

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติดครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
3. แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์
5. เยาวชนที่กระทำผิดคดียาเสพติด
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์

ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไปทั่วโลก ดังที่ รูสเซีย (Fact sheet : Luzier, n.d.) เฮาเวส และคัลการี (Fact sheet : Howes & Calgary, n.d.) เฮน (Fact sheet : Hein, n.d.) ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Fact sheet : Salovey & Mayer, n.d.) และวีระวัฒน์ ปิ่นนิคามย์ (2542 ก) ได้กล่าวไว้ สรุปได้ดังนี้ ในปี ค.ศ. 1920 ทอร์นไดค์ (Thorndike, 1920 cited in Goleman, 1995) ได้กล่าวถึงคำศัพท์ “Social Intelligence” ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น แต่เรื่องดังกล่าวไม่ค่อยได้รับความสนใจเท่าที่ควร เนื่องจากในระบายนั้นจะให้ความสนใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองและการสร้างเครื่องมือวัดเชาว์ปัญญา

ต่อมาในราว ค.ศ. 1940 เวคสเลอร์ (Wechler, 1940 cited in Bar – On, 1997, p. 103) มีความคิดว่า องค์ประกอบของเชาว์ปัญญาทั่วไป (general intelligence) นั้น นอกจากจะมีความรู้ความสามารถเป็นองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาแล้ว น่าจะมีองค์ประกอบอื่นที่ไม่ใช่ด้านเชาว์ปัญญา (non – intellective aspect) ซึ่งองค์ประกอบนี้คือ ความสามารถด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ องค์ประกอบดังกล่าวนี้ยังสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นอีกด้วย ว่า มีไหวพริบเพียงใด แต่การจะวัดความสามารถด้านอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำนั้น จำเป็น

จะต้องสร้างเครื่องมือวัดองค์ประกอบดังกล่าวโดยเฉพาะ อย่างไรก็ตาม เวคสเลอร์ (Wechler, 1943, cited in Bar – On, 1997, pp. 100 – 104) ได้กล่าวถึงแบบทดสอบเชาว์ปัญญาที่เขาสร้างขึ้น และพิมพ์จำหน่ายในปี ค.ศ. 1939 ว่าเขาได้พยายามที่จะวัดทั้งด้านความคิด (cognition) และที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคิด (noncognitive aspect) และเขาได้แทรกเนื้อหาเรื่องราวทางสังคม (social aspect) ให้เป็นส่วนหนึ่งของการวัดเชาว์ปัญญา

นอกจากนี้ เวคสเลอร์ (Wechler, 1943 cited in Bar – On, 1997, p. 5) กล่าวถึงผลงานของ เอดการ์ คอลล (Edgar Doll) ว่าเป็นผลงานอีกชิ้นหนึ่งที่ได้ทุ่มเทที่จะวัดองค์ประกอบของเชาว์ปัญญาที่ไม่เกี่ยวกับการคิด โดยในปี ค.ศ. 1935 คอลลได้พัฒนาแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (a structured interview) ซึ่งมีชื่อว่า สเกลวัดวุฒิภาวะทางสังคมไวน์แลนด์ (The Vineland Social Maturity Scale) ซึ่งใช้วัดความสามารถทางสังคม (social competence) และผลของการวัดความสามารถทางสังคม ก็คือ “A Social Intelligence” หรือ SQ ซึ่งจะบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะทางสังคม (level of social maturity) ของบุคคล ๆ นั้น และสิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ คอลลได้พยายามทุ่มเทเกี่ยวกับการวัดเชาว์ปัญญาทางสังคมโดยเน้นองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ต่อมาในปี ค.ศ. 1948 ลีเปอร์ (Leeper, 1948 cited in Bar – On, 1997, p. 5) ได้เสนอว่าความคิดด้านอารมณ์ (emotional thought) เป็นส่วนหนึ่งของเชาว์ปัญญา ซึ่งมีส่วนช่วยให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลตามหลักตรรกวิทยา (logical thought) มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ บาร์ – ออน ได้กล่าวถึง การ์ดเนอร์ (Gardner, 1983) ที่มีแนวคิดที่ว่า เชาว์ปัญญาประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่าง ๆ หลายด้าน (multiple dimensions) จึงเรียกเชาว์ปัญญาว่าเป็น พหุเชาว์ปัญญา (multiple intelligence) ซึ่งประกอบด้วยเชาว์ปัญญาทางด้านการคิดหรือการใช้ตรรกศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการคิด และเชาว์ปัญญาด้านส่วนตัว (personal intelligence) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทั่วไป (general components) 2 องค์ประกอบ คือ ศักยภาพภายในจิตใจ (intrapsychic capacities) และทักษะระหว่างบุคคล (interpersonal skills)

