

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545) ได้กล่าวถึงการกำหนดจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มได้ป้องกันแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนดำเนินไปอย่างเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้บรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่นคุ้นเคยมีที่พึ่ง ปลอดภัยไว้วางใจตนเอง และผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจอันตันใจให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ ได้รับความต้องการของตนเองและผู้อื่นซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปแล้วส่วนหนึ่ง
2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง ได้รับความรู้สึก ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด
3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัด ความสามารถและระดับสติปัญญาดีขึ้น
4. เพื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน มิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเองทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น
5. เพื่อเรียนรู้วิธีการ ได้แย้งกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงจังด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร ห่วงใยนำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม
6. เพื่อเรียนรู้การฟังหึ่งตนเองให้มากที่สุดและฟังผู้อื่นน้อยที่สุดเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป
7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาดจากข้อมูล การเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงเหมาะสมที่สุด
8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคมให้เหมาะสมสภาพการณ์ในแต่ละยุคนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา
9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิกในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่จะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา โดยเฉพาะในปัจจุบันวัยรุ่น มีเพศสัมพันธ์อายุน้อยลงมีการฆ่าตัวตาย เกิดปัญหาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การเป็นโรคเอดส์ เป็นต้น

5. หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เคมป์ (Kemp, 1970, pp. 136-140 อ้างถึงใน สายพิน ช่างไม้, 2544, หน้า 31-32) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

5.1 บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง คือ รู้สึกอย่างที่ตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาและให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

5.2 แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง

5.3 แต่ละคนมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่แก้ปัญหาให้คนอื่น

5.4 ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดสำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์

5.5 การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเกิดขึ้นในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและมีการยอมรับการเปิดเผยตนเองมากเกินไปก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้

5.6 บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะทำให้พึ่งพาอาศัยคนอื่นน้อยลง

5.7 การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความเข้าใจ

5.8 ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นหนทางจากทางเลือกต่าง ๆ

5.9 สมาชิกจะต้องมีคำมั่นสัญญากับตัวเอง ในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนั้น การเสริมแรงเป็นสิ่งสำคัญ

5.10 สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

5.11 การที่บุคคลรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลงทนได้กับคำวิจารณ์ของผู้อื่น

5.12 บุคคลากรจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

6. คุณค่าและลักษณะเฉพาะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

คุณค่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Value) และลักษณะเฉพาะ (Uniqueness)

ซึ่งแตกต่างจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) หลายประการทั้งนี้ คุณค่าและลักษณะเฉพาะต่อไปนี้ เป็นความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่าน ซึ่ง แกซดา และมีโดว์ (Gazda & Meadows, 1975, p. 305) ได้รวบรวมไว้

6.1 สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้อย่างโดดเด่นหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

6.2 สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหามองเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจาก การที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้รางวัล และให้กำลังใจแก่เขา

6.3 สภาพของกลุ่มเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบ พฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

6.4 กลุ่มเป็นสถานที่ ๆ ปลอดภัยซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรม ใหม่ ๆ

6.5 สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

6.6 สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไข ปัญหาของตนอย่างไร

6.7 ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาและยอมรับ คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล

6.8 สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะใช้ช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้

6.9 เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมาก จากกลุ่มเพื่อนของเขา

6.10 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยา การปรึกษามีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

7. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มนั้นมีหลายท่านให้ความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม กลุ่มควรมี ขนาดเล็ก คือ ประมาณ 4-10 คน ดังเช่น วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 105) มีความเห็นว่าการให้ คำปรึกษาเป็นกลุ่ม บุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิก ในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ ประมาณ 6-10 คน

มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 5) กล่าวว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิก มากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมากและ

ผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายถึงกันและกันอย่างเต็มที่

โอเฮน (Ohlsen, 1970, p. 28) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรมีสมาชิกในกลุ่ม ประมาณ 4-8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า

8. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 105) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 182) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจัดให้มี สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกันสำหรับเด็กประถมควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนสมาชิกวัยรุ่นใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง

สำหรับจำนวนครั้งที่จะใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้น เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 458) เสนอว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ อ่าห์เลอร์ (Mahler, 1969, p. 57) ที่ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง

9. กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด

นักจิตวิทยาการศึกษาควรจะกำหนดว่า กลุ่มควรจะเป็นแบบปิดหรือแบบเปิดให้แน่นอน กลุ่มแบบปิดหมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งกลุ่มปิด ส่วนกลุ่มแบบเปิดหมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปและรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่เป็นระยะ ๆ จนกระทั่งกลุ่มปิด สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรมีลักษณะแบบกลุ่มปิด เพราะกลุ่มจะมีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ปัญหา ซึ่งความเคลื่อนไหวเช่นนี้จำเป็นจะต้องอาศัยเวลาและความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียว การที่สมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่มอาจจะขัดขวางต่อพัฒนาการเช่นนี้ได้

10. ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม

ผู้ที่สมัครใจจะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตน ซึ่ง จอห์นสัน (Johnson, 1963, p. 107 cited in Ohlsen, 1977, p. 112) ชี้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำต่อผู้รับ คำปรึกษาซึ่งมีความทุกข์ใจ และต้องการความช่วยเหลือได้ง่ายกว่าผู้ที่ถึงบังคับจากครอบครัวหรือเพื่อนฝูง โอห์ลเซน (Ohlsen, 1977, p. 112) ก็ได้ยืนยันเช่นเดียวกันว่า ผู้ที่มีความสมัครใจมักจะ ได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ ดังนั้นนักจิตวิทยาการศึกษาจึงมักประสบผลสำเร็จ ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีสมัครใจมากกว่า

11. อายุ

โดยส่วนมากแล้วการจัดกลุ่มมักจะจัดให้บุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกสะดวกสบายใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน การจัดสมาชิกที่มีอายุแตกต่างกันมาก ๆ ควรจะทำในกรณีที่มีจุดประสงค์พิเศษเท่านั้น เช่น การจัดให้เด็กวัยรุ่นและผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสพูดจากันอย่างเปิดอกหรือจัดนักศึกษา

ปีสุดท้าย และนักศึกษาปีที่ 1 อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้นักศึกษาปีที่ 1 ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม (Social Skills) จากตัวแบบซึ่งเป็นรุ่นพี่

12. เพศ

การสำรวจโดยทั่วไป พบว่า การจัดกลุ่มให้สมาชิกทั้งหมดมีเพศเดียวกัน เหมาะสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเด็กวัยเข้าโรงเรียน (School-Age-Children) ส่วนการจัดให้มีทั้งสองเพศด้วยกัน เหมาะสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่เป็นเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะเด็กวัยเข้าโรงเรียนหรือประมาณ 6-12 ขวบ เป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการเรียนรู้เอกลักษณ์ของความเป็นชายและความเป็นหญิง ส่วนการจัดกลุ่มให้ละกันทั้งสองเพศนั้นจะมีสภาพที่คล้ายกับสังคมภายนอกมากกว่า (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน วัชร ทรัพย์มี, 2533) นอกจากนี้ โอห์ลเซน (Ohlsen, 1977) ได้กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นยังมีแนวโน้มที่จะไวต่อการประเมินตัวเองของเพศตรงข้ามและมีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตนเอง

13. ระดับสติปัญญาและการศึกษา

โอห์ลเซน (Ohlsen, 1977) ชี้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาร้อยละ 76 เห็นว่าการที่สมาชิกกลุ่มมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกันมีความสำคัญ และพบว่าผู้ใหญ่ที่ระดับสติปัญญาและการศึกษาน่ากว่าสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ มักจะรู้สึกเป็นส่วนเกินและไม่สนใจที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม

14. ความเป็นเพื่อน

โอห์ลเซน (Ohlsen, 1964 cited in Dyer & Vriend, 1975) กล่าวว่าไม่ควรจัดให้เพื่อนสนิทญาติและผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกอยู่ในกลุ่มเดียวกันกับสมาชิกคนนั้น เพราะบุคคลเหล่านั้นมักจะมีส่วนร่วมเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น เขาจึงอาจจะไม่สามารถพูดถึงสิ่งต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเปิดเผย ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน วัชร ทรัพย์มี, 2533) ก็ได้กล่าวว่าในบางครั้งกรณีการจัดให้เพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันทำให้เกิดผลเสีย เพราะพวกเขาจะมีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุนอีกฝ่ายหนึ่งในทางที่ไม่ถูกต้อง แต่ในอีกนัยหนึ่ง กลุ่มก็อาจจะได้รับประโยชน์ในแง่ที่สมาชิกได้รับแรงสนับสนุนในการแก้ปัญหาของเขา และกลุ่มก็ยังสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพของพวกเขาได้ด้วยการช่วยให้พวกเขาได้เกิดความเข้าใจต่อกันมากขึ้น ดังนั้น หากทางที่ดีที่สุด

ในการตัดสินใจจะจัดให้เพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือไม่ ก็คือจะต้องมีการหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพวกเขา โดยการสังเกต พูดคุย และพยายามสรุปให้ได้ว่าสัมพันธ์ภาพของพวกเขาจะมีผลเสียต่อกันหรือไม่

15. การจัดสถานที่

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ภายในกลุ่มในช่วงที่กำลังสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ห้องที่จะใช้ประชุมควรมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมด โดยไม่ต้องอยู่กันอย่างเบียดเสียด ควรจะมีความเป็นส่วนตัว (Privacy) ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นอกจากนี้การจัดที่นั่งควรจะจัดเป็นรูปร่างกลม ส่วนที่จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งบนพื้นห้อง (โดยมีหมอน พูก หรือเสื่อปูรอง) ก็ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของนักจิตวิทยาการศึกษาและสมาชิกกลุ่ม

16. ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประทุม เข็มสุวรรณ (2545) การให้คำปรึกษากลุ่มที่จัดให้บริการแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มละประมาณ 8-10 คน เพราะผู้ที่รับคำปรึกษารับบริการเป็นกลุ่มลักษณะของความคิด บุคลิกภาพการเผชิญกับปัญหา มีประสบการณ์มาบ้างแล้ว ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วใช้ทักษะเช่นเดียวกับผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั่นเอง แต่เนื่องจากมีผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มจึงเกิดความแตกต่างที่หลากหลายกันในหลายเรื่องของปัญหา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องใช้ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตามสถานการณ์ โดยการสร้างสัมพันธ์ที่ดีให้กับสมาชิกทุกคนให้เกิดความไว้วางใจ จริงใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้การปฏิบัติการในกลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ตามความปรารถนาของสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุด

