นระยะหัวเลี้ยวต่อที่สำคัญเนื่องจากเป็นระยะเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาและต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวการใช้ชีวิตในสถานศึกษาทั้งในเรื่องของเวลาเรียน จากการเรียนในระบบปิดมาเป็นระบบเปิด และการเรียนการสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมีหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้ภาคทฤษฎีควบคู่กับการปฏิบัติการทางวิชาชีพ ทำให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ต้องรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านส่วนตัวและด้านสังคมมากกว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นป้อน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา ดันแคนและมิดด์ดวส์ (Gazda, Duncan, & Meadows, 1989) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ เกิดการยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกันคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

แซมมวล (Samuel, 2000, p. 323) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คนเข้ามารวมกลุ่มกันโดยมีเป้าหมายเดียวกันในการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาค้นเองมีอยู่

นุเจนท์ (Nugent, 2000, p. 253) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลซึ่งมีจำนวนประมาณ 6 - 15 คนที่มีความต้องการที่

จะรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง แล้วพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล สร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดยสมาชิกกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน และสมาชิกกลุ่มจะได้รับการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4 - 8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 18) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง สรุปว่าเป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 103) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองก็ทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คนเข้ามารวมกลุ่มกัน ซึ่งมุ่งให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก

เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ได้สำรวจตนเองและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหที่ตนเองมีอยู่ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่คนปรารถนา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1997, pp. 260 - 261) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คอรีย์ (Corcy, 2008, pp. 5 - 6) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้การยอมรับ การให้ความสำคัญและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
5. เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในการค้นพบวิธีการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวและสังคมตามแนวทางของเขาเอง
6. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความนับถือตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกที่ชัดเจนในการทำให้มีสุขภาพดี มีวิธีการที่สร้างสรรค์
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจกับผู้อื่น
9. เพื่อหาทางเลือกของการปฏิบัติเกี่ยวกับประเด็นการพัฒนาและการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง
10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
11. เพื่อรับรู้ตระหนักถึงทางเลือกของตนและสร้างทางเลือกอย่าง

เจตียวณลาด

12. เพื่อวางแผนการเปลี่ยนพฤติกรรมและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
13. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม
14. เพื่อให้ไวในการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
15. เพื่อเรียนรู้การทำทนายผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา

16. เพื่อให้ชัดเจนในค่านิยมของคนและตัดสินใจว่าจะปรับปรุงอย่างไร

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 3 - 4) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าจะเป็นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มได้ป้องกันแก้ไขปัญหา และพัฒนาคนดำเนินไปอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คู่กันเคยมีที่พึ่ง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อึดอัดตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ถึงปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปส่วนหนึ่ง

2. เพื่อให้เกิดการรับรู้ฟัง รับรู้ความรู้สึก ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเองนำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนเอง ทำให้รู้จักคนในด้านความถนัดความสามารถ และมีระดับสติปัญญาที่ดีขึ้น

4. เพื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายกับตนมิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงจัง ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทรห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การฟังฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังฟังคนอื่นให้น้อยที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลเลือกประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรม ให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ประโยชน์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ ความคุ้นเคยมีที่พึ่ง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อึดอัดตันใจ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

จินดนา สนธิวงศ์เวช (2547, หน้า 32 - 34) ได้สรุปหลักการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือกลุ่ม

3. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาดตนเอง

4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จำเป็นต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ

6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้นไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้

7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา

8. การให้คำปรึกษากลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน

9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเอาไว้เป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองและต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจือหรือรุนแรง
13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้กันเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกันก่อนที่จะเริ่มทำครั้งใหม่ควรจะเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ
16. การให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรจรรยาบรรณออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ
18. การให้คำปรึกษากลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา
19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า
20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มจะวัดจากความสำเร็จของสมาชิกในเวลาที่ยังอยู่ในกลุ่ม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของสมาชิก เพศ อายุ ความสนใจของสมาชิก ปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิก ขนาดกลุ่มระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาตามเป้าหมายของการจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้กลุ่มนั้นดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และสามารถช่วยเหลือสมาชิกให้แก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของการปริกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย

1. การจัดตั้งกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1977, pp. 25 - 28) กล่าวว่าสมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่สมัครใจ และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้การปริกษาจะต้องชี้แจง จุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9) กล่าวว่าทางเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ ในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และ ขณะที่ผู้ให้การปริกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดตั้งกลุ่มเป็นการเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม มีอายุและความสามารถทางสติปัญญาที่ใกล้เคียงกัน โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การปริกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่ม

2. ขนาดของกลุ่ม

เฮนเซน และคณะ (Hensen et al, 1980, p. 477) ได้เสนอแนะว่าขนาดของกลุ่มการให้คำปริกษาควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5 - 10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่านี้ ทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลง ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยในการจัดการกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคนอย่างทั่วถึง

จาคอปส์ แมนสตันและฮาร์วิล (Jacobs, Masson, & Harvill, 2002, p. 40) ได้กล่าวว่าขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปริกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5 - 8 คน กลุ่มที่ต้องการอภิปรายเข้ามาเป็นกิจกรรม นอกจากนี้อาจไม่ต่ำกว่า 3 คน หรือไม่เกิน 12 คน

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) มีความเห็นว่าการให้คำปริกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6 ถึง 8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และผู้ให้บริการปริกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไป ควรมีสมาชิก 3 - 12 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ และจะทำให้ผู้รับการปริกษาไม่มีโอกาสสำรวจ

ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างเพียงพอ แต่ถ้ากลุ่มมีสมาชิกน้อยกว่าไปจะทำให้ประสิทธิภาพการดำเนินกลุ่มลดลงและไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหาอย่างกว้างขวาง ดังนั้นขนาดของกลุ่มจึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลายและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง

3. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเด็กควรอยู่ระหว่าง 30 - 40 นาที เพราะถ้านานเด็กอาจเบื่อได้ สำหรับวัยรุ่นอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง จนถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่อาจมีบ้างที่นานถึง 2 ชั่วโมง ส่วนเรื่องจำนวนครั้งสำหรับเด็กควรจัดสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้งทุกสัปดาห์ หากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้คำปรึกษากลุ่มทุกวัน แต่ส่วนมากในการให้คำปรึกษาจะให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามจำนวนครั้งนั้นไม่ควรจะต่ำกว่า 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี โดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ใน การให้คำปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 274)

4. การจัดสถานที่

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ภายในกลุ่ม ห้องที่จัดกลุ่มควรมีขนาดเล็กแต่ก็กว้างพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ควรคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ รู้สึกผ่อนคลาย และเป็นอิสระ (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 274)

ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

คอเรีย (Corey, 2004 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 25 - 33) ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) หมายถึงการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ผู้พูด และมีความไวในการรับรู้สิ่งที่เขาต้องการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ความสามารถในการรับรู้จะพัฒนาขึ้นเมื่อมีความชำนาญ ผู้นำกลุ่มบางคนมุ่งความสนใจที่เรื่องราวโดยไม่สนใจลักษณะท่าทางที่สมาชิกแสดงออก การเป็นผู้นำที่มีทักษะจะต้องสังเกตลักษณะอื่นที่สมาชิกบอกเป็นนัย เช่น วิธีการพูด ท่าทาง ลักษณะทางกาย น้ำเสียง กิริยาอาการ

2. การทวนความ (Restating หรือ Paraphrasing) หมายถึงการทวนความที่ผู้อื่นพูดโดยใช้ภาษาที่ต่างจากเดิมเพื่อให้เข้าใจความหมายชัดเจนทั้งผู้พูดและสมาชิกกลุ่ม การทวนความที่ตรงประเด็น ความหมายของผู้พูดจะช่วยให้เข้าใจความหมายของประเด็นที่พูดได้ชัดเจน ลดความคลุมเครือ ไม่แน่ใจ การที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ความสำคัญของสมาชิก และสะท้อนกลับจะช่วยให้สมาชิก

มีกระบวนการสำรวจตนเองได้อย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง

3. การกระจ่างความหมาย (Clarifying) เป็นอีกส่วนหนึ่งของการฟังหมายถึงการตอบสนองต่อประเด็นที่ยังสับสน ไม่ชัดเจน ช่วยให้บุคคลเข้าใจความรู้สึกที่ขัดแย้ง สมาชิกมักจะพูดถึงความรู้สึกหลาย ๆ อย่างในขณะเดียวกัน การกระจ่างความหมาย จะช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาประเด็น ความรู้สึกที่แท้จริงในประสบการณ์ของตน ให้ชัดเจนกระบวนการเดียวกันนี้ นำไปประยุกต์ใช้ในการคิด ในการกระจ่างความหมาย ผู้นำกลุ่มต้องเน้นที่การอธิบายของผู้รับการบำบัด แต่ในขณะเดียวกัน ช่วยผู้รับการบำบัดให้มองเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ผลที่ได้ก็คือผู้รับการบำบัด จะสำรวจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจนมากขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ ของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม หรือสรุปบางตอนในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทักษะการสรุปมีประโยชน์ในการสรุปประเด็นและเชื่อมโยงสู่ประเด็นใหม่ จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และความต่อเนื่องมากกว่าการดำเนินการไปที่ละประเด็น

5. การใช้คำถามปลายเปิดหรือปลายปิด (Questioning) ผู้นำกลุ่มที่เพิ่งเริ่มหัดใหม่มักใช้คำถามมากเกินไป การระดมคำถามจะช่วยให้เกิดผลดีและผลทางลบต่อปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหามากมาย สมาชิกจะรู้สึกถูกละเมิด ถูกสอบสวน ส่วนผู้ถามจะรู้สึกปลอดภัยในการสอบสวน ตั้งคำถามเพื่อต้องการข้อมูลที่ตนต้องการ การใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมของผู้นำกลุ่ม จะเป็นตัวแบบที่ไม่ดีสำหรับสมาชิก จะเกิดการเลียนแบบวิธีการถามเพื่อนสมาชิกกลุ่มด้วยกันตามแบบผู้นำกลุ่มใช้ คำถามที่ไม่เหมาะสม เช่น คำถามปลายปิด ที่จะตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” เป็นคำถามที่ไม่กระตุ้นให้คิดคำถามที่เหมาะสม คือ คำถามปลายเปิด ซึ่งจะกระตุ้นให้ค้นหาทางเลือกและกระตุ้นให้สำรวจตนเองในมุมมองใหม่และสำรวจประเด็นในเชิงลึก