ในปี ค.ศ. 1970 มินท์สเบิร์ก (Mintzberg) เป็นคนแรกที่ใช้ให้เห็นว่าสมองซีกซ้ายและซีกขวามีบทบาทในการจัดการต่างกัน โดยเน้นว่าผู้บริหารควรใช้สมองซีกขวาเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ การติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้คน การจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ และใช้สมองซีกซ้ายในการวางแผนวิเคราะห์ข้อมูล

ในปี ค.ศ. 1973 แมคเคลแลน (McClelland) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาวาย เป็นผู้ปลุกเร้าความสนใจของคนทั่วโลก โดยการเขียนบทความเปิดประเด็นหลายประการ เช่น

เกรดเฉลี่ยแม้เป็นสิ่งบ่งบอกความสำเร็จในการเรียน แต่ไม่ได้ประกันว่าจะประสบความสำเร็จในอาชีพ แบบวัดชาวปัญญาและแบบวัดความฉลาดไม่ได้เป็นตัวทำนายความสำเร็จในอาชีพหรือในชีวิต เป็นต้น ซึ่งบทความของเขามีอิทธิพลต่อสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ (New York Time) นิตยสารจิตวิทยา (Psychology Today) และทำให้มีอิทธิพลต่อตำราเรียนจิตวิทยาและการศึกษาวิจัยเป็นอย่างมาก

ในปี ค.ศ. 1980 เป็นต้นมา ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer) ซาโลเวย์ นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) เมเยอร์ นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยนิวแฮมเชียร์ (University of New Hampshire) เป็นผู้ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) เป็นครั้งแรก และได้ทำการศึกษาอย่างจริงจัง ช่วยให้เป็นพื้นฐานในการศึกษาของนักจิตวิทยา รุ่นต่อ ๆ มา

ในปี ค.ศ. 1995 เป็นต้นมา โกลแมน (Goleman) นักข่าววิทยาศาสตร์ของหนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทม์ ผู้จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ดและเป็นลูกศิษย์ของแมคเคลเลน เป็นประธานร่วมของ Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations ใน Graduate School of Applied and Professional Psychology มหาวิทยาลัย Rutgers เมือง Piscataway รัฐ New Jersey ซึ่งมีความสนใจเกี่ยวกับสมอง บุคลิกภาพและอารมณ์เป็นอย่างมาก เป็นผู้บัญญัติศัพท์ “emotionality” และเขียนหนังสือที่ติดอันดับขายดีอันดับหนึ่ง คือ Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ และนิตยสารไทม์ได้พิมพ์บทความเรื่อง องค์ประกอบของอีคิว (The EQ Factor)

ในปี ค.ศ. 1997 เป็นต้นมา บาร์-ออน (Bar-on) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเทลเอวีฟ ประเทศอิสราเอล (Israel's Tel-Aviv University) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Quotient Inventory : EQI)

ในปี ค.ศ. 1997 โดนาลด์สัน (Donaldson) นักจิตวิทยาของแคนาดา เธอได้นำแนวคิดของโกลแมนไปประยุกต์ใช้ในวงการธุรกิจ และใช้คำว่า “Emotional SMARTS”

ปัจจุบัน นักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ เช่น แดเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) ปีเตอร์ ซาโลเวย์ (Peter Salovey) จอห์น เมเยอร์ (John Mayer) บาร์-ออน (Bar-on) เฮนดรี ไวซิงเกอร์ (Hendrie Weisinger) และจูน โดนาลด์สัน (June Donaldson) เป็นต้น

สำหรับประเทศไทยเริ่มมีการตื่นตัวเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ แต่ยังไม่มีการศึกษากันอย่างแพร่หลายมากนัก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 เป็นต้นมา มีตำราความฉลาดทางอารมณ์ของ

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ช่วยให้เห็นถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับสังคมไทย และแนวทางในการพัฒนาองค์ประกอบในแต่ละด้านที่สำคัญ ๆ ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ประสบความสุขและความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน นอกจากนี้ยังมีบทความเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ตีพิมพ์ในวารสาร นิตยสารและหนังสือพิมพ์หลายฉบับ เช่น วารสารจิตวิทยา วารสารพฤติกรรมศาสตร์ วารสารแนะแนว ริดเดอร์ไจเอสท์ สกุลไทย รายสัปดาห์ และหนังสือพิมพ์มติชน