การให้คำปรึกษากลุ่มจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเข้าใจสามารถนำทฤษฎีกระบวนการกลุ่มและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของสมาชิกในกลุ่มให้มากที่สุด การที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวจึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องศึกษา ฝึกปฏิบัติในสถานที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ในการปฏิบัติการกลุ่มอย่างชำนาญ สามารถนำทฤษฎีกระบวนการและทักษะมาใช้ได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ในกลุ่ม ซึ่งทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มมีทักษะเป็นจำนวนมากที่จะนำมาใช้ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling Skill) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจอย่างชัดเจนสามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้เหมาะสมกับสถานการณ์ในแต่ละกลุ่มที่มีพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน ทักษะโดยทั่ว ๆ ไปได้แก่

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Establishing Rapport) การที่สมาชิกกลุ่มมาพบกัน การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มพวกเดียวกัน ไว้วางใจกัน เกิดความอบอุ่น อันจะนำไปสู่การให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ การสร้างสัมพันธภาพอาจจะแสดงออกด้วยสีหน้า ท่าทางการต้อนรับด้วยไมตรีจิตหรือกล่าวเป็นคำพูด เช่น สวัสดีสมาชิกทุกคน นับว่าเป็น โอกาสอันดียิ่งที่เรามาพบกันอีก เราคงได้ช่วยกันเสนอความคิดเห็น ฯลฯ

2. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับสมาชิกในกลุ่มเป็นพื้นฐานความคิดจากเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลมีความคิดและพฤติกรรมที่แตกต่างกันจะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองให้สมาชิกอื่น ๆ ได้ทราบ การยอมรับกระทำได้หลายวิธี เช่น การตั้งใจฟังเพื่อจับใจความที่สำคัญ พักหน้ารับ การพูดเสริมให้กำลังใจ เป็นต้น การยอมรับผู้อื่น ทำให้ได้รับทราบความคิดเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่ทำให้สมาชิกได้มองเห็นวิธีการที่หลากหลายอันจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้คำแนะนำ ปล่อยให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระในการเสนอแนวความคิด ยกเว้นแต่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันจึงจะช่วยตั้งคำถามให้ชัดเจน หรือถ้ากลุ่มมีการติดขัดไม่สามารถจะดำเนินกิจกรรมกลุ่มต่อไปได้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มก็จะใช้วิธีการนำกลุ่ม (Leading) เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันสำรวจความรู้สึก เจตคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เป็นการร่วมอภิปรายในแต่ละสถานการณ์

4. การแนะ (Suggesting) การแนะในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นควรนำมาใช้ให้น้อยที่สุด อาจนำมาใช้สำหรับการเข้ากลุ่มใหม่ที่ไม่เข้าใจกระบวนการที่มีข้อสงสัยเพื่อให้เข้าใจในกิจกรรม ร่วมกันการแนะควรให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนเสนอความคิดของตนเองก่อนแล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นแสดงความคิดแล้วผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงเสนอแนะทาง ส่วนการเลือกแนวทางในการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นไปตามความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มถ้าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้การแนะนำมากเกินไปจะทำให้กลุ่มพึ่งตนเองไม่ได้จะเป็นผลเสียมากกว่า

5. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรจะเงียบและตั้งใจฟังสมาชิกกลุ่มทุกคน เป็นการให้ความสนใจ ควรประสานสายตากับสมาชิกที่กำลังพูด ฟังด้วยความตั้งใจจับใจความสำคัญ รอให้สมาชิกพูดจบก่อนจึงตอบสนองสิ่งที่สมาชิกพูด โดยไม่ต้องเติมความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ได้ความคิดที่ถูกต้องของสมาชิกกลุ่ม แล้วจึงตรวจสอบความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้ได้ความคิดที่ถูกต้องของสมาชิกกลุ่ม แล้วจึงตรวจสอบความคิดเห็นให้ตรงกันจึงจะได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแท้จริง

6. การสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (Reflecting Contents and Feelings) การสะท้อนเนื้อหาเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจเนื้อหาที่สนทนากันชัดเจนและเข้าใจตรงกัน ส่วนการสะท้อนความรู้สึกนั้นเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความรู้สึกที่คลุมเครือ กระจางชัดยิ่งขึ้น เป็นการช่วยให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่เหมาะสม นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ตรงกับความต้องการของสมาชิกในกลุ่มนั่นเอง

7. การเผชิญหน้ากัน (Confronting) การเผชิญหน้ากันในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งถ้าไม่เข้าใจกันอาจนำไปสู่ความขัดแย้งกันภายในกลุ่ม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องดูแลสถานการณ์อย่างระมัดระวัง ควรจะสร้างความคุ้นเคยความเข้าใจกันระหว่างสมาชิกให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือแสดงความคิดเห็นที่จริงใจต่อกัน นั่นคือ ความหวังดี จึงจะทำให้เกิดการพูดที่เปิดเผยและจริงใจที่จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม

8. การให้ข้อมูล (Informing) ข้อมูลเป็นเรื่องสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะร่วมกันให้ข้อมูลอย่างกว้างขวาง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจนำไปสู่ความคิดในการเลือกทิศทางในการตัดสินใจที่เหมาะสมต่อไป

9. การนำ (Leading) ในการให้คำปรึกษากลุ่มในบางช่วงเกิดความสับสนไม่แน่ใจ ทำให้การให้คำปรึกษาหยุดไปชั่วขณะหนึ่งหรือการให้คำปรึกษาดำเนินไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องให้ความช่วยเหลือ โดยการตั้งคำถามนำที่มีลักษณะคำถามแบบปลายเปิด (Open Ended Question) เพื่อนำกลุ่มสมาชิกให้เกิดแนวคิดนำเข้าสู่ประเด็น (Focus Leading) ในการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดำเนินต่อไป

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

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

12. การสรุปประเด็น (Summarizing) การสรุปประเด็นเป็นการสรุปเนื้อเรื่องทั้งหมดของการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้ลำดับความคิด สำนวญตนเอง เก็บบันทึกเรื่องราวเป็นภาพรวมในความคิดเห็นที่กลุ่มได้ร่วมกันเสนอแนะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความรู้สึกที่เป็นมิตรกับกลุ่มเพื่อนที่ได้ช่วยกันเสนอแนะแนวทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการเลือกทิศทาง การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทั้งยังเป็นการสรุปประเด็นไว้เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

17. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถในการใช้กลวิธีและทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ของตนในกลุ่มได้เป็นอย่างดี ซึ่งบทบาทและทักษะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้ (วัชรินทร์ชัย, 2546, หน้า 336-340 อ้างถึงใน เสาวนีย์ ไหมดี, 2550)

17.1 การฟังและการสังเกตพฤติกรรม (Listening and Observation) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอย่างถ่องแท้ โดยสังเกตจากปฏิกิริยาและการสื่อสารภายในกลุ่ม

17.2 การตรวจสอบความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา (Perception Check) เป็นการแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องการที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง โดยถามกลับไปว่าที่ตนเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่

17.3 การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed-Back) ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ข้อมูลป้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่มในลักษณะบรรยายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสัมพันธภาพระหว่างกันและมีทักษะทางสังคมดีขึ้น เช่น “เธอรู้ตัวไหม ทุกครั้งที่สุริยาพูด เธอกลับมองดูพื้น”

17.4 การเชื่อมโยงการสื่อสาร (Linking) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการเชื่อมโยงเพื่อที่พูดกันหรือประเด็นต่าง ๆ ภายในกลุ่ม

17.5 การถามนำไปสู่ประเด็น (Open-Ended Leads) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งความสนใจสู่ประเด็นต่าง ๆ และที่มาของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นต้นว่า “ตอนนี้เธอรู้สึกอย่างไร”

17.6 การพูดแบบเผชิญหน้ากัน (Confrontation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความคิดเห็นที่ไม่สอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา หรือชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักหรือยอมรับในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง

17.7 การประเมินกระบวนการภายในกลุ่ม (Process Skills) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตความเป็นไปภายในกลุ่มและวิจารณ์ให้กลุ่มฟัง

17.8 การสรุป (Summarization) ผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังและสังเกตการโต้ตอบสัมพันธ์กันภายในกลุ่มและสรุปเพื่อนำไปสู่ความสัมพันธ์ในขั้นที่ลึกซึ้งขึ้น หรือเมื่อกลุ่มอภิปรายจบประเด็นแล้วผู้ให้คำปรึกษาอาจจะสรุปแต่ละประเด็นนั้นหรือเมื่อเกิดความขัดแย้งในความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปประเด็นที่ขัดแย้งกันนั้นเพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป

18. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้ (วินเชนดู ทาราตี, 2533 อ้างถึงใน เสาวนีย์ ไหมดี, 2550, หน้า 35-37)

18.1 ขั้นเตรียมการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดจำนวนสมาชิก จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรม กลุ่มทั้งหมด ระยะเวลาในการดำเนินการแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

18.2 ขั้นการเลือกสรรสมาชิก ในการเลือกสรรสมาชิกนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่อไปนี้

18.2.1 อายุ ควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน

18.2.2 เพศ ควรพิจารณาถึงประเด็นที่จะนำมาอภิปรายว่าเหมาะสมกับเพศใด
อย่างไร

18.2.3 บุคลิกภาพ ควรจัดกลุ่มที่สมาชิกมีบุคลิกภาพต่างกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับผู้ที่ต่างบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นการจำลองสถานการณ์ที่เป็นจริงในสังคม

18.2.4 ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน

18.2.5 ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง

18.2.6 การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการที่ตรงกัน อาจใช้แบบสำรวจปัญหาหรือความต้องการของผู้ให้คำปรึกษา หรือรวบรวมจากผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาเหมือนกันก็ได้

18.3 การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ก่อนที่จะนำผู้รับบริการมาเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาคควรพบผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่ออธิบายให้เข้าใจว่าการให้คำปรึกษารายกลุ่มคืออะไร ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิก และประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาสอบถาม แล้วถามความสมัครใจผู้รับคำปรึกษาที่จะเข้ากลุ่ม

18.4 การเข้ากลุ่มครั้งแรก จะต้องมีการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิก เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกันอันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาคควรอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทสมาชิกกลุ่มด้วย ในขั้นนี้ควรเกี่ยวกับการสำรวจแนวคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มปัญหา

18.5 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่สมาชิกลำปัญหาและเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มฟัง เปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ในขั้นนี้จะใช้เวลาพบปะกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษานี้จะ ได้ผล ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้กลุ่มมีประสิทธิภาพได้ หากสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหายอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน รู้จักตนเองยิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหา