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการอธิบายความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิก การตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับพฤติกรรมบางประการของบุคคล ช่วยให้บุคคลนั้นมองเห็นมุมมองและทางเลือกใหม่ การตีความ ต้องใช้ทักษะและความชำนาญอย่างมาก การตีความเร็วเกินไป การตีความตามหลักเกณฑ์หรือส่งเสริมให้สมาชิกฟังผู้นำกลุ่มโดยรอคำตอบหรือการให้ความหมายของผู้นำกลุ่มเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ช่วงเวลาที่มีความสำคัญในการตีความ ต้องดูว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะรับรู้และพิจารณา การนำเสนอ ต้องเป็นข้อเสนอที่บุคคลมีโอกาสนั้นจะประเมินความเป็นไปได้ การตีความจะถูกต้องตามวิธีที่อาจถูกปฏิเสธจากผู้รับการบำบัด หากผู้นำกลุ่มไม่ไวต่อการรับรู้ความตั้งใจของผู้รับการบำบัด

7. การเผชิญความจริง (Confronting) เป็นการท้าทายสมาชิกให้มองตนเองอย่างจริงจัง แต่ถ้าทำไม่ดีก็จะเสียหายต่อบุคคลและกระบวนการกลุ่ม ผู้นำที่เริ่มฝึกอาจจะอยาในการใช้ทักษะ การเผชิญความจริงเพราะกลัวผลที่ตามมา เช่น การปิดกั้นปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำร้ายความรู้สึก กลายเป็นเป้าหมายในการตอบโต้ ปัญหาของการเผชิญความจริง คือ คล้ายกับเป็นการโจมตีอย่างไม่หวังดี ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่ชำนาญจะใช้การเผชิญความจริงเมื่อรู้สึกห่วงใยบุคคลนั้นและจะมีวิธีที่จะทำให้ผู้นั้นมีโอกาสได้พิจารณาอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับสิ่งที่เขาพูดหรือแสดงออก การเผชิญความจริงที่มีประโยชน์ต้องเป็นการระบุพฤติกรรมที่ชัดเจน หรือชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างท่าทางกับคำพูด

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) เป็นทักษะในการตอบสนองเรื่องราวที่สื่อสาร ความมุ่งหมายในการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกรู้ว่าผู้รับรู้และเข้าใจ แม้ว่าการสะท้อนความรู้สึกจะเป็นคล้ายกระจกความรู้สึกบางประการที่สมาชิกได้แสดงออกมา แต่ก็ไม่ใช่ว่าเพียงการสะท้อนกลับเท่านั้น การสะท้อนความรู้สึกขึ้นอยู่กับความใส่ใจ ความสนใจ ความเข้าใจ และการให้เกียรติบุคคล การสะท้อนความรู้สึกที่ดีมีประสิทธิภาพจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและการมีส่วนร่วมความรู้สึกที่ได้รับความเข้าใจและการรับรู้ความรู้สึกที่ชัดเจนเป็นแรงเสริมและกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง

9. การให้กำลังใจ (Supporting) หมายถึงการกระตุ้นและให้กำลังใจสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เมื่อเขาสำรวจความรู้สึกที่เจ็บปวด เมื่อเขากล้าเผชิญกับความเสี่ยง ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกด้วยความเต็มใจและจริงใจ ต้องใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกพูด เข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ตอบสนองด้วยวิธีการที่จะกระตุ้นให้สมาชิกพยายามอย่างต่อเนื่องและก้าวไปข้างหน้า การสนับสนุนให้กำลังใจต้องให้เวลาที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป การให้กำลังใจมากเกินไปจะทำให้สมาชิกไม่เห็นคุณค่าในการทำทหายความสามารถในกรณีที่สมาชิกกำลังรับรู้และสำรวจอารมณ์ที่เจ็บปวด ถ้าให้กำลังใจเร็วเกินไป อาจสกัดกั้นการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก

10. ความรู้สึกร่วม (Empathizing) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องไวต่อการรับรู้โลกและมุมมองของแต่ละบุคคล แต่ก็คงความเป็นตัวเอง ผู้นำกลุ่มต้องเอื้ออาทรและยอมรับให้เกียรติสมาชิก ประสบการณ์ที่หลากหลายของผู้นำกลุ่มจะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น

11. การส่งเสริม (Facilitating) มีเป้าหมายในการสนับสนุนให้กลุ่มได้มีประสบการณ์ และกระตุ้นให้สมาชิกทำตามเป้าหมายของตน ทักษะในการส่งเสริมหมายถึงการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างชัดเจน ช่วยให้สมาชิกเพิ่มความรับผิดชอบต่อทิศทาง

ของกลุ่ม

12. การริเริ่ม (Initiating) จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีทิศทางโดยการกระตุ้นให้สมาชิกทำในสิ่งที่มีความหมาย ใช้เทคนิคที่หลากหลายในการส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ ทิศทางของกลุ่มที่ใช้อย่างเหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกมีมุมมองที่ชัดเจนและกลุ่มดำเนินไปได้ดี แต่ถ้าผู้นำกลุ่มกำหนดทิศทางมากเกินไปก็อาจทำให้สมาชิกเบื่อและไม่สนใจ

13. การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Setting Goals) เป็นหลักสำคัญในการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะไม่กำหนดจุดมุ่งหมายให้สมาชิก แต่จะช่วยสมาชิกให้เลือกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนของตนเอง การกำหนดจุดมุ่งหมายทำในช่วงการเริ่มกลุ่ม ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องกระตุ้นสมาชิกให้ทบทวนจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ หากไม่เหมาะสมอาจปรับเปลี่ยนได้ถ้าจำเป็น จะพิจารณาว่าจะทำได้ตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ ถ้าผู้นำไม่ส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนกลุ่มก็จะดำเนินไปอย่างไร้เป้าหมายไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

14. การประเมิน (Evaluating) เป็นทักษะที่ต้องใช้ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม การเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มประเมินภาพรวมของกลุ่มและสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องฝึกให้สมาชิกประเมินตนเอง ประเมินการเปลี่ยนแปลงและทิศทางของกลุ่ม เช่น ในการยุติกลุ่มหากสมาชิกประเมินว่ากลุ่มไม่ประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นสมาชิก ให้หาสาเหตุสมาชิกให้หาสาเหตุที่ทำให้ผลของกลุ่มไม่เป็นที่พอใจและสมาชิกจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) หรือการให้ข้อคิด ต้องระบุให้ชัดเจน และเฉพาะเจาะจงจากสิ่งที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกและส่งเสริมให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ประโยชน์ที่สำคัญในการปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนสิ่งที่สังเกตได้ในกลุ่มและข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้ประเมินได้อย่างแท้จริงว่าคนอื่นมองเราอย่างไร ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ขึ้นอยู่กับวิธีการนำเสนอที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเห็นความสำคัญ ยอมรับและนำไปพิจารณาอย่างจริงจัง ข้อมูลย้อนกลับที่ดีต้องตรงประเด็นและชัดเจนจะดีกว่าการกล่าวถึงในภาพรวมหรือเป็นการให้ข้อมูลเชิงการตัดสิน

16. การเสนอแนะ (Suggesting) จะช่วยสมาชิกให้พัฒนาวิธีคิดและการปฏิบัติ การเสนอแนะทำได้หลายวิธี เช่น การให้ข้อมูล “การทำการบ้าน” (การให้นำกลับไปฝึกนอกเวลาการเข้ากลุ่ม) การให้สมาชิกคิดหาวิธีการทดลองสิ่งใหม่ ๆ ทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม การส่งเสริมให้สมาชิกมองสถานการณ์ในมุมมองที่ต่างจากเดิม การให้ข้อมูลหรือเสนอแนวคิดที่เหมาะสมกับการ

วางแผน การปฏิบัติจะช่วยสมาชิกได้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เร็วขึ้น การเสนอแนะไม่ได้จำกัดไว้เฉพาะผู้นำกลุ่มเท่านั้น สมาชิกกลุ่มก็เสนอแนะได้เช่นกัน

17. การปกป้อง (Protecting) ผู้นำกลุ่มต้องปกป้องสมาชิกจากการกระทบเทือนจิตใจ และร่างกายตลอดเวลาในการเข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มสมาชิกอาจต้องเสี่ยงไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องไวที่จะรับรู้และปกป้องสมาชิกเมื่อรู้ว่าจะเกิดอันตรายด้านจิตใจจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) ผู้นำกลุ่มที่เปิดเผยมเรื่องราวของตนเองจะมีผลต่อกลุ่มอย่างมาก ทักษะในการเปิดเผยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญว่าจะเปิดเผยอะไร เมื่อไร อย่างไร และมากน้อยเพียงใดการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมจะช่วยให้เกิดผลดีกับกลุ่ม ถ้าเปิดเผยมากเกินไปเร็วเกินไป สมาชิกอาจรับไม่ได้จะเป็นผลร้ายต่อกลุ่ม การเปิดเผยตนเองต้องดูจังหวะรวมทั้งวิธีการที่จะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมสมาชิกให้เปิดเผยตนเองมากขึ้น

19. การเป็นต้นแบบ (Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องเป็นต้นแบบให้สมาชิกในด้านความซื่อสัตย์ การเคารพให้เกียรติ การเปิดเผย ความกล้าเสี่ยงและการกล้ายืนยันทักษะที่ผู้นำให้เกียรติสมาชิกโดยการตั้งใจรับฟังอย่างจริงจังร่วมความรู้สึกจะเป็นต้นแบบพฤติกรรมที่สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ได้เห็นการปฏิบัติของผู้นำกลุ่มกล่าวได้ว่าวิธีการสอนทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีที่สุด คือ การปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็น