และในปี พ.ศ. 2542 มีการจัดสัมมนา เรื่อง “EQ (emotional intelligence) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต” ซึ่งจัดโดยสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย โดยความร่วมมือทางวิชาการจากโครงการศึกษาเด็กและครอบครัว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นอกจากนี้ สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ยังได้จัดสัมมนาเรื่อง “อีคิวกับความสำเร็จในการทำงาน” ผลการจัดสัมมนาทุกครั้งได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา นักแนะแนว ครูอาจารย์และบุคลากรจากหน่วยงานต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

สำหรับผลงานวิจัยเชิงประยุกต์ของความฉลาดทางอารมณ์ยังมีน้อย ในขณะที่กระแสความต้องการไปใช้ในการแก้ไขปัญหาของสังคมนั้นมีสูงมาก (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542 ก)

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ มีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เซวี่อารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ เซวี่ทางสังคม วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ อัจฉริยภาพทางอารมณ์ ปรีชาเชิงอารมณ์ เจตโกศล ซึ่งมาจากคำภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Literacy, Emotional Intelligence Quotient, Emotional Competence, Emotional Intelligence Competencies, Emotional SMARTS, Social Intelligence และ Practical Intelligence และนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว, EQ, EI และ EQI เป็นต้น

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว (EQ) และจากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ไว้หลายท่าน ดังนี้

ธอร์นไดท์ (Fact sheet : Thorndike, n.d.) ได้ให้ความหมายว่า เซวี่ทางสังคม (social intelligence) เป็นความสามารถในการเข้าใจและจัดการของบุคคลอย่างฉลาดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของมนุษย์ รวมทั้งความฉลาดเกี่ยวกับตนเองและระหว่างบุคคล

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1990) ได้ให้ความหมายโดยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและไวต่อการรับรู้ด้าน

อารมณ์ สามารถแยกแยะประเมินค่าและแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถเรียนรู้และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์โดยติดตาม กำกับควบคุมอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดี และมีสติปัญญามากขึ้น ตลอดจนสามารถใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปสู่ความสุขและความอยู่รอด

เฮาเวส และ คัลการี (Fact sheet : Howes & Calgary, n.d.) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

โกลแมน (Goleman, 1995, p. 43) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้ มีความเพียรพยายาม รวมถึงความสามารถในการกระตุ้นตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

บาร์ออน (Bar-On, 1997) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการจัดการด้านบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคมและทักษะต่าง ๆ ที่มีผลต่อความสำเร็จของบุคคลในการที่จะรับมือกับความต้องการและแรงกดดันของสิ่งแวดล้อม

คอปเปอร์ และ สว๊าฟ (Cooper & Sawaf, 1997, p. xiii) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจ ตลอดจนสามารถใช้พลังในการรู้จักนำอารมณ์มาประยุกต์ใช้เป็นข้อมูลในการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อโน้มน้าวผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดนัลด์สัน (Donaldson, 1997, p. 2) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีความสำคัญมากกว่าเชาว์ปัญญา บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น มีเป้าหมายในชีวิต มองโลกในแง่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จอม ชุ่มช่วย (2540, หน้า 56) ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของคนแต่ละคนในการที่จะตอบสนองอารมณ์ และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ความสามารถรับรู้อารมณ์ของตน พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

พระราชมนี (ประยูร ธมมจิตโต, 2542, หน้า 7) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 21) ได้ให้ความหมายอย่างละเอียดว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถระงับการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียด

ที่จะจัดวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบผลสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 ก, หน้า 8) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการและแสดง อารมณ์ และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญคือ การมองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขความขัดแย้ง โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

วิลาศลักษณ์ ชั่ววลี (2542, หน้า 41) ได้ให้ความหมายของสติปัญญาทางอารมณ์ว่าเป็น ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ จัดการ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์ของตน สามารถ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะส่ง ผลดีต่อการทำงาน

อุษา สุทธิสาคร (2542, หน้า 26) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น การ ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจ ปลุกปลอบให้กำลังใจตนเองในทุกสถานการณ์ ความสามารถในการ ตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีทักษะทางสังคม สามารถจัดการและ รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