18.6 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนระหว่างการเข้ากลุ่มและนำไปใช้ในอนาคต

18.7 ขั้นประเมินผล หลังจากจัดกิจกรรมให้คำปรึกษารายกลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เช่น การสัมภาษณ์รายบุคคล การสังเกตพฤติกรรม หรือการใช้แบบสอบถาม เป็นต้น

18.8 อายุการทำงาน

การทดลองปฏิบัติราชการตาม กฎ ก.พ. ฉบับที่ 21 (พ.ศ. 2542 ว่าด้วยการทดลองปฏิบัติราชการกำหนดให้ผู้ทดลองปฏิบัติหน้าที่ราชการจะต้องทดลองปฏิบัติหน้าที่ราชการในตำแหน่งที่ได้รับแต่งตั้ง เป็นเวลา 6 เดือน นับแต่วันเข้าปฏิบัติราชการ เว้นแต่กรณีและผู้ทดลองปฏิบัติราชการออกจากราชการก่อนทดลองปฏิบัติหน้าที่ราชการครบ 6 เดือน เนื่องจากผลการประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ หรือเมื่อผู้นั้นได้ทดลองปฏิบัติหน้าที่ราชการครบ 6 เดือน แล้ว แต่มีผลการประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ อาจขยายเวลาการทดลองฯ ออกไปอีก 3 เดือน ก็ได้

คำชี้แจงวิธีการและหลักเกณฑ์การประเมินผลการทดลองปฏิบัติหน้าที่ราชการ แบบทำหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท 0802.3/ว 597 ลงวันที่ 19 พฤศจิกายน 2546 ในกระบวนการบริหารงานบุคคลและเลือกสรรบุคคลเข้ารับราชการ การประเมินผลการทดลองปฏิบัติหน้าที่ราชการ เป็นเครื่องมืออันหนึ่งที่จะใช้ในการตรวจสอบถึงความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติราชการ บุคลิก คุณลักษณะ ความประพฤติ ตลอดจนศักยภาพ ในการพัฒนาและการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของบุคคลเองและเพื่อประโยชน์ต่อหน่วย ราชการ ซึ่งจะสามารถช่วยให้การกลั่นกรองและเลือกสรรบุคคลเป็นไปด้วยความละเอียด รอบคอบ สามารถดูแลตรวจสอบได้อย่างใกล้ชิด ทั้งยังให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงแก้ไขในระยะเวลาที่ พอสมควร ซึ่งจะช่วยให้หน่วยงานได้บุคลากรที่มีคุณภาพตรงตามความต้องการของหน่วยงาน และ ตอบสนองต่อเป้าหมายของการบริหารงานบุคคลอย่างดีที่สุดช่วงเวลาที่กำหนด 3 เดือน หรือ 6 เดือน

สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนคลอตั้งกลุ่ม (The Involvement State) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้าร่วมจะยังไม่กล้า ที่จะเปิดเผย ไม่นั่นใจ ความสนิทสนมคุ้นเคยหรือความไว้วางใจยังอยู่ในขั้นตัวเดิน ขั้นนี้ผู้ให้ คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจต้องใช้เวลา มากพอสำหรับการดำเนินการในขั้นนี้ ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกในกลุ่ม มีความเข้าใจเปิดเผยจริงใจ เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้เร็วก็จะใช้เวลา น้อย แต่สำหรับ สมาชิกบางกลุ่มที่ยังไม่ไว้วางใจในกลุ่มไม่กล้าพูดเปิดเผยนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เวลาชี้แจง และสร้างบรรยากาศที่น่าพอใจ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลา ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับการพัฒนาของกลุ่มเอง

2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition State) จะเป็นขั้นที่ต่อเนื่อง จากขั้นแรก ซึ่งกลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกจะเข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย ในการร่วมกลุ่มดีขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องการที่จะช่วยเหลือปรึกษาหารือ ร่วมกัน แต่อาจจะมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดเกิดขึ้นได้ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจง ให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มว่า ต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไปสมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปราย ปัญหาส่วนตัวของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working State) ในขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกทุกคน ในกลุ่มได้พัฒนาขึ้นมาจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง อภิปรายถึง ปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง ร่วมปรึกษาหารือแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิก จะมีโอกาสสำรวจตัวเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเข้าไปปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงวิธี ในการแก้ปัญหาด้วยตัวเอง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending State) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าแต่ละคนในกลุ่มเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในปัญหาด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้วจะรู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหารวมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยที่สมาชิกแต่ละคนเกิดความพึงพอใจไม่ติดค้างในสิ่งใดก็เป็นอันว่ายุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ แต่ถ้ามีสมาชิกคนใดคนหนึ่งยังติดขัดไม่กระจ่างแล้วกลุ่มก็จำเป็นต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้จึงจะยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่งและสมาชิกควรจะเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้

19. ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 9-10) กล่าวว่าบุคคลมารวมกลุ่มกลุ่มนั้นทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเกิดความรักความห่วงใยมีสนิมสนมกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพมากกว่าการทำงานตามลำพัง เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรคร่วมกันแก้ไขช่วยกันคิด นำไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์รวมทั้งได้ข้อมูลย้อนกลับในการรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรวมกลุ่มเพื่อร่วมกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มย่อมเกิดประโยชน์ในกลุ่มดังต่อไปนี้

19.1 บรรยากาศสัมพันธภาพที่อบอุ่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับฟัง แลกเปลี่ยนเสนอแนะความคิดเห็นนำไปสู่การสำรวจตนเอง ตลอดจนพบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน เกิดกำลังใจไม่โดดเดี่ยวว่าแห้ว ทำให้กล้าเผชิญกับปัญหาเกิดการเรียนรู้ ทั้งการให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกันซึ่งจะนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี

19.2 เกิดความไว้วางใจ ขอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกความรู้สึกเล่าเรื่องที่ปัญหาตลอดจนรับฟังปัญหาของสมาชิกได้ซึ่งเป็นการเปิดเผยปัญหาถ่ายทอดความรู้สึกแก่กันและกัน

19.3 สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาเรียนรู้จากการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ นำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาที่มีลักษณะคล้าย ๆ กันได้

19.4 ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การรับฟังการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยงเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นนับเป็นการเตรียมพร้อมที่เผชิญกับปัญหา

19.5 สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนทำให้เข้าใจค่านิยมของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคติปรับพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสม เป็นการพัฒนาตนเองนั้น ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขในสังคม

19.6 สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกลอยล้าได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มเป็นอีกสังคมหนึ่งที่สมาชิกในกลุ่มได้ทดลองเรียนรู้ยอมรับการช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองปรับพฤติกรรมใหม่เพื่อแสวงหาช่องทางปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น

19.7 การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้คำปรึกษากับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันทำให้มีโอกาสช่วยเหลือผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ครั้งละหลายคน ประหยัดเวลา ช่วยแก้ไขปัญหาค้นหาสาเหตุการเกิดกับสภาพวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

19.8 การให้คำปรึกษากลุ่มนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหลังจากได้รับคำปรึกษากลุ่มมาแล้วเพื่อหาจุดทิวในการแก้ไขปัญหาละเอียดแต่ละบุคคลในโอกาสต่อไป เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ประวัติความเป็นมาทฤษฎี

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 123-130) กล่าวไว้ว่า William Glasser จิตแพทย์แห่งแคลิฟอร์เนีย ผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1925 ที่เมือง Cleveland รัฐ Ohio ชีวิตในช่วงวัยเด็กของ Glasser เป็นชีวิตที่ค่อนข้างราบเรียบและเป็นเด็กที่จัดอยู่ในประเภทเด็กเรียบร้อย Glasser สำเร็จปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี สำเร็จปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิก ต่อมาได้เข้าศึกษาต่อทางการแพทย์จนสำเร็จ จาก Western Reserve University เมื่อ Glasser สำเร็จแพทย์แล้ว จึงได้ย้ายครอบครัวมาพำนักในแคลิฟอร์เนีย โดยเริ่มฝึกงานเป็นจิตแพทย์ที่ UCLA จนกระทั่งมีชื่อเสียงและได้ก่อตั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เรียกว่า Reality Therapy ขึ้นในปี ค.ศ. 1962

Reality Therapy เป็นการให้คำปรึกษาโดยการเน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบันผู้ให้คำปรึกษาอาจทำหน้าที่เป็นครู หรือเป็นแบบแผนโดยพยายามหาทางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต และหาวิธีการเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประสบกับความต้องการขั้นพื้นฐานในชีวิต โดยไม่ใช้วิธีการก้าวร้าวต่อตนเองและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หัวใจสำคัญของ Reality Therapy ก็คือการพยายามให้บุคคลปฏิบัติตนเพื่อให้ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมที่รับผิดชอบ (Responsible Person) ซึ่งในความหมายโดยทั่วไปนั้นหมายถึงการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (Mental Health) Reality Therapy ได้อธิบายถึงกฎและกระบวนการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้

คนเราสามารถประสบความสำเร็จในชีวิต วิธีการของ Reality Therapy สามารถประยุกต์ใช้ได้ โดยทั่วไปกับกระบวนการจิตบำบัด (Psychotherapy) การให้คำปรึกษา (Counseling) การเรียน การสอน การทำงานกลุ่ม การให้คำปรึกษาแก่คู่สมรส และในองค์กรบริหารต่าง ๆ เพราะ Reality Therapy เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับพฤติกรรมของมนุษย์ (Behavior Modification) ในองค์กร

1. แนวคิดที่สำคัญและธรรมชาติของมนุษย์

แนวคิดที่สำคัญของ Reality Therapy นั้น Glasser มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ชีวิตของคนเรามีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญอยู่ประการหนึ่ง คือ ความต้องการที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเองให้สำเร็จ ความต้องการดังกล่าว จะเป็นกลไกให้พฤติกรรมต่าง ๆ แสดงออกมา ความต้องการของคนเราสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ

1.1 ความต้องการเกี่ยวกับทางด้านความรัก (Need to Love and to be Loved)

1.2 ความต้องการที่จะเป็นผู้มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม (Need to Feel Worthwhile to Ourselves and Others)