20. การเชื่อมโยง (Linking) การเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ในกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกต้องใช้เทคนิคการเชื่อมโยงเพื่อเชื่อมโยงสมาชิกให้สื่อสารกัน โดยมีต้องพูดผ่านผู้นำกลุ่ม ผู้นำใช้ทักษะการเชื่อมโยงเพื่อกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ ให้แลกเปลี่ยนมุมมองของตนในประเด็นที่คล้ายกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเข้าใจปัญหาได้มากขึ้น การกระตุ้นสมาชิกและส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในประเด็นปัญหาที่คล้ายกันจะทำให้เพิ่มความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน การเชื่อมโยงสมาชิกเป็นการฝึกความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม สมาชิกมีอิสระรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่ต้องพึ่งผู้นำกลุ่ม

21. การขัดขวาง (Blocking) เป็นทักษะที่ต้องใช้ความไว ความตรงและความสามารถในการยุติกิจกรรมบางอย่างโดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของบุคคล มุ่งเน้นที่พฤติกรรมไม่มุ่งบุคคลและไม่ใช้การตั้งฉายา หลีกเลี่ยงการตรวจสอบข้อผิดพลาดในการเปลี่ยนแปลง ไม่รักษาสัญญา ละเมิดความเป็นส่วนตัวของสมาชิก ชี้แนะอยู่เสมอ เล่าเรื่อง นิทาน ให้กำลังใจอย่างไม่เหมาะสม

ตีความหมายอย่างไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะจัดขบวนการพฤติกรรมใดก็ตามต้องทำอย่างนุ่มนวล

22. การยุติ (Terminating) ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้การยุติการทำงานกับบุคคลหรือกลุ่มว่าจะยุติเมื่อไรและอย่างไร ทักษะในการยุติกลุ่มแต่ละครั้งหรือการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจให้ข้อเสนอแนะในการประยุกต์สิ่งที่สมาชิกเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เตรียมสมาชิกในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม ประเมินและติดตามผล เสนอแหล่งให้บริการอื่น ๆ และพร้อมที่จะให้บริการรายบุคคลถ้าจำเป็น

บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, pp. 15 - 18) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่มดังนี้

1. เน้นให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกของสมาชิก และช่วยเหลือสมาชิกให้ตระหนักถึงสาเหตุของการเกิดสิ่งต่าง ๆ ไว้ภายใน
2. ส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดคุยและระบายความรู้สึก ตลอดจนการคาดหวังของตนเองออกมาอย่างเปิดเผย
3. สอนให้สมาชิกเน้นเรื่องส่วนตัวและความรู้สึกของตนอย่างตรงไปตรงมา
4. สอนให้สมาชิกได้พูดคุยกับสมาชิกอื่น ๆ อย่างเปิดเผย
5. สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยและสนับสนุนให้สมาชิกได้เสี่ยงและพยายามปฏิบัติในสิ่งใหม่ ๆ
6. ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา
7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกได้เปิดเผยและระบายถึงสิ่งที่คิดว่ายังเป็นความขัดแย้งกันอยู่
8. ช่วยเหลือให้สมาชิกมีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา กับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม
9. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผสมผสานและเลือกสรรในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มและค้นหาทางเลือกเหล่านั้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
10. ช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับงานที่ค้างคาใจภายในกลุ่ม

บทบาทของสมาชิก

1. การตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่น ๆ พูดสมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่กำลังเสนอแนะได้รับบทบาทอยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตาม

ที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับ ไม่ควรจะนำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การรับฟังสมาชิก ควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรบอก ผู้พูด แทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ทีนี้ เดียวนี้ อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้สมาชิกหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

4. ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิด และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละคน

5. การตั้งคำถาม ควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติมหรือการขอความคิดเห็น

6. การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาถือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่า สิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับวัยรุ่นมาก เพราะวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการดังนี้

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่ไม่ได้ใกล้ชิดเด็กเพราะเด็กคิดว่าผู้ใหญ่ล้ำสมัยมากวัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า ดังนั้นถ้านำวัยรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาคล้าย ๆ กันเข้ามาเข้าร่วมกลุ่มกันจะทำให้เขาร่วมมือในการแก้ไขปัญหา

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นให้รู้จักตนเอง รู้จักขอบเขต ความสามารถ สิทธิและหน้าที่ตนเอง

3. จากการคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง เมื่อเด็กมาร่วมกลุ่มกันบรรยากาศของกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ทำให้มีกำลังใจ พร้อมทั้งเผชิญปัญหาต่อไป

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ช่วยสมาชิกให้มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

ความรู้สึกและพฤติกรรม

2. ช่วยสมาชิกได้สำรวจตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม
3. สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ และเห็นคุณค่าของข้อมูลย้อนกลับที่เขาเป็น และได้พบเห็นจากกลุ่ม ไม่รู้สึกว่าเป็นผู้ประสบปัญหาเพียงผู้เดียว
4. กลุ่มสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่ และการทำขย สมาชิกสามารถมีทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม
5. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยน เปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและตัดสินใจที่จะทำอย่างที่ยากจะเป็น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6-7) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มด้านจิตวิทยา และด้านสังคม ดังต่อไปนี้

ด้านจิตวิทยา

ในการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนอย่างไร ปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาจะเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

ด้านสังคม

การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการได้อยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม กลุ่มสามารถสร้างความเข้าใจและให้การสนับสนุนให้สมาชิกสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสนิทสนม การเอาใจใส่และการท้าทาย สมาชิกสามารถมีทางเลือกใหม่ในพฤติกรรม ซึ่งได้ฝึกจากกลุ่ม และสามารถประยุกต์ใช้ภายนอกกลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี

ผู้ริเริ่มและพัฒนาทฤษฎีจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ได้แก่ เฟรดเดอริก โซโลมอน เพิร์ลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือที่เรียกว่า ฟริทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ. 1893 ครอบครัวเป็นชาวยิวฐานะอยู่ในระดับต่ำกว่าปานกลาง สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญาแพทยศาสตร สาขาจิตแพทย์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริก วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพอเยอรมันระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 เป็นผู้ก่อตั้งงานจิตเวชเกี่ยวกับระบบประสาท (Neuropsychiatry) ที่กรุงเบอร์ลินหลังสงครามโลก ในปี ค.ศ. 1920 เพิร์ลส์เข้าทำงานกับ เคิร์ต โกลด์สตีน์ (Kurt Goldstien) ที่ Goldstien Insutitute for Brain - Damaged Soldiers ในเมืองแฟรงก์เฟิร์ต การทำงานที่นี้ทำให้เขาถึงความสำคัญของความเป็นมนุษย์ในภาพรวม (Whole) มากกว่าการมองเป็นส่วนย่อย ๆ มารวมกัน หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1926 เพิร์ลส์ ได้พบกับ สอรา โพสเนอร์ (Laura Posner) ซึ่งเธอสนใจศึกษาสาขาจิตวิทยา โดยทั้งสองได้แต่งงานกันในปี ค.ศ. 1930 เขาได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนา และได้ตระหนักถึงการรักษาคอนไซ้ โดยวิธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของฟรอยด์ จึงเริ่มศึกษาทางจิตวิเคราะห์กับ วิลเฮล์ม ริช (Wihelm Reich) นักจิตวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการเข้าใจในตนเอง และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป โดยการทำงานของร่างกายและได้รับคำแนะนำจาก คาเรน ฮอร์นีย์ (Karen Horney) จากนั้นเขาได้ศึกษาและฝึกจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์จากสถาบันวิเคราะห์ที่กรุงเบอร์ลิน แฟรงก์เฟิร์ต และเวียนนา เมื่อลัทธินาซีของฮิตเลอร์เรืองอำนาจในปี ค.ศ. 1934 เพิร์ลส์ได้ตัดสินใจอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงแอมสเตอร์ดัมในยุโรป จนในปี ค.ศ. 1935 ย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้และทำงานอยู่ที่นั่นเป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์กต่อมาในปี ค.ศ. 1946 เขาจึงย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา

เมื่อแรกเริ่มที่เป็นนักจิตวิเคราะห์ เฟิร์ลสได้ดำเนินตามแนวคิดของฟรอยด์ และจากคำแนะนำของ คาเรน ฮอร์นาย ทำให้เขามองเห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (Psychoanalysis) จึงได้พัฒนาแนวความคิดบางประการ โดยการนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของ เวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer) โคเลอร์ (Kohler) คอฟกา (Koffka) และเลวิน (Lewin) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้ เฟิร์ลสยังได้รับอิทธิพลทางด้านการแสดงละครทางจิต (Psychodrama) มาจากโมเรโน (Moreno) และแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic) จากโรเจอร์ส (Rogers) นอกจากนี้ เฟิร์ลสได้นำแนวความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen) เต๋า (Tao) และกลุ่มอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) มารวมกันไว้ในแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยา เรียกว่า จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

เฟิร์ลส ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อว่า Gestalt Therapy เมื่อ ค.ศ. 1958 ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนร่วมกับ พอล กูดแมน (Paul Goodman) และ เฮฟเฟอร์ไลน์ (Hefferline) และในปี ค.ศ. 1960 Gestalt Therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากขึ้น และในช่วงปี ค.ศ. 1967-1969 เป็นช่วงเวลาที่ เฟิร์ลส หุ่มเทเวลากับการฝึกอบรมการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยร่วมกับกรรยาจัดตั้งสถาบันฝึกอบรมขึ้นตามเมืองใหญ่ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์ก แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น ในช่วงหลังของชีวิต เฟิร์ลส อดิศเวลาส่วนใหญ่ทำงานอยู่ ณ Esalen Institute at Big Sur ในแคลิฟอร์เนีย ซึ่งในปี ค.ศ. 1970 เฟิร์ลส ได้จัดตั้งสถาบันเกสตัลท์บำบัดขึ้นที่เมืองแวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา และเขาได้ถึงแก่กรรมที่เมืองนี้ รวมอายุได้ 76 ปี (Corcy, 2008, pp. 280 - 281)