นิตยา คชภักดี (2542, หน้า 110 – 112) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น ความสามารถในการพัฒนาเชิงอารมณ์และสังคม ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข ในชีวิต

จากนิยามความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถ รับรู้ – เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีสติ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบและมีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา สามารถจัดการความเครียดได้อย่าง เหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนรู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ให้สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ นักจิตวิทยาหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสอดคล้องกัน ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวเฉพาะแนวคิดของนักจิตวิทยา คนสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman, 1995, p. 43) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (knowing one's emotions) โดย
 - 1.1 สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่ารู้สึกอย่างไร
 - 1.2 สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา
2. การบริหารจัดการอารมณ์ (managing emotions) โดย
 - 2.1 สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.2 สามารถที่จะระงับอารมณ์ของตนเอง
 - 2.3 สามารถจัดการความวิตกกังวล วุ่นวายใจ ความมีดমন สิ้นหวังหรือความฉุนเฉียวให้ลดลงและหมดสิ้นไปในที่สุด
3. การสร้างแรงจูงใจ (motivating oneself) โดย
 - 3.1 ให้อารมณ์เป็นตัวนำความคิดและเกื้อหนุนในการมุ่งสู่เป้าหมาย
 - 3.2 รู้จักการอดใจรอได้ และระงับความหุนหันพลันแล่นของตนเอง
 - 3.3 แม้มีปัญหาอุปสรรค ก็ไม่ย่อท้อที่จะมุ่งสู่เป้าหมาย
4. การรับรู้ – รู้จักอารมณ์ของบุคคลอื่น (recognizing emotions in others) โดย
 - 4.1 สามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 4.2 สามารถปรับอารมณ์ของตนเองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และความต้องการของบุคคลตามความจำเป็น เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี
5. การบริหาร – จัดการด้านสัมพันธภาพ (handling relationships) โดย
 - 5.1 มีทักษะทางสังคม สามารถสร้างสายสัมพันธ์ สร้างความร่วมมือ สร้างพลังร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ตลอดจนทั้งความสามารถบริหารความขัดแย้งให้ยุติลงได้
 - 5.2 มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997, p. 11) ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การรับรู้อารมณ์และการแสดงอารมณ์ (perception and expression of emotion) ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ ๆ (major areas of skills) ดังนี้
 - 1.1 สามารถบอกหรือประเมินได้ว่าการที่แต่ละคนแสดงออกเช่นนั้น เป็นเพราะอารมณ์ในขณะนั้นของเขเป็นอย่างไร เขาารู้สึกอย่างไรและมีความคิดอย่างไร

- 1.2 สามารถบอกและประเมินอารมณ์ของบุคคลอื่น
 2. การประสมความคิดกับอารมณ์ (assimilating emotion in thought) ทั้งนี้เนื่องจาก
 - 2.1 อารมณ์เป็นตัวนำความคิดในการสร้างสรรค์ผลงาน
 - 2.2 อารมณ์เปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยในการตัดสินใจ
 3. การเข้าใจและวิเคราะห์อารมณ์ (understanding and analyzing emotion) ประกอบด้วย
 - 3.1 สามารถบอกได้ว่าอารมณ์ในขณะนั้นของตนเองเป็นอย่างไร ยุ่งยาก ซับซ้อนและหลากหลายอารมณ์เพียงใด
 - 3.2 สามารถเข้าใจว่าอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ใดหรือสถานการณ์อะไร
 4. การควบคุมอารมณ์อย่างไตร่ตรอง (reflective regulation of emotion) ประกอบด้วย
 - 4.1 สามารถเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ในใจหรือที่ค้างคาใจ
 - 4.2 สามารถเตือนตนเองโดยไตร่ตรอง คิดทบทวน และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาอารมณ์และสติปัญญาให้เจริญงอกงามต่อไป
- บาร์-ออน (Bar-On, 1998, pp. 34 – 37) แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน คือ
1. ทักษะภายในตนเอง (intrapersonal skills) ได้แก่
 - 1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (emotional self-awareness)
 - 1.2 การเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (self-regard)
 - 1.3 การกล้าแสดงออก (assertiveness)
 - 1.4 การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization)
 - 1.5 ความเป็นอิสระ (independent)
 2. ทักษะระหว่างบุคคล (interpersonal skills) ได้แก่
 - 2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal skills)
 - 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม (social responsibility)
 - 2.3 ความเห็นอกเห็นใจ (empathy)
 3. สเกลการปรับตัว (adaptation scales) ได้แก่
 - 3.1 การแก้ปัญหา (problem-solving)
 - 3.2 การตรวจสอบตามความเป็นจริง (reality testing)
 - 3.3 ความยืดหยุ่น (flexibility)