ผู้ที่ศึกษาทฤษฎี Reality Therapy นี้จะ ได้ประโยชน์อย่างมาก ถ้าเริ่มต้นพิจารณาถึงคำว่า เอกลักษณ์ (Identity) ก่อน โดยเฉพาะในลักษณะของเอกลักษณ์ที่มีความสำเร็จ (Success Identity) และเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure Identity) สำหรับเอกลักษณ์ของคนเราโดยทั่วไปนั้น ได้พัฒนาขึ้นมาจากการที่คนเราได้ปะทะสังสรรค์กับบุคคลอื่นซึ่งจะช่วยให้คนเราเสริมสร้างมโนภาพแห่งตน (Self Concept) ขึ้นมา การที่คนเราจะทราบได้ว่าเอกลักษณ์ของตนจะสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นบุคคลอื่น นับว่ามีบทบาทเข้ามาเกี่ยวข้องกับมิใช่ไร้อะไร โดยเฉพาะในการเป็นกระบอกเพื่อที่จะสะท้อนให้เราได้ เข้าใจถึงเอกลักษณ์ของตนเองให้กระจ่างชัด สำหรับความต้องการเกี่ยวกับความรักและการยอมรับ นั้นนับว่ามีความสัมพันธ์ โดยตรงกับการสร้างเอกลักษณ์ (Identity) เป็นอย่างมาก บุคคลที่รู้สึก ว่าตัวเองต้องการที่จะรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นมารัก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น อีกทั้งรู้อยู่แก่ใจตนเองว่าเป็นผู้มีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมเรา เรียกบุคคลเช่นนี้ว่า มีเอกลักษณ์ที่ประสบผลสำเร็จ (Success Identity) Glasser ยังมีความเชื่ออีกว่า ในธรรมชาติของมนุษย์ยังมีพลังแห่งความสามารถอยู่ด้วย พลังดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเรา พยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคให้ได้ เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตที่สุขสบายและเรียงว่า กับความสำเร็จแห่งชีวิตตนเอง แต่มนุษย์มีความสามารถที่จะสนองความต้องการของตนเอง ได้ไม่เท่ากัน จึงทำให้บางคนต้องมีเอกลักษณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จหรือเป็นเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure Identity) ซึ่งมีสาเหตุอันเนื่องมาจากบุคคลนั้นขาดความรักและขาดการยอมรับมาเป็น พื้นฐานตามธรรมชาติ จึงต้องพยายามหาช่องทางสนองความต้องการของตนเอง บุคคลเหล่านี้จะมีความทรมาน มีความเจ็บปวดครวครวที่จะต้องเผชิญกับความจริง จึงต้องหาทางออกอื่น ๆ ที่คิดว่า

จะสนองความต้องการของตนเองได้แต่เมื่อเขามีพฤติกรรมที่สนองตอบไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ขาดการรับผิดชอบ (Irresponsible Behavior) ซึ่งอาจออกมาในลักษณะที่ชอบครุ่นคิดเพื่อฝัน ถ้าในรายที่รุนแรงก็อาจเป็นโรคจิตได้ บางรายจะมีลักษณะชอบเก็บกดอารมณ์ แยกตัวเอง ก็ยังจะทำให้เกิดความว่าเหว่เพิ่มมากขึ้น บางรายจะมีอาการ เช่น ปวดศีรษะ หรือมีพฤติกรรมประหลาด เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ ถ้าพบกับความล้มเหลวในชีวิตบ่อย ๆ ก็อาจหาทางออกให้แก่ชีวิต โดยการหันไปพึ่งสุรา หรือยาเสพติด จนกลายเป็นพวกติดเหล้า ติดยา (Drug Addict) ไปในที่สุด

ความรู้สึกเจ็บปวดรวดร้าวของคนเรานั้น อาจเปลี่ยนแปลงได้ หากเอกลักษณ์ (Identity) เปลี่ยนไป Glasser มีความเห็นว่าถ้าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตที่เป็นอยู่ สิ่งที่เคยกระทำเคยรู้สึกได้ เขาก็สามารถเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิตของเขาได้ ถ้าจะว่ากันไปแล้ว Reality Therapy เชื่อว่าการเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และเอกลักษณ์ก็ขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั่นเอง ซึ่งหมายความว่าถ้าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงแล้วต่อไปทัศนคติก็เปลี่ยนตาม

ปรัชญาของ Reality Therapy นั้นมิได้ขึ้นกับหลักเกณฑ์ที่ว่า ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้กำหนด ทุกสิ่งทุกอย่างมาให้โดยตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับพื้นฐานที่ว่า บุคคลสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ โดยตัดสินใจว่าจะอะไรถูกอะไรผิด หรือพิจารณาถึงสิ่งนั้นว่ามีค่านิยมอย่างไรควรแก่การยอมรับ มากน้อยเพียงใดและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยบุคคลนั้นจะเลือกเป็นอะไรก็ได้ตามที่ ได้ตัดสินใจลงไป

ลักษณะของ Reality Therapy ที่สำคัญ 8 ประการ คือ

1. Reality Therapy ไม่ใช่วิธีการวินิจฉัยความผิดปกติทางจิต (Mental Illness) ของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Behavior Disorder) นั้น Reality Therapy ถือว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบ (Irresponsibility) เท่านั้นและถือว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (Mental Health) เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

2. Reality Therapy เน้นพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันมากกว่าจะเน้นที่ความรู้สึก หรือทัศนคติสำหรับเรื่องราวของความรู้สึกหรือทัศนคตินั้นมิใช่ว่าจะไม่สำคัญ แต่ Reality Therapy พยายามเน้นให้บุคคลได้รู้ตัวเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมอยู่ในขณะนั้น โดยไม่ต้องคำนึงว่าจะมีทัศนคติอย่างไร เพราะ Reality Therapy เชื่อว่าทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนไป

3. Reality Therapy เน้นที่ปัญหาปัจจุบันไม่คำนึงถึงเรื่องราวในอดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นเรื่องที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนได้ สิ่งที่จะเปลี่ยนได้คือ ปัจจุบันและอนาคตเท่านั้น และเมื่อมีการพูดถึงเรื่องในอดีตในระหว่างการให้คำปรึกษา ก็จะมีการเชื่อมโยงกับพฤติกรรมในปัจจุบันเสมอ Glasser เห็นว่าเป็นการเสียเวลาที่จะพูดถึงความผิดพลาดในอดีตของผู้รับคำปรึกษาและ

ไม่ก่อให้เกิดความก้าวหน้าประการใดเลยที่จะย้อนกลับไปทบทวนถึงอดีตที่เคยล้มเหลวมา Glasser จึงได้แนะนำว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรมองถึงศักยภาพ (Potentiality) ของผู้รับคำปรึกษาและพยายามเน้นถึงจุดนั้นให้มากเพราะเราต้องการเกี่ยวข้องกับความสำเร็จ ซึ่งเรารู้ว่าเขาสามารถจะมีได้

4. Reality Therapy เน้นถึงการตัดสินใจด้วยค่านิยม (Value Judgment) เป็นการเน้นความสำคัญถึงบทบาทของผู้รับคำปรึกษา โดยการตัดสินใจในคุณค่าของพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้เขามองเห็นว่าอะไรคือความล้มเหลวของชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นทำให้เขามีความสุข หรือเกิดความเดือดร้อน โดยพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเป็นการสร้างสรรค์หรือทำลาย ถ้าผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่าพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้นเป็นการทำลายตัวเองแล้ว เขาก็จะมีความรับผิดชอบและจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

5. Reality Therapy ไม่เน้นถึงเทคนิคของการถ่าย โยงความรู้สึก (Transference) ดังเช่นที่คนอื่นๆ ได้ให้ความสำคัญไว้ Reality Therapy เห็นว่าการถ่าย โยง (Transference) เป็นเพียงหนทางหนึ่งสำหรับผู้ให้คำปรึกษาจะซ่อนบางสิ่งบางอย่างไว้ในฐานะบุคคล Reality Therapy เน้นถึงแนวทางอื่นที่จริงของผู้ให้คำปรึกษา โดยการเป็นตัวของตัวเอง ไม่แสดงบทบาทเป็นบิดาหรือมารดาของผู้รับคำปรึกษา Glasser แนะนำ ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องถามมองเพื่อจะเข้าถึงความล้มเหลวในอดีตของเขา แต่เขาจะแสวงหาความพอใจในความเป็นมนุษย์กับบุคคลที่เขาเคยมีอยู่ในอดีต ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะให้ความช่วยเหลือได้ แต่จะต้องมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและมีความจริงใจควบคู่ไปด้วย

6. Reality Therapy เน้นที่จิตสำนึก (Conscious) แต่ไม่สนใจจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่ถูกบงการโดยจิตไร้สำนึก (Unconscious) และการหยั่งรู้ (Insight) จะเป็นตัวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ เทคนิคสำคัญที่ใช้ได้แก่ การถ่าย โยงความรู้สึก (Transference) การวิเคราะห์ความฝัน และ Free Association แต่ในทางกลับกัน Reality Therapy จะเน้นถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังทำผิดอยู่ พฤติกรรมของเขาก็ก่อให้เกิดปัญหาเช่นไร และพฤติกรรมนั้นขัดแย้งกับสิ่งที่เขาต้องการอย่างไร อีกทั้งจะมีวิธีการแก้ไขเพื่อให้เกิดความสำเร็จในพฤติกรรมที่ต้องการอย่างตรงต่อความเป็นจริงของชีวิตและมีความรับผิดชอบได้อย่างไร Reality Therapy เห็นว่าหากผู้ให้คำปรึกษาไปสนใจในจิตไร้สำนึก (Unconscious) แล้ว เรื่องราวที่ได้จากจิตไร้สำนึกอาจเป็นข้ออ้างให้ผู้รับคำปรึกษายกขึ้นมาแก้ตัวได้ในเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบออกมา Reality Therapy จึงเน้นว่าจิตไร้สำนึก (Unconscious) เป็นศูนย์กลางที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบและใช้คำว่า ขอบอก หรือขอโทษ เพื่อหลีกเลี่ยงสภาพความเป็นจริง ดังนั้น ถึงแม้ว่าจิตไร้สำนึกจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจเพียงใด แต่ก็ไม่เห็นว่าจะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นมา

7. Reality Therapy ไม่ใช่วิธีการลงโทษ (Punishment)

Glasser กล่าวว่าไว้ว่า การลงโทษ (Punishment) เป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อแลกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรประสิทธิภาพ ช้ำร้ายกลับยิ่งทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตมีความล้มเหลวมากยิ่งขึ้น อีกทั้งมีผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาอีกด้วย Glasser แนะนำว่า ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรกล่าววาจาในเชิงตำหนิตืดเย็น หรือคำพูดที่แสดงถึงการไม่ยอมรับในตัวผู้รับคำปรึกษา เพราะการกระทำดังกล่าวก็คือ การลงโทษนั่นเอง Glasser กล่าวว่า ควรจะปล่อยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประสบกับผลที่ตามมา อันเกิดขึ้นจากการกระทำของธรรมชาติมากกว่า