ความคิดพื้นฐาน

จิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์เป็นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของกายกับจิตที่ควบคู่กันไป กล่าวคือ เป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ที่รวมกันเป็นลักษณะของจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งเป็นแบบองค์รวม (Holistic Approach) ซึ่ง เฟิร์ลส เชื่อว่าจะทำให้เกิดการบูรณาการ (Integration) ได้มากกว่าที่แยกออกมามีวิเคราะห์เป็นบางส่วน

แนวคิดที่สำคัญประการหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทในจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ของเฟิร์ลส ได้แก่ ผลงานของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ซึ่งเป็นกลุ่มนักจิตวิทยาชาวเยอรมันแต่มามีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกา ซึ่งก่อตั้งขึ้นมาเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1912 ประกอบด้วย นักจิตวิทยาที่สำคัญคือ เวอร์ไทเมอร์ โคเลอร์ คอฟกา และเลวิน คำว่าเกสตัลท์เป็นคำในภาษาเยอรมันตรงกับภาษาอังกฤษว่า "As a Whole" หรือ "Totality" หรือ "Configuration" หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดซึ่ง

นักจิตวิทยากลุ่มนี้มีความเชื่อว่าโครงสร้างทั้งหมดมีความสมบูรณ์อยู่ในตนเองมิใช่คุณสมบัติหรือคุณค่าที่เกิดจากผลรวมของส่วนย่อย ของแต่ละอันและคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนย่อยที่รวมอยู่ในส่วนรวมทั้งหมดนั้นย่อมอาศัยคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวมเป็นสำคัญ และถ้าหากจะแยกแยะเอาส่วนย่อยแต่ละอันซึ่งรวมกันเป็นส่วนรวมทั้งหมดนั้นออกมากำหนดคุณสมบัติหรือคุณค่าอย่างอิสระแล้วย่อมก่อให้เกิดความสับสน

ผลงานสำคัญของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ที่มีพื้นฐานเกี่ยวข้องกับ การรับรู้ (Perception) และการแก้ปัญหา (Problem Solving) โดยวิธีการหยั่งรู้ (Insight) หลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ที่เฟิร์ลส์นำไปใช้เป็นพื้นฐานในจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ได้แก่กฎต่าง ๆ ดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure) นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติ แม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์มนุษย์เราก็จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิมต่อสถานการณ์นั้น โดยพยายามทำสิ่งนั้นจนครบถ้วนสมบูรณ์
2. กฎแห่งความต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of Proximity) นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์เห็นว่าถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันเพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้นสมบูรณ์ตามความต้องการของตนเองในขณะนั้น เช่น แสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นรูปลูกฟุตบอล ส่วนเด็กที่กำลังหิวจัดอาจเห็นเป็นชามลาเปา เป็นต้น
3. กฎแห่งความคล้ายคลึงกัน (Law of Similarity) นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์เชื่อว่าความเหมือนของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าด้วยกันในการรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าที่จะขับรถยนต์ เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อน หรือกลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกันคนเราก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน
4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Pragnanz) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ซึ่งกล่าวไว้ว่าการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเกิดความแน่นอนชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนจะมีประสบการณ์เดิมแตกต่างกัน ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น (Figure and Ground Principle) ความหมายที่แต่ละบุคคลให้กับภาพ (Figure) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ภาพ (Figure) นั้นมีต่อพื้น (Ground) หลักการนี้มีความสำคัญมาก เพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงนั้น จะเป็นจริงสำหรับบุคคลเพียงใดขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการรับรู้ของบุคคลนั้นและเมื่อบุคคลนั้นรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมาจากการรับรู้นั้นก็มีความเหมาะสม ซึ่งตรงกันข้ามถ้าการรับรู้ของบุคคลนั้นเป็นไป

อย่างดียิ่งคุณภาพพฤติกรรมที่ตามมาของบุคคลนั้นก็จะไม่เหมาะสมเช่นกัน

โดยแท้จริงแล้วผลงานสำคัญของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ที่เกี่ยวกับการรับรู้นั้นมิได้นำไปใช้อธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง แต่แค่เพียงแค่การอธิบายถึงการรับรู้ของมนุษย์ ต่อมาเพิร์ลส์จึงนำเอาหลักการรับรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางด้านความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง

สำหรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องภาพและพื้นนี้นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ เชื่อว่าคนมีศักยภาพในการรับรู้ที่สามารถเปลี่ยนภาพให้เป็นพื้นและเปลี่ยนพื้นให้เป็นภาพได้และทุกสิ่งทุกอย่างจะมองได้เป็นสองทางเสมอ สำหรับภาพนั้นเปรียบเสมือนความต้องการของบุคคลการที่บุคคลมีปัญหาเป็นเพราะบุคคลนั้นไม่รู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของคนคืออะไร เวลาใดที่ต้องการหรือไม่ต้องการ นั่นคือความสามารถในการแยกภาพพื้นได้ถูกต้องเหมาะสมนั่นเอง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ก็เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะและมองเห็นได้ว่าอะไรคือภาพหรือความจริงความต้องการของคนๆ หนึ่ง และอะไรคือพื้นหรือสภาวะแวดล้อมที่ประกอบได้ชัดเจน

ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

เพิร์ลส์ มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงและหลีกเลี่ยงความไว้วางใจและความรับผิดชอบในตนเอง จึงมีข้อดคลงเบื้องต้นว่า หน้าที่ของนักบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์คือการเผชิญหน้า (Confront) กับความคับข้องใจและการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา เพิร์ลส์ได้ฝึกฝนการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่เป็นแบบฉบับโดยเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีความเป็นผู้ใหญ่ ยืนอยู่บนเท้าทั้งสองของตนเอง และจัดการปัญหาในชีวิตได้ด้วยตนเอง รูปแบบของเพิร์ลส์ในการให้การบำบัดนั้นเน้นในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และกล่าวถึงการปฏิเสธบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของตนเอง

เพิร์ลส์ มีความเชื่อในธรรมชาติของมนุษย์โดยตั้งอยู่บนรากฐานของปรัชญาของการคงอยู่ และปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ความรู้ที่แท้จริงคือผลของการรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นไปได้อย่างชัดเจนในทันที การบำบัดไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่การวิเคราะห์ แต่เน้นที่การมีสติตระหนักรู้และการติดต่อเป็นความคาดหวังของโลกภายนอก (คนอื่น ๆ รอบตัวเรา) และโลกภายใน (ส่วนหนึ่งของความเป็นตัวเราที่ถูกปฏิเสธ) จะเป็นเครื่องตรวจสอบกระบวนการที่เกี่ยวกับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นตัวของตัวเองที่ถูกปฏิเสธ และกระบวนการสร้างความเป็นเอกภาพจะดำเนินการทีละขั้นตอนกระทั่งผู้รับการบำบัดกลับมาเข้มแข็งพอที่จะยืนด้วยตนเองจากการมีสติตระหนักรู้ ผู้รับการบำบัดจะสามารถค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมและเชื่อมั่นที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมี

ความหมาย

ข้อตกลงเบื้องต้นของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ คือ แต่ละบุคคลมีความสามารถที่จะสร้างระเบียบในตนเอง (Self - Regulate) ในสิ่งแวดล้อมของตนเอง ถ้าบุคคลสามารถตระหนักรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบข้างคืออะไร การบำบัดคือการสร้างสิ่งแวดล้อมและโอกาสที่จะสามารถตระหนักรู้ในตนเองของผู้รับคำปรึกษาได้ ทฤษฎีเกสตัลท์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่ว่าการที่บุคคลพยายามกับใครหรือทำอะไรที่ไม่เต็มศักยภาพแล้ว เราจะคงสภาพอยู่เหมือนเดิม บุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เขาไม่เห็นด้วย ที่ต้องพยายามทำในสิ่งที่ไม่ใช่ตนเอง สิ่งสำคัญสำหรับผู้รับการบำบัดคือการสามารถอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างสมบูรณ์

ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งสรุปโดย แพสสัน (Passon, 1975) มีดังนี้

1. มนุษย์เป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์ในตนเอง เป็นผลรวมของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ที่มีการทำงานร่วมกันจึงจะเป็นที่ตรงใจมนุษย์ในภาพรวมจะเข้าใจเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม จะเข้าใจมนุษย์ได้จำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม และจะไม่สามารถเข้าใจได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่อยู่ในสังคม
3. มนุษย์เป็นผู้กระทำ (Proactive) มากกว่าเป็นผู้ตอบสนอง (Reactive) มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองสิ่งเร้าภายในและภายนอก
4. มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในเรื่องความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ตนเอง
5. มนุษย์มีสติตระหนักรู้ เขาจะมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกพร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา
6. มนุษย์มีทรัพยากรอยู่ในตัวเอง ซึ่งจะนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตสามารถปรับสภาพสิ่งที่ถูกใช้ไปแล้ว และนำไปใช้อีกได้
7. มนุษย์จะมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในเหตุการณ์ปัจจุบันเท่านั้นสำหรับอนาคตเป็นเพียงความคาดหวังและอดีตเป็นเพียงแค่ความทรงจำ
8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติมนุษย์จะไม่ดีหรือเลวโดยกำเนิด

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

คอเรีย (Corey, 2008, pp. 289 - 291) ได้กล่าวว่าผู้นำกลุ่มต้องกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา สร้างบรรยากาศความไว้วางใจ ความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกอิสระ บรรยากาศเหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกให้ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ สัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญในการบำบัด การสนทนาระหว่างบุคคล นอกจากแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ที่จะเข้ามามีบทบาทในจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์แล้ว แนวคิดของลัทธิเซ็นก็์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทในจิตบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ดังต่อไปนี้

1. เน้นการรับรู้ในตนเอง (Self - Awareness) โดยไม่เน้นการใช้ความคิดสติปัญญา แต่เน้นการใช้การสัมผัสของตนเอง
2. การพยายามปล่อยวางอดีต
3. ให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบัน
4. การเข้าถึงการปล่อยวางประสบการณ์เดิม เพื่อเปิดตัวเองสำหรับการเผชิญต่อสถานการณ์ปัจจุบันอย่างเต็มที่
5. เน้นการรับรู้และการยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริงเพราะการรู้จักและการยอมรับตนเองจะนำไปสู่การทำให้บุคคลเกิดการพึ่งพาตนเองและในขณะเดียวกันก็พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

หลักการเบื้องต้นของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์

คอเรีย (Corey, 2008, pp. 283 - 284) ได้กล่าวถึง หลักการเบื้องต้นของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์เป็นความเชื่อที่แบ่งออกได้ดังนี้

1. องค์รวม (Holism) เป็นหลักการพื้นฐานของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งจะมองธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวม ของความเป็นมนุษย์เข้าใจกับทุกแง่มุมของความเป็นคน การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์จะให้ความสนใจที่ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝันของสมาชิก โดยเน้นที่จะทำอะไรให้นักบำบัดสามารถเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นได้และทำอะไรที่จะติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้
2. ทฤษฎีสถาน (Field Theory) การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ใช้แนวทางของทฤษฎีสถานเป็นพื้นฐานของหลักการเบื้องต้นที่ว่า การมีชีวิตรองอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องกัน มีความเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และเป็นกระบวนการ นักบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ให้ความสนใจและตรวจสอบว่าอะไรเกิดขึ้นที่ข้อจำกัดระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม

3. กระบวนการรับรู้ภาพ (The Figure - Formation Process) เกิดจากสาขาที่ว่าด้วยการรับรู้ภาพโดยนักจิตวิทยาเกสตัลท์ กระบวนการนี้ทำให้จำแนกได้ว่า แต่ละบุคคลมีการจัดการอย่างไรกับสิ่งแวดล้อมจากสภาวะปัจจุบัน ในการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่ไม่แตกต่างจากทฤษฎีสถานะที่การมองหรือพื้นเพเดิมและสิ่งที่เราสนใจในการมองเป็นภาพ กระบวนการรับรู้ภาพ จะช่วยให้เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมบางส่วนที่เป็นเพียงพื้นหลังของภาพให้มาปรากฏชัดเป็นภาพ ซึ่งจะมีผลให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่ชัดเจนขึ้น

4. การควบคุมตนเอง (Organismic Self - Regulation) เป็นกระบวนการรับรู้ภาพเป็นกระบวนการเกี่ยวกับความสมดุลที่ถูกรบกวนจากความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจสิ่งมีชีวิต จะทำได้ดีที่สุดในการควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถ แสดงศักยภาพและสร้างสัมพันธภาพที่จะทำให้เกิดความสมดุลอีกครั้งเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบำบัดนั้น สิ่งที่ได้รับการบำบัดเปิดเผยจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาสนใจหรือสิ่งที่เขาต้องการที่จะปรับความรู้สึกเสียสมดุล นักบำบัดมุ่งให้ผู้รับการบำบัดมีสติ ตระหนักกับรูปภาพที่มองเห็นจากพื้นหลังระหว่างการบำบัดและใช้กระบวนการรับรู้ภาพเป็นจุดเริ่มต้นของการบำบัด

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ สมาชิกกลุ่มจะต้องสนใจโครงสร้างของประสบการณ์ของตน และตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่า เกิด “อะไร” และ “อย่างไร” โดยไม่ถามว่า “ทำไม” การให้ความสนใจและการตระหนักรู้ อยู่ทุกขณะกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นพบว่าการดำเนินชีวิตของเขาเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะใช้กระบวนการรับรู้ภาพ ในการช่วยให้สมาชิกสนใจว่าอะไรเป็นภาพที่อยู่ในความสนใจของเขาขณะนั้น ช่วยให้เขาตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างชัดเจน ซึ่งคำถามที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามกับสมาชิก เพื่อเน้นให้ความสนใจให้อยู่กับปัจจุบัน เช่น “ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น” “คุณรู้สึกอย่างไรขณะที่กำลังพูด” “เมื่อคุณกังวล ร่างกายคุณเป็นอย่างไร” “ขณะที่คุณรู้สึกอยากหนีไปให้พ้นคุณจะทำอย่างไร คุณหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่พอใจได้อย่างไร” “คุณรู้สึกอะไร ตอนที่คุณนั่งอยู่และพยายามที่จะพูด” และ “ตอนนี้ที่คุณกำลังพูดกับพ่อ เสียงของคุณเป็นอย่างไร” (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 138)

ที่นี่เดี๋ยวนี้ (The Here and Now) การบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้มีความหมายมากที่สุด อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง ปัจจุบันเป็นสิ่งที่มีชีวิตชีวาตื่นเต้นน่าสนใจ เป็นโอกาสให้ค้นพบและพัฒนาและเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ การเน้นที่ความเป็นปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าละเลยไม่สนใจอดีต อดีตก็เป็นสิ่งสำคัญ หากว่าอดีตมีผลกระทบถึงปัจจุบัน ตามแนวคิดการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์ นักบำบัดจะ

ช่วยให้สมาชิกได้ทดลองทางเลือกใหม่ ๆ การเน้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ เป็นกระบวนการกระตุ้นสมาชิกให้มีพลัง มีส่วนร่วม รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก กลุ่มเกสตัลท์จะนำปัญหาในอดีตมาเป็นปัจจุบัน โดยให้นำเหตุการณ์ในอดีตกลับมาเกิดขึ้นอีกครั้ง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 139)

สิ่งที่ค้างคาใจ (Unfinished Business) หมายถึงความรู้สึกด้านลบที่ยังติดอยู่ในความทรงจำ เช่น ไม่พอใจ โกรธ เกลียด อาฆาต เจ็บปวด เสียใจ กังวล ละอายใจ เสรี เหตุการณ์และความทรงจำที่ยังฝังใจ อารมณ์ความรู้สึก เหตุการณ์และความทรงจำเหล่านี้หากไม่นำมาทำให้กระจ่าง ก็จะส่งผลถึงปัจจุบันและคุณภาพชีวิต นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกแสดงอารมณ์ที่สมาชิกอาจไม่เคยแสดงมาก่อน เช่น สมาชิกคนหนึ่งบอกกับกลุ่มว่า เธอกลัวที่จะแสดงความโกรธ นักบำบัดจะกระตุ้นให้เธอค้นหาสิ่งที่กลัว โดยอาจขอให้เธอบอกกับสมาชิกในกลุ่มถึงเรื่องที่กลัวหรือบอกสิ่งที่กลัวกับสมาชิกแต่ละคน การให้สมาชิกได้เผชิญความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ในใจ หรือย้อนเหตุการณ์ในอดีตให้กลับมาเพื่อสำรวจความคิดความรู้สึก การได้ทำในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่มีโอกาส จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้พัฒนาตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 139)

การติดต่อและการต่อต้าน (Contact and Resistance to Contact) การติดต่อเป็นการรับรู้เกิดขึ้นได้จากการมอง การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว เมื่อคนติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้น การติดต่อที่เป็นสัมพันธภาพที่ระหว่งคนกับธรรมชาติ หรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยยังคงความเป็นตัวเอง นับเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์ การมีสัมพันธภาพที่ดีนั้นคนเราจำเป็นต้องมีความตระหนักรู้ มีพลังและความสามารถในการแสดงออก

การต่อต้านหมายถึงการป้องกันหรือข้ออ้างบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ฟอร์ดสเตอร์ (Poster, 1973 cited in Corey, 2008, p. 300) กล่าวถึงการต่อต้าน 5 แบบ ดังนี้

1) Introjection หมายถึง การยอมรับความคิดความเชื่อของผู้อื่น โดยไม่วิเคราะห์ ไม่ปรับให้เข้ากับลักษณะของตนได้มาอย่างรีบไวทั้งหมด โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของตน ในขั้นเริ่มกลุ่มสมาชิกจะรับทุกอย่างที่ผู้นำกลุ่มกำหนดหรือให้แนวทางพัฒนาการของกลุ่มในขั้นเริ่มกลุ่มสมาชิกจะรับฟังไม่มีข้อสงสัยในวิธีการของผู้นำกลุ่มหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ แต่ในการพบกลุ่มครั้งต่อ ๆ ไป ในขั้นปฏิบัติสมาชิกจะค่อย ๆ ลดการรับฟังข้อเสนอทั้งหมดของผู้นำกลุ่ม

2) Projection โปรเจกชันตรงข้ามกับอินโทรเจกชัน การโทษผู้อื่น หมายถึง การไม่ยอมรับบางอย่างในตัวเองและโทษผู้อื่น ความสับสนเกี่ยวกับความเข้าใจตนและบุคลลรอบข้าง ลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างของตนแต่ไม่ยอมรับ โทษว่าเป็นของคนอื่น ไม่ยอมรับความรู้สึกและ

ตัวตนที่แท้จริง ในการทำกลุ่มผู้นำต้องสังเกตลักษณะการโทษผู้อื่น ซึ่งเห็นได้จากการถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) สมาชิกจะนำความรู้สึกหรือลักษณะบางอย่างของบุคคลสำคัญในชีวิตตนมาสัมพันธ์กับลักษณะของผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อกลุ่มพัฒนามถึงขั้นการเปลี่ยนแปลง สมาชิกบางคนอาจยังคงใช้การโทษผู้อื่น เช่น ความต้องการของตนเอง ให้ไปเป็นของกลุ่มความขัดแย้งนี้ จะแก้ไขหากสมาชิกไม่ตระหนักและไม่เข้าใจตนเอง