8. Reality Therapy มุ่งถึงความรับผิดชอบ (Responsibility)

Glasser เห็นว่า ความรับผิดชอบในการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันตลอดชีวิต ถึงแม้ว่าเราทุกคนต้องการที่จะรักหรือเป็นที่รัก และต้องการที่จะรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราก็ยังไม่สามารถสนองตอบความต้องการเหล่านั้นได้ทั้งหมด ความรับผิดชอบนั้นประกอบด้วยการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ความต้องการนั้นเป็นความจริงขึ้นมา ซึ่งอยู่ในวิถีของมนุษย์ที่จะเรียนรู้และสั่งสอนถึงความรับผิดชอบดังกล่าวได้ Glasser แนะนำว่า เราต้องเรียนรู้ที่จะแก้ไขให้ถูกต้องเมื่อเวลาที่เรากระทำผิด และมีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้องหน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผู้ให้คำปรึกษาก็คือเป็นครูผู้แนะวิถีทางที่จะแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพคล้ายกับเป็นการศึกษานิตพิเศษ เพื่อมุ่งกำหนดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคือด้วยความรับผิดชอบและตรงกับความเป็นจริงเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พบกับสิ่งที่เขาต้องการแห่งชีวิต และเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ (Responsible Person)

2. สภาพของผู้มีทุกข์

ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความเจ็บปวดรวดร้าวที่จะต้องเผชิญกับความจริง จึงหาทางออกด้วยการเก็บปัญหาไปครุ่นคิด วิตกกังวล เก็บกดอารมณ์ หรือแยกตัวเองจากสังคม เนื่องจากไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Success Identity) เขาจึงเป็นบุคคลที่ไม่รับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง (Irresponsible Person) เนื่องจากการแสดงพฤติกรรมที่สนองตอบออกมานั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง

3. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

หลักของการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปนั้น ส่วนใหญ่มักจะมีเป้าหมายที่มุ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองได้มากที่สุด (Autonomy) สำคัญที่สุดของการเป็นตัวของตัวเองก็คือ มีความรับผิดชอบในตนเอง และสามารถพัฒนาความรับผิดชอบให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงเพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต สำหรับเป้าหมายโดยทั่วไปของ Reality Therapy นั้นเพื่อจะช่วยให้บุคคลได้สนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง

นอกจากนี้ Reality Therapy จะช่วยจำกัดเป้าหมายแห่งชีวิตของผู้รับคำปรึกษาให้กระชับเข้ามา เพื่อให้เห็นเป้าหมายนั้นเด่นชัดยิ่งขึ้น ยิ่งกว่านั้นยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กระจำงในแนวทางที่เขาบังคับข้อใจอยู่ ด้วยการชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นจริง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบ และพัฒนาลักษณะเฉพาะของคนไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมาย แต่ทั้งนี้ จะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีสิทธิตัดสินใจเลือกเป้าหมายแห่งชีวิตด้วยตัวของเขาเอง

4. กระบวนการและเทคนิคสำคัญ

การให้คำปรึกษาแบบ Reality Therapy เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบต่อ ไม่กล้าเผชิญความจริง ให้มันเป็นบุคคลที่รับผิดชอบต่อ ความเป็นจริงของชีวิต การช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญกับความเป็นจริงจะทำให้เขาสามารถสนองความต้องการได้ในลักษณะที่พึงประสงค์อันแท้จริงในขอบเขตของค่านิยมและมาตรฐานของสังคม

ซึ่งจะอธิบายถึงหลักพฤติกรรมบำบัดแบบ Reality Therapy ซึ่งมีอยู่ 3 ประการ คือ หลักความจริง (Reality) หลักความรับผิดชอบต่อ (Responsibility) และหลักของความถูกต้อง (Right or Wrong)

หลักความจริง (Reality) บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนได้ถ้ามีความกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง มีการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง และตระหนักถึงความจริงที่ว่าผู้รับคำปรึกษามีหน้าที่ต้องหาทางตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น แม้ว่าหนทางที่จะตอบสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม

หลักความรับผิดชอบต่อ (Responsibility) บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อ การสนองความต้องการของตน โดยไม่มีการนำเอาข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีตปัจจุบันหรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำขึ้นมาอ้างและถ้าบุคคลใดไม่มีความรับผิดชอบต่อ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นจึงต้องสอนเด็กให้มีความรับผิดชอบต่อที่จะช่วยตนเอง ตั้งแต่เล็ก ๆ ก็จะเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสูงขึ้น และจะยังมีสุขภาพจิตดีควบคู่กัน ไป สำหรับการกระทำเพื่อสนองความต้องการของตนนั้น Glasser ย้ำว่า การกระทำนั้นจะต้องไม่ลบล้างสิทธิของผู้อื่น

หลักของความถูกต้อง (Right or Wrong) การประเมินพฤติกรรมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักพิจารณาถึงสิ่งถูกและสิ่งที่ผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป แม้ว่า Glasser จะไม่ได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นมาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำก็ตาม แต่ Glasser ก็เชื่อว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบ Reality Therapy ก็คงสนับสนุนหลักการของศีลธรรมจรรยาอันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป แต่ถึง

กระนั้นก็ตาม Reality Therapy ก็คงจะไม่ใช้คำนิยามของผู้ให้คำปรึกษาไปตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคัดสินใจกระทำด้วยตัวของเขาเอง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจอภิปรายกับผู้รับคำปรึกษาถึงการเลือกคำนิยาม และชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจาก การเลือกคำนิยามนั้น

อาจกล่าวได้ว่าลักษณะของ Reality Therapy เป็นการกระตุ้นและโน้มน้าวให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง กระบวนการจึงเน้นที่ความเข้มแข็ง และศักยภาพของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามโน้มน้าวผู้รับคำปรึกษาให้เผชิญความจริง โดยการให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขาได้กระทำไป และประเมินคำนิยามในตัวของเขาเอง โดยให้พิจารณาถึงโอกาสที่จะดำเนิน ไปสู่เป้าหมายอันหนึ่งชีวิต ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นพฤติกรรมที่ทำให้เขาเคืองร้อนถ้าผู้รับคำปรึกษาระบอบถึงความรู้สึกที่กระวนกระวายใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะถามเขาว่า “อะไรที่คุณกำลังทำให้ตัวคุณเองกังวล” ซึ่งจุดที่เน้นของคำถามนี้ใช้เน้นถึงความรู้สึกที่กังวล แต่จะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงสิ่งที่เขาได้กระทำให้ตัวเองมีความกังวล เมื่อผู้รับคำปรึกษาคัดสินใจแน่นอนเกี่ยวกับพฤติกรรมของเขา และเกิดความ ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นไปในทางที่ดีกว่า ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะร่วมกันกำหนดแผนการ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะอย่างเป็นขั้นตอน เทคนิคที่สำคัญคือ จะต้องมีข้อตกลง (Commitment) ที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามแผนการที่วางไว้ด้วยความรับผิดชอบ Glasser และ Zunin ได้ชี้ให้เห็นว่าลักษณะของผู้ที่มีเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว (Failure Identity) ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่รับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเองนั้นจะพยายามไม่ตกลงอะไรกับตนเอง หรือกับผู้อื่น ให้เป็นการผูกมัดตนเอง และถ้าไม่มีข้อผูกมัดที่จะตกลงกับผู้รับคำปรึกษาให้กระทำตามแผนแล้ว การแก้ไขแผนนั้นก็หมดความหมายไป แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนการ ขั้นตอนที่ได้ตกลงไว้ร่วมกันแล้ว ก็จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเองก็มีคุณค่า อันเป็นแนวทางที่จะพัฒนาตนเองให้ไปสู่เอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Success Identity) ได้ เทคนิคที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No Excuses) ของผู้รับคำปรึกษา กล่าวคือ เมื่อแผนการที่ได้ร่วมตกลงกันไว้ล้มเหลว แต่ในเวลาเดียวกัน Glasser ก็ได้เห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่ควรตำหนิผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความล้มเหลวนั้นอีกทั้งไม่ควรจะทำตัวเป็นนักสืบที่พยายามจะค้นหาว่าทำไมผู้รับคำปรึกษาจึงล้มเหลว เพราะ Glasser เชื่อว่า คนเรานั้นทราบตนเองดีว่าเหตุใดจึงล้มเหลว ดังนั้นแทนที่จะเน้นว่าทำไมจึงเกิดความล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะมีมติว่า เมื่อผู้รับคำปรึกษาคกลงใจที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแล้ว เขาตั้งใจจะทำอะไรเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นงานของผู้ให้คำปรึกษาก็คือ การเอาใจใส่กับผู้รับคำปรึกษา

และช่วยชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับความจริงว่าเขาได้พยายามหลีกเลี่ยงหรือไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของเขาเองตลอดเวลาเสมอมา

สำหรับเทคนิคอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ Reality Therapy ได้แก่เทคนิคการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา เทคนิคการเผชิญหน้า การใช้ตัวแบบทางสังคม การแสดงบทบาทสมมติและการเสริมแรง

5. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

งานพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษาแบบ Reality Therapy ก็คือการเข้าไปมีเกี่ยวข้องกับร่วมรับผิดชอบ (Involvement) กับผู้รับคำปรึกษา โดยการสื่อความหมายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษามีความห่วงใย เอื้ออาทร พร้อมที่จะยอมรับและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับความจริง ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามโน้มน้าวให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการเผชิญความจริง และประเมินค่า หรือตัดสินใจในพฤติกรรมของตนเอง อย่างเป็นจริงพร้อมกับตกลงใจว่าต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียงใด ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ทำหน้าที่เป็นผู้ตัดสินหรือประเมินค่าเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพราะหากกระทำเช่นนั้น ก็เท่ากับเป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นครูหรือผู้ชี้แนะที่มีสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา และพยายามชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาว่า ทุ่มเทที่จะแสวงหาความสุข โดยมีความรับผิดชอบร่วมอยู่ด้วยนั้น อยู่ที่ตัวของผู้รับคำปรึกษาที่จะสร้างความสุขสมหวังให้กับชีวิตของตนเอง

ภายหลังจากที่ผู้รับคำปรึกษา ได้พิจารณาเลือกแล้วว่าเขาคือต้องการความเปลี่ยนแปลงอย่างไร จากนั้นก็จะมีวางแผนและรูปแบบของการปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามนั้นโดยยึดหลัก 5 ประการ คือ