3) Retroflection หมายถึงการโทษตัวเอง เช่น ถ้าเราถูกผู้อื่นตำหนิเรารู้สึกเสียใจ เราจะโทษตัวเองว่าไม่ดีแทนที่จะไปว่าคนอื่น ลักษณะการโทษตัวเองนี้เราจะทำโดยไม่รู้ตัว ไม่ตระหนักกระบวนการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์จะช่วยให้เรค้นพบวิธีการจัดการกับตนเอง ให้อยู่ในโลกนี้ได้ตามความเป็นจริง ขั้นตอนในการพบกลุ่มในระยะเริ่มแรกจะพบว่าสมาชิกบางคนไม่ค่อยพูดไม่กล้าแสดงอารมณ์

4) Confluence หมายถึงการไม่ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อมไม่รับรู้สภาพที่เกิดขึ้น ด้านสัมพันธ์ภาพหมายถึงไม่มีข้อขัดแย้งหรือมีความคิดว่าคนทุกคนคิดและรู้สึกแบบเดียวกัน สมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะเช่นนี้ มักเป็นผู้ที่ต้องการความสนใจและการยอมรับ เขาไม่กล้าขัดแย้งกับใคร ไม่มีความคิดของตนเองขาดความเชื่อมั่น

5) Deflection หมายถึงการต่อต้านการตระหนักรู้ ทำให้การติดต่อสัมพันธ์ไม่ต่อเนื่อง คนประเภทนี้มักใช้อารมณ์ขันพริ้วเฟื่อง พูดกว้าง ๆ ไม่เฉพาะเจาะจงมักใช้คำถาม ไม่เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกและจะพูดแทนคนอื่น

Introjection Projection Retroflection Confluence และ Deflection เป็นลักษณะของการติดต่อ ลักษณะเหล่านี้อาจดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสถานการณ์และระดับการตระหนักรู้ของสมาชิกกลุ่ม การต่อต้าน (Resistance to Contact หรือ Boundary Disturbance) เป็นลักษณะของบุคคลที่พยายามควบคุมสิ่งแวดล้อม ลักษณะของการต่อต้านมีประโยชน์ในการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์คือจะช่วยให้เราตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น

พลังและการปิดกั้นพลัง (Energy and Blocks to Energy) การเข้ากลุ่มเกสตัลท์สมาชิกต้องใช้พลังในกระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องสังเกตพลังของสมาชิกว่าเป็นแบบใดจะนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดได้อย่างไร การปิดกั้นพลังเทียบได้กับการต่อต้าน (Resistance) สังเกตได้จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สมาชิกบางคนอาจมีอาการเกร็งลำคอหรือไหล่ บางคนอาจหายใจเร็วและแรง บางคนน้ำเสียงจะเปลี่ยนไป บางคนอาจต่อต้าน โดยการเม้มปากแน่น บางคนหลบสายตามองพื้นหรือมองเพดาน บางคนกอดอก เกร็งตัว พูดเร็ว ทำเฉยไร้อารมณ์ความรู้สึก หน้าแดง ขยับมือ เท้าบ่อย ๆ ผู้รับการบำบัดอาจไม่รู้สึกลงไปถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกได้

ทดลองทำทาง หรือลักษณะพลังอื่น ๆ ของเขาเพื่อให้เข้าใจความหมายเข้าใจความรู้สึกและการกระทำของตนเองได้ชัดเจนขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 141 - 142)

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage)** เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับกลุ่ม ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพนี้จะเกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจกันอย่างแท้จริง เป็นสัมพันธภาพที่มีความหมาย มีความอบอุ่นและจริงใจ สัมพันธภาพดังกล่าวจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รับรู้ว่ามีคนยอมรับและเข้าใจอย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความยุ่งยากต่าง ๆ ได้

2. **ขั้นดำเนินกลุ่ม (The Working Stage)** เป็นขั้นตอนที่สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ต้องการแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า การช้อนบทบาท การแสดงบทบาทตรงกันข้าม การจินตนา เป็นต้น ซึ่งสมาชิกจะร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Cohesiveness) มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ ไม่รู้สึกวิตกกังวลหรือหวั่นไหวที่จะมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกัน เรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึกหรือประสบการณ์สัมพันธภาพกับบุคคลในปัจจุบัน ไม่หลีกเลี่ยงความขัดแย้งอีกต่อไปและมีท่าทีที่อาทรต่อกัน สมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองและรับผิดชอบที่จะทำตามแผนนั้น

3. **ขั้นยุติ (Final Stage)** เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของแต่ละบุคคล

เทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ทฤษฎีการให้ปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์มีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ตนเอง ฟังตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ ความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้บำบัดจะต้องมีความเชี่ยวชาญ รู้จักเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ และอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้บำบัดและสมาชิกกลุ่ม

เทคนิคที่สำคัญในกระบวนการการให้ปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ซึ่งมีดังนี้

1. **ฝึกการใช้ภาษา (Language Exercises)** เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและ

การกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิควิธีการต่อไปนี้

1.1 การให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่า คนคิด พูด และต้องการอะไร ให้เขารับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า “ใคร ๆ ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน” ซึ่งการพูดลอยๆ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “ใคร ๆ ในที่นี้ คงหมายถึงตัวคุณ” “ไหนลองพูดประโยคเมื่อสักครูใหม่ว่า “ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้” ระหว่างที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟัง สังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางที่พูด แล้วถามผู้รับคำปรึกษาต่อไปว่า “เมื่อคุณพูดอย่างนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”

1.2 การเปลี่ยนคำถามให้เป็นคำบอกเล่า (Changing Questions to Statements) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า ผู้รับคำปรึกษามักพูดว่า “ทำไมดิฉันต้องทำรายงานวิชาสังคมร่วมกับนิดาด้วยล่ะ?” ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “จากคำถามนี้ คุณต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกันแน่” ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า “ดิฉันไม่อยากทำรายงานวิชาสังคมร่วมกับนิดาเลย”

1.3 การแสดงความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่ทำหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนประโยคในการพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า “.....ฉัน/ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้” ตัวอย่างเช่น “ดิฉันทำงานร่วมกับนิดาต่อไปไม่ได้แล้ว” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิดาไม่ได้หรือคุณไม่อยากทำ” ผู้รับคำปรึกษาก็อาจพูดว่า “ดิฉันไม่อยากทำ” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิดาได้แต่คุณไม่อยากทำ คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ”

2. ฝึกการรับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ทั้งที่เป็นความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเองขณะนั้น โดยไม่พยายามปฏิเสธกับส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติที่เรียกร้องให้กระทำตามค่านิยมของสังคม การใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ นี้จะช่วยให้การรับรู้ของบุคคลกระจ่างขึ้น

2.1 เกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ มือซ้ายบีบมือขวาแน่น ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่าควรจะทำ (Should Do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือขวา แล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวา เทคนิคนี้จะช่วยให้เกิดความกระตือรือร้น ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ “Top Dog” คือ ความรู้สึกที่ว่าควรจะทำ กับความรู้สึกที่ตนต้องการจริงๆ ในส่วนของ “Under Dog” ได้ โดยไม่พยายามปฏิเสธความขัดแย้งก็จะลดลง ความวิตกกังวลก็จะหมดไป สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น โดยไม่รู้สึกลัวผู้อื่นมาบงการชีวิตของตนเอง

2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของตน ขณะนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง เรียกว่า ฮอตซีท (Hot Seat) พูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตน ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่คอยบอกว่า ตนเองควรจะทำอย่างไรต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองอย่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ กรณีตัวอย่าง มยุราเป็นคนค่อนข้างขี้เกรงใจคนอื่น พูดน้อยเก็บตัว เมื่อทำรายงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่ม มักถูกเพื่อนเอารัดเอาเปรียบให้ทำงานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดบ้าง เพื่อนบางคนจึงมยุราไม่กล้าที่จะตอบโต้ใดๆ ทั้งสิ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มเพื่อนมักจะพูดกับเพื่อนสนิทว่า “เธอดูสิ เพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราเลยนี่จะใช้ก็ใช้ นี่จะค่าก็ค่า” “เราไม่อยากจะมีเรื่องแล้วรำคาญด้วยเลยไม่ได้ตอบอะไรทั้งสิ้น” ในกรณีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้มยุราแสดงบทบาทของมยุราผู้อ่อนแอไม่กล้าโต้ตอบ พูดระบายความรู้สึกออกมา ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พูดในส่วนที่ขัดแย้งส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้นให้มยุราย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมกับแสดงบทบาทมยุราผู้เข้มแข็งต้องการเป็นตัวของตัวเองพูดชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ ในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามกระตุ้นให้มยุรารับรู้เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น อาจใช้คำถามว่า “อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณถ้าหากคุณกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่จะบอกความต้องการ

ความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน”

2.3 การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้เขากลับเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยงซึ่งเป็นผู้รับคำปรึกษาไม่ยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้า สะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวด ขมขื่น คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกที่ชื่นชมยินดี รัก โกรธ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อย่างไร” (How) และ “อะไร” (What) มากกว่าจะใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why)

3. การแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับ และมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน/ผม ไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้น ว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับและมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่า ผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น การให้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ตระหนักว่า ตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ อยู่ จะช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนในความรู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือคอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่น

4. การซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตัวเองอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่ต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน ใ้ว่าที่หน้าชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไรเมื่อต้องออกไปทำหน้าทีนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะในปัจจุบัน หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

5. การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม (Reversal) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ต้องแสดงตนดั่งมดดูต้องเสมอตามค่านิยมของ

สังคม ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลกลัวส่วนที่ไม่ดีงามจะปรากฏ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม แสดงบทบาทเป็นผู้ชายที่ก้าวร้าว คุณค้น ชอบความรุนแรง ทำทุกสิ่งตามใจตนเอง การได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องบังคับควบคุมตนเองได้แสดงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และไม่พยายามปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ความรู้สึกนั้นเอาไว้ กล่าวที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม

6. เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยฉาย (Projection) ความรู้สึกความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่น แทนที่จะพูดถึงตัวเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึกความต้องการของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เช่น “ให้ผู้รับคำปรึกษาลับตาเพื่อน คลายตัวเองให้สบายที่สุด แล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเอง ลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร” นอกจากนี้อาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นสิ่งอื่น ๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน หรือเครื่องใช้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษามาพบ

7. การใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหว สีหน้า ถือว่าการสื่อลักษณะนี้มีความหมายมีความสำคัญถึงแม้ว่าบางทีจะสื่อได้ไม่สมบูรณ์ก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงลักษณะอาการท่าทางหรือการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อทำให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับพฤติกรรมนั้นรุนแรงและมีความหมายชัดเจน เช่น ผู้รับคำปรึกษาที่เล่าถึงความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียคุณแม่ ขณะที่เล่าก็กระดิกเท้าไปมา ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษากระดิกเท้ามากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการกระดิกเท้าออกมา หรือผู้ให้คำปรึกษาที่พูดไปหัวเราะไป เกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองผิดหวัง ผู้ให้คำปรึกษาก็บอกให้ผู้รับคำปรึกษาหัวเราะดัง ๆ หัวเราะให้มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกออกมาเกี่ยวกับอาการหัวเราะนั้น

8. หมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds) เป็นเกมที่ช่วยสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของตนเองให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้รับรู้ เพื่อให้บุคคลรู้จักยอมรับ กล่าวเผชิญหน้า กล่าวเปิดเผยตนเองและได้ทดลองการมีพฤติกรรมใหม่ ๆ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งคนละ 1 ข้อ โดยกล่าวแก่สมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนพูดตอบ

กลับ โดยเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน จากนั้นให้พูดถึงความรู้สึกของแต่ละคนกับสิ่งที่กล่าวออกไปและสิ่งที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่น เช่น สมาชิกคนแรกพูดว่า “ฉันไม่ชอบผู้หญิง” สมาชิกอีกคนพูดตอบกลับมาว่า “เธอหมายถึงใคร” เป็นต้น

การนำการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลต์มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลต์ส่วนใหญ่จะทำงานเป็นกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเลือกเทคนิคเกสตัลต์ที่เหมาะสมมาใช้พัฒนากลุ่ม ผู้นำกลุ่มไม่วางตนเป็นศูนย์กลางของกลุ่ม แต่ปฏิบัติตนเหมือนเป็นสมาชิกคน 1 ของกลุ่ม และเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น (Hansen, 1980, p.208)

พาสสันส์ (Passon, 1975, pp. 41 - 42) กล่าวว่ากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์มีประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกเพิ่มการมีสติรับรู้ (Awareness) ในพฤติกรรมของตนมากขึ้น และช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย
2. ช่วยให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการติดต่อสื่อสารให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

มะลิวรรณ เขียวทอง (2548) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพอร์เซนท์ไทม์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นภดล โชติภักดิ์ (2549) ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานกระทรวงการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,300 คน ผลการศึกษาพบว่าระดับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากตัวนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ระดับอุปสรรคด้านการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากสัมพันธภาพภายใน

ครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ส่วนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก

ศุภรี รอดสิน (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคกับความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำนวน 167 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและแบบวัดความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ สถานภาพสมรส และอายุงานที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานในระดับที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาพบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานในระดับที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับองค์ประกอบของความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่ามีตัวแปรอิสระ 2 ตัวที่มีอำนาจในการทำนายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้านการรับรู้การจำกัดตัวของปัญหา และด้านการควบคุมสถานการณ์ ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานได้ร้อยละ 27.3

อนันต์ นวลใหม่ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์และค่าน้ำหนักความสำคัญที่ส่งผลของตัวแปรปัจจัย 5 ตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 976 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มสองขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่าเพศ การอบรมเลี้ยงดูสามแบบ และสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สัมพันธภาพในครอบครัว และวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ส่วนตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคือ วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และสัมพันธภาพในครอบครัวตามลำดับ

ชาญชัย ชำนาญเอื้อ (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความถนัดทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิษฐ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิษฐ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 510 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่ม

แบบแบ่งชั้น ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมีแรงจูงใจในตนเอง การตระหนักรู้และเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการตระหนักรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง ต่างก็สามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ ส่วนความถนัดทางการเรียน ได้แก่ ด้านจำนวน ด้านภาษา และด้านเหตุผล ไม่สามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้

รัชชัย พัทธสกลรัตน์ (2550) ศึกษาผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นที่ 2 ตามทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนชุมชนบ้านลาด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคามเขต 1 ที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคปานกลางลงมา ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 14 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ จำนวน 7 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง จำนวน 7 คน ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ได้จริงและไม่แตกต่างกัน

เพ็ญประภา นิตยวรรณ (2550) ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 สาขาเครื่องกล วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมายในการเรียน มีดัชนีประสิทธิผลด้านพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และด้านการสร้างเป้าหมายในการเรียน เท่ากับ .46 และ .48 ตามลำดับ นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและการสร้างเป้าหมาย หลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภัทรพงศ์ นิละพันธ์ (2550) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อเชาว์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามในระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 378 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อเชาว์อารมณ์ (EQ) และ

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนิสิตคือการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย

ลักษณะ คานเครื่อ (2550) ศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 805 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายชั้น ผลการศึกษาพบว่าเชาว์ปัญญา ความรับผิดชอบ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ความฉลาดทางอารมณ์ และความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น สามารถพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้

สุกฤษฎ์ สุกวิไล (2550) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและความเครียดในการทำงานของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานระดับเจ้าหน้าที่ของบริษัทเอกชนที่ประกอบธุรกิจอุตสาหกรรมอาหารทะเลบรรจุกระป๋อง จำนวน 231 คน ผลการศึกษาพบว่าพนักงานโดยรวมมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับสูง และระดับความเครียดในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาทุกด้านและโดยรวม การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงาน ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำงานทุกด้านและโดยรวม และองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญความเครียดในการทำงานได้ คือ ด้านการควบคุมสถานการณ์

วันวิสาข์ มาเมือง (2550) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3 ภาคการศึกษาน้อยกว่า 2.00 และมีความสนใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 22 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มขึ้นในทุกด้าน และมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อภาระงานสูงขึ้น อีกทั้งยังมีคะแนนเฉลี่ยในการเรียนสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

เอื้อกานต์ วรไพฑูรย์ (2550) ศึกษาการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์ สัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม และเทคนิคการวางแผนอนาคต ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คัดเลือกจากคนที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสนใจเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง เป็นนักเรียนชาย 3 คน หญิง 5 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนชาย 4 คน หญิง 4 คน ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปสรศรี ธนไพศาล (2551) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคการตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวี การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีและเข้ารับการรักษที่โรงพยาบาลในจังหวัดเชียงรายที่ได้รับการสุ่มแบบอับติการณ จำนวน 134 คน ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตั้งเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการตั้งเป้าหมายสามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคไม่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวีได้

เชา มิง ลิน (Chao Ming Lin, 2003) ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิตและการประกอบอาชีพระหว่างผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวไต้หวันกับผู้บริหารมหาวิทยาลัยทางตะวันตกกลางของสหรัฐอเมริกา โดยเชื่อว่ารูปแบบในการตอบสนองต่ออุปสรรคสืบเนื่องมาจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวไต้หวัน จำนวน 211 คน และผู้บริหารมหาวิทยาลัยชาวอเมริกัน จำนวน 124 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างชาวไต้หวัน ร้อยละ 60.7 และกลุ่มชาวอเมริกันร้อยละ 46.8 มีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคในระดับสูง และคะแนนความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคโดยรวมระหว่างผู้บริหารชาวไต้หวันมีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่า และเมื่อพิจารณาารายด้านพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้บริหารชาวไต้หวัน มีคะแนน

ความสามารถด้านการอดทนสูงกว่าผู้บริหารชาวอเมริกัน นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

มาร์ค (Mark, 2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้นำกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน การศึกษาครั้งนี้ทำขึ้นที่อริโซนา (Arizona) ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของสตอลทซ์ เพื่อศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของครูและผู้บริหารในโรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนดูจากผลงานนักเรียนสองปีซ้อนหลัง ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้นำ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนั้น นักเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง เช่น นอกจากนี้ยังพบว่า สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของผู้นำด้วย

โทมัส - ชาร์คสแนส (Thomas - Shanks, 2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหากับความพึงพอใจในการทำงานของคนทำงานในสถานบำบัดทางจิต การศึกษาครั้งนี้ทำขึ้นที่เมืองเพ็นซิลวาเนียตะวันออกเฉียงเหนือ (Northeastern Pennsylvania) โดยศึกษาจากคนที่ทำงานในสถานบำบัดทางจิต จำนวน 94 แห่ง เครื่องมือที่ใช้วัดความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ สตอลทซ์ (ARP) ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการแก้ปัญหามีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของคนงานในสถานบำบัดทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าสิ่งที่จะทำให้คนงานไม่พึงพอใจในการทำงาน คือ ค่าจ้างต่ำ ขาดการดูแลเอาใจใส่ ขาดการสนับสนุนในด้านตำแหน่งหน้าที่การงาน

วิลเลียม (Williams, 2003) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองต่ออุปสรรคของครูใหญ่ กับความสำเร็จของนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองต่ออุปสรรคของครูใหญ่กับครู และการรับรู้ความยากลำบากของครูใหญ่ในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยครูใหญ่จำนวน 17 คน ครูจำนวน 79 คน จากโรงเรียนในอริโซนา การทดสอบใช้แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค คะแนนจากแบบสอบถามนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนความสำเร็จของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่าโรงเรียนที่มีนักเรียนประสบความสำเร็จสูงจะมีครูใหญ่ที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงด้วย และยังพบว่าครูที่รับรู้ว่าคุณเองสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมในการทำงานได้จะมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างครูใหญ่หรือครู ความสำเร็จของนักเรียน คือ การตอบสนองต่ออุปสรรคของครูใหญ่มีอิทธิพลต่อบรรยากาศในโรงเรียน การรับรู้ประสิทธิภาพในตนเองของครู และความสำเร็จของนักเรียน