- 5.1 ควรมีรูปแบบ ขั้นตอนและเป็นลายลักษณ์อักษร (Form of Contract)
- 5.2 ควรเป็นแผนที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ (Realistic)
- 5.3 ในการวางแผนนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงขอบเขต ความสามารถและขีดจำกัดของผู้รับคำปรึกษา (Limitation and Capacities)
- 5.4 ควรกำหนดแนวทางให้ละเอียด ชัดแจ้ง และสามารถวัดได้หรือประเมินผลได้
- 5.5 แผนใดที่ไม่บังเกิดผล ควรจะได้มีการประเมินกันอีกครั้งหนึ่ง หรืออาจเปลี่ยนแปลงแผนใหม่ได้ สำหรับทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น ไม่ใช่สิ่งสำคัญนักสำหรับวิธีการของ Reality Therapy

6. ลักษณะการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง อากา จันทรสกุล (2535, หน้า 275-277) ได้อธิบายว่า

6.1 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ปฏิเสธเรื่องความเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคประสาท โรคจิตแต่มีพื้นฐานความเชื่อว่าพฤติกรรมปกติต่าง ๆ เป็นผลมาจากการขาดความรับผิดชอบวิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยทางจิต เพราะเชื่อว่าความเจ็บป่วยโรคประสาท โรคจิต คือ ความไม่รับผิดชอบ การมีสุขภาพที่ดี คือ การมีความรับผิดชอบต่อชีวิต

6.2 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมปัจจุบันมากกว่าความรู้สึกหรือทัศนคติ และความเชื่อว่าเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยน ทัศนคติ และความรู้สึกจะเปลี่ยนตามไปด้วย

6.3 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันไม่ใช่อดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือปัจจุบันและอนาคต

6.4 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ให้ความสำคัญต่อการประเมิน ค่านิยม โดยผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเองได้ การมีพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่ความสำเร็จ หรือล้มเหลวในชีวิต

6.5 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ไม่เน้นการถ่ายโอน

6.6 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นที่การรับรู้ที่ชัดเจน

6.7 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ไม่ใช้วิธีการลงโทษ เพราะการลงโทษ ไม่ใช่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

6.8 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ย้ำถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ

7. จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533, หน้า 183-184) ได้อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

7.1 ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยเผชิญความจริง

7.2 ป้องกันไม่ให้ผู้ถูกรับผิดชอบชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้

7.3 ส่งเสริมให้ผู้ถูกรับผิดชอบมีวุฒิภาวะ คือ เป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตัวเองได้

7.4 ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต

7.5 ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบวิีสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

7.6 ให้ผู้ถูกรับผิดชอบในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคล ให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และการรับความรักจากผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า

7.7 ช่วยให้ผู้คลั่งรักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ หรือพึงละเว้น

สรุปได้ว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือการสนับสนุนให้ผู้คลั่งรักตนเอง มีความรับผิดชอบ พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง และรู้จักประเมินสิ่งที่ถูกและผิด ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

8. บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง วัชร ทรัพย์ชัย (2533, หน้า 184) ได้สรุปลักษณะและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

8.1 เป็นผู้ชอบติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ สนใจบุคคลอื่น ไม่ใช่เก็บตัวอยู่ในเฉพาะห้องแนะแนวเท่านั้น

8.2 เป็นผู้มีความเชื่อว่า การช่วยให้บุคคลเผชิญความจริงเป็นวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.3 เป็นผู้ที่เต็มใจเปิดเผยและอภิปรายเรื่องราวต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาตลอดจนให้ความอบอุ่นเป็นมิตร เปิดเผย มีความจริงใจและมองโลกในแง่ดี

8.4 เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของคน โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

8.5 ในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษา

8.6 ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนวิธีควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับคำปรึกษาด้วยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นแบบให้หรือโดยการสนทนากันในเรื่องจีปาะละ

8.7 ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา จะช่วยกันวางโครงการเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ โดยไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น

9. บทบาทและหน้าที่ของหัวหน้ากลุ่ม (เสาวนีย์ ไหมดี, 2550, หน้า 41-46)

หัวหน้ากลุ่มต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีสมาชิกเพื่อช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อสามารถควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น เมื่อเข้าใจว่าพฤติกรรมเกิดจากการเลือกซึ่งสามารถปรับปรุงได้ หัวหน้ากลุ่มต้องช่วยในการกระทำและการคิด

9.1 มีเชิงรุก จัดสนทนาดังพฤติกรรมในปัจจุบันของสมาชิก และไม่สนับสนุนพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบและเกิดผลไม่ดี

9.2 ช่วยให้ผู้สมาชิกประเมินตนเองได้

9.3 ช่วยประเมินและเลือกเป้าหมายที่เป็นไปได้

9.4 สอนการจัดตั้งและดำเนินการแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

9.5 ช่วยให้สมาชิกสามารถประเมินในความสัมพันธ์กับแผนการดำเนินการ

9.6 สนับสนุนให้สมาชิกระบุวิธีการเปลี่ยนแปลงเพื่อบรรลุเป้าหมาย

ผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีบทบาทเชิงรุกด้วยคำพูดและบทบาทในการชี้นำ ในหน้าที่นี้จะเน้นกำลังและความสามารถของสมาชิกมากกว่าการสงสาร โดยถือว่าข้อจำกัดปัญหาและความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไร้อำนาจของผู้รับคำปรึกษา จึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาและแสดงออกถึงการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้นำกลุ่มพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาของตนเอง ความจริงใจ และความสบายใจต่อรูปแบบนี้จะให้ผลดีกับการรักษา แต่ได้มาด้วยเวลาและประสบการณ์ในกลุ่มต่าง ๆ โดยต้องตระหนักถึงความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมของผู้รับคำปรึกษา กระบวนการให้คำปรึกษาต้องยืดหยุ่น และหัวหน้ากลุ่มเปิดตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและการท้าทาย

10. การใช้กระบวนการและวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงประกอบด้วยการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษาเฉพาะทางที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยสามารถให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินและตัดสินใจต่อก้าวต่อไปหรือเรียกว่า วัฏจักรของการให้คำปรึกษาที่แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนการนำทฤษฎีสู่การปฏิบัติตามรากฐานของสถานะแวดล้อมของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการที่ไม่ควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด คลาสเซอร์กล่าวว่าไม่มีรูปแบบคำถาม วิธีการหรือจังหวะที่แน่นอน กระบวนการเหล่านี้เป็นตัวช่วยเท่านั้น โดยปรับปรุงเพื่อความเหมาะสม แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น

11. กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง: ระบบ WDEP

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

ผู้ให้คำปรึกษาบางคนถามคำถามเพื่อนำในการสนทนากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้ว่าควรตั้งคำถามอย่างไรดี คำถามมากเกินไปสู่ความรำคาญและเบียดเบียนแก่ผู้รับคำปรึกษา และสร้างความไม่เป็นกันเอง ความสัมพันธ์ที่ดีจะมาจากการถามคำถามประกอบด้วยการพิจารณาไตร่ตรองและวิธีการอื่น ๆ

ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาประกอบด้วยการสำรวจจิตของผู้รับคำปรึกษาและการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้โลกภายนอกใกล้เคียงกับโลกในความฝัน การสำรวจนี้ควรดำเนินไปตลอดกับการให้คำปรึกษาเนื่องจากภาพในจินตนาการของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ผู้รับคำปรึกษาจะสำรวจทุกแง่มุมของชีวิต เช่น สิ่งที่ต้องการจากครอบครัว เพื่อนฝูง และงาน จำเป็นว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถกำหนดสิ่งที่คาดหวังอย่างแน่ชัดจากผู้รับคำปรึกษาและตนเอง จากการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มผู้รับคำปรึกษาทำการสำรวจสิ่งที่ตนต้องการ สิ่งที่มีอยู่และสิ่งที่ไม่ถูกต้องสนองโดยเน้นการประเมินพฤติกรรมที่นำทางผู้รับคำปรึกษา คำถามที่มีประโยชน์คือ “คุณต้องการเป็นคนประเภทไหน” “ครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไรหากมีความต้องการตรงกัน” “คุณจะทำอะไรอยู่ในขณะนี้หากคุณสามารถใช้ชีวิตตามความต้องการ” “ทางเลือกของคุณเป็นผลดีในระยะยาวและระยะสั้นและสอดคล้องกับค่านิยมของคุณหรือไม่” ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษา การกระทำและทิศทาง (Doing and Direction; D) เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจโลกในอุดมคติและความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาจะถามว่าทางเลือกของผู้รับคำปรึกษาจะนำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ และทิศทางที่เลือกจะเป็นประโยชน์กับผู้รับคำปรึกษาหรือไม่

หัวหน้ากลุ่มจะเน้นสิ่งที่กระทำอยู่ในปัจจุบันและไม่อนุญาตให้กล่าวถึงอดีต หากไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และสิ่งที่เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลเชิงความจริงและผลกระทบจากพฤติกรรมในปัจจุบันแม้จะมาจากอดีต แต่ปัญหาทั้งหมดเกิดขึ้นในปัจจุบันจึงต้องถูกแก้ไขในขณะนี้หรือด้วยการวางแผนสำหรับอนาคต ปัญหาถูกแก้ไขจากการปรับปรุงความคิดและการกระทำเมื่อเทียบกับก่อนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาต้องหลีกเลี่ยงการกล่าวถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายภาพแตกต่างหากจากพฤติกรรมโดยรวม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและมีค่ากว่าในกระบวนการของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกหรืออาการทางกายภาพขนานกับการกระทำและความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง ผู้รับคำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงการกระทำที่มากับความรู้สึกเมื่อสามารถเปลี่ยนการกระทำความรู้สึกก็จะเปลี่ยนตาม

การเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกด้วยคำถาม เช่น

1. ขณะนี้คุณกำลังทำอะไร

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

การให้สมาชิกเน้นถึงสิ่งที่ทำอยู่ ช่วยให้เข้าใจว่าพวกเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมด้วยจิตสำนึกได้ และมีทางเลือกถ้าเปลี่ยนแปลงชีวิตเขาได้ การกล่าวถึงการล้มเหลวต่อความคาดหวังเป็นการเสริมความรู้สึกเป็นเหยื่อเท่านั้น

การประเมินตนเอง (Self Evaluation: E) ผู้ให้คำปรึกษาต้องหาผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับผลกระทบของพฤติกรรมเพื่อตัดสินใจในคุณภาพของอาการกระทำ การประเมินตนเองเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง นี่คือการเน้นของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงหลังจากการประเมินแล้ว ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความล้มเหลวและการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความสำเร็จ