ลาซารอ - คาโปเนส (Lazaro - Capones, 2004, pp.23 - 26) ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและระดับสมรรถภาพของผู้จัดการระดับกลางที่ผ่านการคัดเลือก จากแผนกต่าง ๆ ของเมืองมนิลา โดยใช้ระบบ 360 - degree feedback ในการศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค โดยประยุกต์จากแบบวัดของ สดอลท์ (ARP) และวัดระดับสมรรถภาพของผู้จัดการระดับกลางโดยใช้ระบบ 360 - degree feedback ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการแบ่งระดับสมรรถภาพการทำงานของผู้จัดการ ระดับกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กันสูง ($r = 612$)

วิลลาเวอร์ (Villaver, 2005) ศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของครูเพศหญิงเกรดต่างกันของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนในจังหวัดริซาล (Rizal) โดยศึกษาจากครูเพศหญิงทั้งหมดในจังหวัด จำนวน 105 คน โดยแบ่งออกเป็นครูในสังกัดโรงเรียนรัฐบาล 74 คน และครูในสังกัดโรงเรียนเอกชน จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้วัดระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคคือแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดของ สดอลท์ (ARP 7.0) ใช้เวลาในการทำแบบวัดนี้ 15 - 20 นาที สถิติที่ใช้ในการทดสอบคือ Z-test ผลการศึกษาพบว่าครูที่ยังโสดจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลางไปถึงต่ำ ส่วนครูที่แต่งงานแล้วจะมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลาง ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 10 ปีลงมา มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระดับปานกลาง ส่วนครูที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 11 - 20 ปี มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าสถานะทางเศรษฐกิจก็เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคผลสรุปจากการครั้งนี้ คือ ครูที่สังกัดโรงเรียนเอกชนมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไม่แตกต่างกันและต่ำก็มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

เจลินา ซิลเสสคอฟ ดีโจนิค (Jelena Zeleskov Djoric, 2006) ศึกษาอิทธิพลของการหยวนตัวและความหมายของบุคคลแต่ละคนที่มีปัญหาทางจิตในนักจิตบำบัด ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ของนักจิตบำบัด กลุ่มตัวอย่าง 70 คน จากยุโรปซึ่งมีปัญหาด้านจิตใจ ผลการศึกษาพบว่าการหยวนตัว (โดยใช้แบบวัดที่คล้ายกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค) ของผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างตัวของบุคคลกับปัญหาทางด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่าผลในทางลบพบว่าในด้านของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรคเป็นสิ่งที่ช่วยคาดเดาผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจในการควบคุมตนเองและความเป็นตัวของตัวเอง และในด้านของความหมายในตัวเอง เป็นตัวช่วยคาดเดาผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจในด้านสัมพันธภาพ การอยู่เหนือตัวตนและการยอมรับในตัวตน ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตกับประสบการณ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กายและโรแซล (Guy, D. & Langvardt, 2007) ศึกษาความสัมพันธ์ของการหยวนตัวและการเปลี่ยนแปลงงานภายในองค์กรที่ไม่ผลกำไรเข้ามาเกี่ยวข้อง งานวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์สาเหตุของความมั่นใจเป็นแบบรายบุคคล ใน North Hollywood California ใช้แบบวัด The Adversity Response Profile (ARP) Quick Test โดยการสำรวจถึงความเป็นไปได้ของความสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่าการหยวนตัวมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าการมอบหมายงานที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ปริศนา ชาญวิชัย (2546) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการเข้ากิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นพมาศ เล็กวงษ์ (2546) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายคดียาเสพติด อายุ 14 - 18 ปี ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) ที่ 50 จากการตอบมาตรการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และมีความสนใจเข้าร่วมการทดลอง มีจำนวน 16 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี

“สุขบท” ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความสุขในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 14 คน สุ่มแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ที่มีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ต่อคุณค่าแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งสุขลาพิทยาคม (กรุงเทพฯ) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดคุณค่าแห่งตนของกูเปอร์สมิธ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ณัฏฐา คำเครือ (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลต์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่โรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่าง 17 - 30 คะแนน สุ่มอย่างง่ายแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นผู้ปกครองของเด็กออทิสติก ที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้ปกครองของเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภาภรณ์ นิลสม (2553) ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลต์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย

สารพัดช่างชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 24 คน ที่มีคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมสเทลและวอตส์เมียร์ (Mestel and Votsmeier, 2000) ศึกษาการใช้ระยะติดตามผลเป็นเวลายาวนานในการศึกษาผู้ป่วยอาการซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและได้รับการทดลองทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัยศึกษาในระยะติดตามผลของผู้ป่วย จำนวน 800 คน ประกอบด้วยผู้ป่วยสองประเภทคือผู้ป่วยในระยะ 1 ปี หลังจากได้รับการรักษาและผู้ป่วยในระยะ 3 ปีหลังการรักษา โดยให้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นการยากที่จะอธิบายผลที่ออกมาจากทั้งสองกลุ่ม เพราะเราไม่ทราบได้ว่าในระหว่างนั้นผู้ป่วยได้รับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือส่วนประกอบอื่นที่เกี่ยวข้องกับการทำจิตบำบัดหรือไม่ โดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าของเบค แบบวัดอาการซึมเศร้า (SCL 90 - R) แบบวัดปัญหาของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IIP) และแบบวิเคราะห์โครงสร้างของพฤติกรรมทางสังคม (SASB) ผลการศึกษาพบว่ามีการพัฒนาในการลดอาการซึมเศร้าในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ การยอมรับตนเองจากพฤติกรรมทางสังคมก็อยู่ในระดับปานกลาง แต่สามารถลดปัญหาการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ จากการศึกษาจึงสนับสนุนผลของการใช้การทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ในระยะเวลานานได้

กรอนวอลด์และเอลิซาเบธ (Groenewald & Elizabeth, 2002) ได้ศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมเกสตัลท์กับหญิงที่มีสถานภาพหย่าร้างเพื่อให้หญิงนั้นมีสติเข้มแข็ง สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ค้างคาอยู่ในใจ ผลการศึกษาพบว่าหญิงที่มีสถานภาพหย่าร้างมีพัฒนาการด้านความรู้สึกที่มีต่อตนเองดีขึ้น 37 % และสามารถจัดการกับความรู้สึกที่ค้างคาอยู่ในใจได้ 7%

เลสลี, เซอรินและเวนดา (Leslie, Serine & Wanda, 2008) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของความแตกต่างของการจัดการอารมณ์ (Emotion - Focused Therapy (EFT)) ร่วมกับการบำบัดแบบเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์และการให้สุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่ม (Psychoeducation group) ในเรื่องของการให้อภัยและการทำให้การป้องกันด้านอารมณ์ โดยใช้วิธีสนทนาของผู้ที่ได้รับ ความกระทบกระเทือนทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล การศึกษานี้เพื่อทดสอบลักษณะของกระบวนการทางอารมณ์ (การยกโทษ การแก้ปัญห) ความเข้าใจของความแตกต่างกันระหว่างอารมณ์และสำรวจความสัมพันธ์ของอารมณ์เศร้าและการให้อภัย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับคำปรึกษา

จำนวน 46 คน โดยใช้วิธีบำบัดแบบการจัดการอารมณ์หรือกลุ่มของจิตวิทยาการศึกษา โดยวัดใน
ระยะก่อนบำบัด ระยะหลังบำบัดและวัดระยะติดตาม 3 เดือนต่อมา โดยใช้แบบวัดการให้อภัย
แบบวัดการจัดการอารมณ์ แบบวัดอาการโดยภาพรวมและเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจ ผลการศึกษาพบว่า
การให้คำปรึกษาโดยวิธีการจัดการอารมณ์(Emotion-Focused Therapy (EFT)) ร่วมกับการบำบัด
แบบเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์สามารถช่วยในเรื่องของการจัดการอารมณ์ได้มากกว่าวิธีการ
ให้สุขภาพจิตศึกษาแบบกลุ่ม (Psychoeducation group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน
อุปสรรคหรือ Adversity Quotient (AQ) ในปัจจุบันนับว่าเป็นหลักการใหม่ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธี
คิดด้านลบหรือการมองข้ามตนเองมาเป็นการยกระดับความสามารถในการเอาชนะปัญหาและ
อุปสรรค เพื่อให้เป็นพลังที่จะทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นบุคคลที่มี
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคจะทำให้มีแรงผลักดันต่อสู้กับชีวิต รวมถึงปัญหาทั้ง
ในด้านส่วนตัวและชีวิตการทำงานให้สำเร็จได้ ซึ่งแต่ละคนจะมีวิธีการต่อสู้กับอุปสรรคที่
แตกต่างกันออกไป ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางออกด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าจะมีวิธีการต่อสู้และ
รับมือกับอุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร ในส่วนของวัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาความเป็นอัตลักษณ์ใน
ตนเองสูงมาก เป็นวัยที่ต้องพบกับอุปสรรคในด้านของการเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน โรงเรียน
และครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นถ้านักเรียนมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่
เหมาะสมทางออกที่ดีให้ตนเองได้จะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น ตลอดจน
มีความพร้อมที่จะรับมือกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเสมอ จึงทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญ
ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้น สามารถช่วยลดปัญหาและยังช่วยพัฒนาสิ่งต่าง ๆ
ให้ดีขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค เพราะทำให้ผู้รับ
คำปรึกษาได้เห็นถึงความสำคัญของสภาวะปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดการตระหนักรู้
ในตนเอง เกิดการเห็นความสำคัญของปัจจุบันที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลอยู่กับอดีตและ
อนาคต อีกทั้งยังเป็นการลดความวิตกกังวลต่ออุปสรรคและปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้ผู้รับ
คำปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมมาเป็นการพึ่งพา
ตนเองและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองรวมถึง
การใช้ศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ในการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลในทางที่ดี
และส่งเสริมศักยภาพในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น
ได้อย่างมีความสุขอยู่แบบยั่งยืนได้