ผู้ให้คำปรึกษาไม่ตัดสินใจในพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาและไม่แย่งความรับผิดชอบในการตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นถามคำถามตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยประเมินแต่ละส่วนของพฤติกรรม โดยรวมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้วิจารณ์ญาณในการชี้แนะผู้รับคำปรึกษาในช่วงเริ่มการบำบัด เช่น ในการบำบัดบุตรของคนคิดสุราและคนคิดสุราเอง จำเป็นต้องกล่าวอย่างตรงไปตรงมาในการเริ่มการให้คำปรึกษาว่าสิ่งใดจะได้ผลบ้าง ผู้รับคำปรึกษาบางคนไม่มีความสามารถในการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องและไม่เข้าใจต่อความต้องการของตนเองอย่างกระจ่างชัด หรือว่าความต้องการเหล่านั้นเป็นไปได้หรือไม่ หากการให้คำปรึกษาเป็นไปได้ถูกต้อง การกระตุ้นให้ประเมินตนเองจะลดลงอย่างต่อเนื่อง

การวางแผน (Planning: P) บทบาทของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนจากทางเลือกที่นำไปสู่ความล้มเหลวเป็นทางเลือกที่นำไปสู่ความสำเร็จ เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองในพฤติกรรมและตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยในการวางแผนและช่วยดำเนินการเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำได้ ไม่ว่าใครจะเป็นผู้เริ่มดำเนินการ แผนจะต้องสำเร็จได้ในระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในระยะยาวของผู้รับคำปรึกษา การวางแผนสำหรับพฤติกรรมอย่างมีความรับผิดชอบเป็นส่วนสำคัญของการช่วยเหลือและเป็นระยะของการสั่งสอนเพื่อให้ข้อมูลใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่ประสิทธิภาพในการได้ในสิ่งที่ต้องการ ส่วนใหญ่ของการให้คำปรึกษาคือการวางแผนและตรวจสอบการทำงานของแผนในกลุ่มผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนตามความเป็นจริง และมีความรับผิดชอบเนื่องจากสามารถปรึกษากับ

ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาถูกสนับสนุนให้ทดลองกับพฤติกรรมใหม่ ๆ การได้มาซึ่งเป้าหมายและการดำเนินรายการของการกระทำ แต่ไม่ควรยุ่งยากเกินเพื่อได้มาซึ่งความสำเร็จและนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง การวางแผนคือการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดและเจตนาธรรมณ์เป็นการกระทำ

แผนที่สามารถตอบสนองความต้องการและความจำเป็น คือ ศูนย์กลางของการให้คำปรึกษาการสร้างและการดำเนินการตามแผนทำให้ผู้คนที่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้สรุปว่ามีคุณลักษณะง่าย ๆ สามารถบรรลุได้ ตรวจสอบได้และมีความแม่นยำ มีความรวดเร็ว เกิดส่วนร่วมได้ ควบคุมได้โดยผู้วางแผน ทำซ้ำได้ และมีความต่อเนื่อง มีเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ปรับปรุงได้ มีความเป็นส่วนตัว เน้นกระบวนการตอบสนองความต้องการจำเป็น และความต้องการและมีความรวดเร็ว

1. แผนที่ดีมีความเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่าย ควรมีการเจาะจงและตรวจวัดได้ แต่ควรมีความยืดหยุ่นและปรับปรุงได้ตามการพัฒนาของผู้รับคำปรึกษาที่สามารถควบคุมได้
2. แผนที่ดีควรมีความเป็นจริงและบรรลุได้จริง ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้เข้าใจว่าแผนขนาดเล็กยังสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้
3. แผนที่ดีคือ การกระทำบางสิ่งบางอย่างมากกว่าไม่กระทำการใด ๆ เลย
4. หัวหน้ากลุ่มควรสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนที่ดำเนินการได้ตามอิสระ โดยเน้นผู้รับคำปรึกษามากกว่าโลกภายนอก
5. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาพัฒนาแผนด้วยการถามคำถามอย่างมีทักษะ
6. แผนที่ดีสามารถกระทำซ้ำได้เป็นประจำและในทุก ๆ วัน การเปลี่ยนแปลงจะมาจากการทำในสิ่งที่ตั้งกันอย่างต่อเนื่อง
7. แผนที่ดีสามารถดำเนินการได้เร็วที่สุด หัวหน้ากลุ่มทำการถามคำถามเพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีจากการกระทำที่ทำได้เดี๋ยวนั้น
8. การกระทำที่ดีมีศูนย์กลางเป็นกระบวนการ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกกระบวนการที่ผู้รับบริการปรึกษาสามารถกระทำได้จริง
9. การวางแผนที่ดีได้มาจากการหารือกับสมาชิกคนอื่น ๆ และหัวหน้ากลุ่ม หลังจากดำเนินการตามแผนแล้วควรประเมินด้วยตนเองและกับกลุ่มเพื่อหาข้อที่ควรปรับปรุง
10. แผนที่ดีควรถูกย้ำด้วยการกระทำ เช่น การจดลงบนกระดาษและได้รับการส่งเสริมจากสมาชิกและหัวหน้ากลุ่ม

สมาชิกส่วนใหญ่มักจะ ไม่สามารถวางแผนได้เหมาะสมตามที่กล่าวมา แต่แผนที่ดีไม่ว่าในด้านใดจะมีโอกาสสำเร็จมากเท่านั้นจึงจำเป็นต้องดำเนินการให้สำเร็จ

แม้ความรับผิดชอบในการวางแผนและดำเนินการจะอยู่กับผู้รับคำปรึกษา หัวหน้ากลุ่มก็มีบทบาทในการสร้างบรรยากาศที่อำนวยความสะดวกการวางแผน ควรย้ำว่าในช่วงของการวางแผนนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนับสนุนให้สมาชิกรับผิดชอบต่อทางเลือกและการกระทำด้วยทักษะและความคิดสร้างสรรค์

ความทุ่มเท แผนที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดสามารถล้มเหลวเมื่อขาดความทุ่มเทต่อการดำเนินการเช่นเดียวกับกลุ่มวิเคราะห์การดำเนินการสามารถนำเสนอแผนในรูปแบบของฉันทสัญญาที่ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ ต้องรับผิดชอบ

เมื่อสมาชิกรับข้อเสนอแนะต่อกลุ่ม ทุกคนจะลงมือช่วยในการประเมินและให้กำลังใจ หากไม่สามารถดำเนินการตามแผนได้จะไม่สามารถปล้ำบังคับตนเองหรือผู้อื่นได้ ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จจะเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้

การให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดสิ่งที่ต้องการและทำการประเมินตนเองเพื่อดำเนินการตามแผน รวมถึงการประเมินระดับของความทุ่มเทเพื่อการเปลี่ยนแปลงใน 5 ระดับ

ระดับที่ 1 “ฉันไม่ต้องการอยู่ตรงนี้เพราะคุณช่วยฉันไม่ได้”

ระดับที่ 2 “ฉันต้องการอยู่ตรงนี้เพราะคุณช่วยฉันไม่ได้”

ระดับที่ 3 “ฉันจะพยายาม”

ระดับที่ 4 “ฉันจะทำให้ดีที่สุด”

ระดับที่ 5 “ฉันจะทำทุกอย่างที่เป็นไปได้”

ความทุ่มเทมีอยู่หลายระดับที่ผู้นำต้องกระตุ้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยช่วยสมาชิกที่ไม่เชื่อมั่นใจให้สำรวจความกลัวและความล้มเหลว เช่น การกล่าวถึงในสัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงปัญหาที่เกิดจากการดำเนินการตามแผนและความสำเร็จจากพฤติกรรมใหม่ ๆ

ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถบังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถช่วยให้สมาชิกเหล่านั้นระบุปัญหาที่เป็นอุปสรรคซึ่งผู้รับคำปรึกษาเหล่านี้ต้องเห็นว่ามีความกระทบอะไรกับการไม่เปลี่ยนแปลงก่อนจะช่วยวางเป้าหมายในระยะสั้น

ความทุ่มเทเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของผู้รับคำปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องถามว่าคุณจะเปลี่ยนแปลงไหมและเมื่อไหร่ซึ่งเสี่ยงต่อการไม่ดำเนินการตามแผนของผู้รับคำปรึกษาเพื่อไม่เพิ่มความล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการให้คำปรึกษาทุ่มเทต่อแผนที่เป็นไปไม่ได้

ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ปัญหาหรือแม้กระทั่งวิธีการรักษาที่ถูกต้อง และผู้รับคำปรึกษาควรพิจารณาใช้ทางเลือกที่หลากหลาย เนื่องจากการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้อื่นนี้อาจไม่เหมาะสมกับอีกผู้หนึ่ง เช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เลือกเป้าหมาย

12. สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (เสาวนีย์ ไหมดี, 2550, หน้า 48-51)

ขั้นตอนที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ และทักทายผู้รับคำปรึกษาพร้อมกับแนะนำตนเองและให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษารวมทั้งประโยชน์ที่เขาจะได้รับ รวมถึงกำหนดการ ทดลอง และผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ชี้แจง

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบอยู่ จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปัญหา จัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง โดยกล่าวถึงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการ การอยู่รอด ความต้องการความรัก และการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ความต้องการอำนาจ ความต้องการ เป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน โดยพิจารณาพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งการยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบ และให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหา ของตน ถ้ามีความเสนอปัญหาหลายคนให้มีการเลือกเรื่องของคนใดคนหนึ่ง จากนั้นกระตุ้นให้มีการ ซักถามและร่วมคิดแก้ไขปัญหานั้น โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ดำเนินกระบวนการให้ คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหา และสรุปแนวทางแก้ไขปัญหาของแต่ละคน ผู้ให้ คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษานำแนวทางแก้ไขปัญหาไปปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนในการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับปรึกษาสำรวจ แนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น พิจารณาลำดับขั้นตอนการแก้ไขปัญหานั้น และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติ ในรูปของสัญญา โดยแผนนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม และให้การบ้าน โดยให้ผู้รับ คำปรึกษาฝึกสอนแผนจัดตารางเวลาเป็นสัปดาห์ พร้อมกับลงบันทึกสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่ เป็นตามแผนที่วางไว้

ขั้นตอนที่ 4 การสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะพยายามลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผน ไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมรับคำแก้ตัวหรือลงโทษ แต่จะให้แนวทางหรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามี กำลังใจที่จะแก้ไขปัญหาดังต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินผลพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและ ประเมินผลพฤติกรรมของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เหมาะสมหรือไม่ จากนั้น ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าพฤติกรรมนั้นให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกัน ประเมินและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดตามข้อผูกพันหรือสัญญา ผู้ให้คำปรึกษา

ชมเชยเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาลงได้ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติไม่ได้จะให้กำลังใจ ช่วยให้เขาปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเองต่อไป จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 6 ประเมินการเกิดปัญหาการวางแผนและการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอภิปรายการวางแผนปัญหาในระยะสั้นที่ผู้รับคำปรึกษาได้ไปทำมาจนนั้นฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนจัดการเวลาตามความคิดของผู้รับคำปรึกษาโดยวางแผนการจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ พร้อมบันทึกสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้และกำหนดการแก้ไขไว้ล่วงหน้า

ขั้นตอนที่ 7 ยุติการปรึกษาและปัจเจกนิเทศ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวน ติดตามผลเรื่องที่สนทนาแล้ว ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และสุดท้ายผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังเข้ารับการให้คำปรึกษา

13. การประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจ คุณลักษณะเด่นของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงคือสามารถตรวจสอบได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษาต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง ผู้นำกลุ่มจะถามถึงอุปสรรคที่ทำให้เปลี่ยนไม่ได้และเป็นตัวผู้รับคำปรึกษาที่ประเมินพฤติกรรมของตนเองเพื่อตัดสินใจว่าต้องการเปลี่ยนหรือไม่ หัวหน้ากลุ่มจะไม่พบกับการต่อต้านเนื่องจากให้คำแนะนำที่ดีสำหรับการวางแผนที่ดีของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามผู้รับคำปรึกษาอยู่เสมอว่าสิ่งที่นำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ หากผู้รับคำปรึกษายอมรับว่าไม่ได้สิ่งที่ต้องการ จะมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เมื่อสมาชิกเริ่มการเปลี่ยนแปลงการให้คำปรึกษาเปรียบเสมือน โครงสร้างเพื่อวางแผนปฏิบัติและประเมินความสำเร็จในกลุ่มสามารถเน้นการปฏิบัติเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่พบว่าเป็นประโยชน์ไปใช้กับชีวิตประจำวัน สมาชิกเหล่านี้ต้องแสดงเจตนาอย่างชัดเจนและรายงานผลลัพธ์ต่อกลุ่ม การให้คำปรึกษานี้เน้นว่าสมาชิกต้องประพฤติดนต่างจากเดิมหรือเข้าใจว่าพฤติกรรมเดิมไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษายังไม่แสดงให้เห็นว่าบุคคลสำคัญในชีวิตของพวกเขาไม่เปลี่ยนแปลงและเป็นพวกเขาเองที่ต้องเปลี่ยนแปลงจึงไม่ควรรอให้คนรอบข้างเป็นผู้เริ่ม ดังนั้นการให้คำปรึกษาคือการเปลี่ยนรูปแบบการคิดและการกระทำของผู้รับคำปรึกษา

สมาชิกในกลุ่มถูกสนับสนุนให้ค้นหาทางเลือกเนื่องจากหัวหน้ากลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ จะไม่ยอมรับเหตุผลสำหรับความล้มเหลว ผู้รับคำปรึกษาจึงต้องพิจารณาว่าควรเปลี่ยนแปลง

ข้อบกพร่องหรือยัง ข้อสำคัญของการให้คำปรึกษาคือการถามคำถามอย่างมีทักษะ เช่น คำถามปลายเปิด และหลีกเลี่ยงคำถามคล้ายการสอบปากคำของพนักงานสอบสวน

การให้คำปรึกษาแสดงให้เห็นว่ามีความอิสระที่หลากหลายที่ต้องมาพร้อมกับความรับผิดชอบโดยสะท้อนความจำเป็น ความต้องการ การประเมินตนเองและทางเลือกต่าง ๆ โดยเน้นความเข้าใจ มุมมองภายในของผู้รับคำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงให้เห็นว่ามีความหวังกับผู้รับคำปรึกษาอยู่เสมอ

กลุ่มที่ดำเนินการตามทฤษฎีแห่งทางเลือกประกอบด้วยผู้รับคำปรึกษาที่มองตัวเองเป็นเหยื่อจากการกระทำของผู้อื่น และยังคงใช้กับชุดค่านิยมเดิม จึงไม่เหมาะสมที่จะมีการสำรวจระยะยาว การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันและวิธีการระยะสั้นที่เหมาะสมกับโครงสร้างของกลุ่มการศึกษาทางด้านจิตวิทยา

ความเข้าใจผิดอาจเกิดจากการใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อน อีกข้ออันตรายหนึ่งคือการทำบทบาทเป็นผู้ชี้นำจริยธรรมของผู้รับคำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาต้องค้นหาค่านิยมของตนเอง และไม่ควรปฏิบัติตามที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจว่าเหมาะสม

การปฏิบัติเป็นข้อสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ควรให้ความสำคัญกับการแสดงออกและการสำรวจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการประเมินตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการการรับรู้ปัญหาของพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกล้มเหลวเมื่อเข้าใจถึงความรู้สึกจะสามารถชี้จุดปัญหาทางด้านพฤติกรรมได้

การย้อนอดีตไม่สำคัญเท่าไรเพราะประกอบด้วยสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจุบันที่ต้องเปลี่ยนแปลงผู้รับคำปรึกษาไม่จำเป็นต้องย้อนอดีตเพื่อทำความเข้าใจกับปัจจุบัน

คอร์รี่ (Corey, 2004) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงส่วนหนึ่งกล่าวถึงอดีตหากมีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ประสบปัญหาในอดีตและเกิดความต่อเนื่องกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ความรู้สึกไม่ดีในปัจจุบันคือ พฤติกรรมในปัจจุบันที่มีอิทธิพลอยู่ในขณะนี้ เช่นเดียวกันมีข้อดีต่อการกล่าวถึงพฤติกรรมที่มาจากจิตสำนึกแต่อาจเป็นการมองข้ามจิตใต้สำนึกซึ่งทฤษฎีแห่งทางเลือกไม่อาจอธิบายได้ เช่น ผลกระทบของจิตใต้สำนึกกับพฤติกรรมหรือปัจจัยของจิตใต้สำนึกกับกลุ่ม

กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้นมียุคมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำตนเองให้บรรลุถึงเป้าหมายได้ ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง

และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน หาทางเลือกที่เหมาะสมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองและความขัดแย้งกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเมื่อนำมาใช้กับพนักงานหน่วยกู้ภัยที่ปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุก็จะสามารถลดความวิตกกังวลในขณะปฏิบัติงานได้และสามารถดึงศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างเต็มความสามารถ มีความมั่นใจ ปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บได้ถูกต้องรวดเร็วและปลอดภัย

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

แอบบอตต์ (Abbot, 1983) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6 7 และ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนพิการจำนวน 20 คน ซึ่งรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงโดยใช้เวลาครั้งละ 42-45 นาที กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนในห้องเรียนโดยใช้ระยะเวลาเท่ากันกับกลุ่มทดลองในแต่ละครั้งหลังการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ฮาร์ท-เฮสเตอร์ (Hart-Haster, 1986) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการเอาใจใส่กับงาน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และครูของนักเรียนเกรด 4 จำนวน 5 คน ที่มีพฤติกรรมขาดใจ ก้าวร้าว ไม่เอาใจใส่งาน และขาดเรียน ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถเพิ่มพฤติกรรมการเอาใจใส่ต่องาน แต่การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครูไม่เปลี่ยนแปลง

ฮาร์ริส (Harris, 1993) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริง เพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการให้ความรู้ ในการศึกษาผู้วิจัยได้กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงยังสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

ปิยาพร คัมภีรพงษ์ (2540, หน้า 69) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อีเทค) จังหวัดชลบุรี จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาในระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธิดา ชูอินทร์ (2540, หน้า 54-57) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่มีต่ออุปลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีลักษณะมุ่งอนาคตดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประวีณ สุทธิสง่า (2540, หน้า 92) ได้ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และรายบุคคลแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีขึ้น และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ดีขึ้น นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิไล อิ่มสำราญ (2543, หน้า) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง กับกิจกรรมกระแวงคำนิยาม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเด็กด้อยโอกาส พบว่านักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและนักเรียนทั้งสองกลุ่มยังมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เพิ่มขึ้นคงอยู่ในระยะติดตามผล

สายพิณ ช่างไม้ (2544) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาย ผลการศึกษาพบว่า 1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนที่ได้รับการชุดการแนะแนวมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สูงกว่านักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขนิษฐา ชลาสนธิ (2544, หน้า จ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ร่วมกับการบริหารเวลาของตนเอง เพื่อลดความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม เครื่องมือที่ใช้ ในการทดลอง คือ แบบสอบถามความเครียด แบบทดสอบสมรรถภาพสมองคนไทย โปรแกรม ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงร่วมกับการบริหารเวลาของตนเอง ผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมที่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงร่วมกับการบริหารเวลาของตนเองมีระดับความเครียดต่ำกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในกลุ่มทดลองและระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สมถวิล ขำเพ็ญ (2544, หน้า ง) ศึกษาเปรียบเทียบกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 4 (สิทธิไชยอุปถัมภ์) การใช้แบบประเมินพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียน จำนวน 18 คน แล้วสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้กิจกรรมกลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบ ประเมินพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียน โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีพฤติกรรมก่อนกวนในชั้นเรียนลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พิมพ์ดี จันทรโกศล (2544, หน้า จ) ศึกษาผลให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ ความจริงที่มีต่อความภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจาก ครอบครัวที่ย่ำร้าย พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีผลทำให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวที่ย่ำร้ายมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลัง การทดลองไม่แตกต่างกัน

ภิญญา วงษ์นกแก้วทอง (2545, หน้า ง) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ ความจริง และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบโปรแกรมสซีสต่อความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงาน ของพยาบาลมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ

เปรียบเทียบความเหนื่อยหน่ายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เตรียมใจ จาริยะศิลป์ (2545, หน้า 9) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังหญิง จังหวัดชลบุรี พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะและกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$) และผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < .05$)

อรุวรรณ ขวัญศรี (2545) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อทักษะบริการของพนักงานผู้ช่วยพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงแตกต่างกับพนักงานผู้ช่วยพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะการบริการของพนักงานผู้ช่วยพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลักขณาพร สายทอง (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงกับการฝึกผ่อนคลายตามแนวชีกงเพื่อลดความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ผลการศึกษาพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความเครียดลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองมีความเครียดต่างกัน

ปณิศา คุณชื่น (2549) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อสุขภาพจิตของผู้หญิงที่ถูกกระทำโดยใช้ความรุนแรง ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า มีผลทำให้สุขภาพจิตของผู้หญิงที่ถูกกระทำโดยใช้ความรุนแรงดีขึ้นในระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มมีสุขภาพจิตทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University