4. สเกลการบริหารความเครียด (stress – management scales) ได้แก่

4.1 การอดทน อดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียด (stress tolerance) ที่เกิดขึ้นและหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดนั้น

4.2 การจัดการกับความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นภายใน (impulse)

4.3 การควบคุม (control) อารมณ์ของตนเอง

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป (general mood) ได้แก่

5.1 ความสุข (happiness)

5.2 การมองโลกในแง่ดี (optimism)

คูเปอร์ และสวอฟ (Cooper & Swaf, 1997, p. xxix) ได้เสนอหลักสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (emotional literacy) หรือความฉลาดรู้ในอารมณ์ ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (emotional honesty)

1.2 พลังอารมณ์ (emotional energy)

1.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับอารมณ์ (emotional feedback)

1.4 การจำความรู้สึกที่บังเกิดในใจไปสู่การปฏิบัติ (practical intuition) ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเปรียบเสมือนความคิดสร้างสรรค์ที่ประหนึ่งเป็นแรงบันดาลใจ ที่จะช่วยให้สิ่งที่คาดหวังเป็นจริง (Cooper & Swaf, 1997, p. 42)

2. ความสอดคล้องในอารมณ์หรือความเหมาะสมทางอารมณ์ (emotional fitness) ประกอบด้วย

2.1 ความจริงแท้ของอารมณ์ที่ปรากฏ (authentic presence)

2.2 รัศมีของอารมณ์ที่บ่งบอกถึงความรู้สึกไว้วางใจ (trust radius)

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (constructive discontent)

2.4 การเสริมสร้างการรู้จักยืดหยุ่นในอารมณ์และปรับปรุงอารมณ์ใหม่ (resilience and renewal)

3. ความลึกซึ้งของอารมณ์ (emotional depth) ประกอบด้วย

3.1 ศักยภาพที่โดดเด่นและการกำหนดเป้าหมาย (unique potential and purpose)

3.2 ความผูกพันทางอารมณ์และความกล้าที่จะเผชิญว่าสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตล้วนมี

ความหมาย (emotional commitment and courage)

3.3 การประยุกต์ความซื่อสัตย์ (applied integrity) ในที่นี้หมายถึง การมีความซื่อสัตย์ทางอารมณ์อย่างแท้จริง ทั้งความรู้สึก การกระทำทั้งด้านถ้อยคำและการแสดงออก

3.4 ความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจใด ๆ (influence without authority)

4. ความผันแปรของอารมณ์ (emotional alchemy) ประกอบด้วย

4.1 กระแสความรู้สึกที่บังเกิดในใจ (intuitive flow) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นต้นตอ ปิติยินดี ทำลาย โกรธเคืองหรือรู้สึกมั่นคง

4.2 ความผันแปร เปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตามกาลเวลา (reflective time – shifting) ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกในแต่ละขณะที่เกิดขึ้นนั้น อาจเป็นผลสืบเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือสิ่งที่คาดหวังในอนาคต หรือเกี่ยวข้องกับทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต

4.3 ความสามารถที่จะได้สัมผัสโอกาส (opportunity sensing capacity) ใหม่ ๆ ในอนาคตตามศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล

4.4 การสร้างอนาคต (creating the future) อนาคตสำหรับคนบางคนสามารถกำหนดได้ สร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ได้ แต่อนาคตของแต่ละคนจะเป็นเช่นไร อารมณ์ความรู้สึกของบุคคลนั้นมีส่วนกำหนดอนาคตได้ไม่มากนัก

โดนัลด์สัน (Donaldson, 1997, p. 2) เสนอว่า โครงสร้างที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์นั้นควรจะประกอบด้วย 6 ด้าน คือ

1. การรับรู้ – ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (emotional self – awareness)
2. มีแรงจูงใจตนเอง (self – motivation)
3. สามารถอดทนอดกลั้น ยืนหยัดต่อความเครียดได้ (stress tolerance)
4. มีความยืดหยุ่น (flexibility)
5. มีแรงบันดาลใจที่จะควบคุมตนเอง (impulse – control)
6. มองโลกในแง่ดี (optimism)

ซูทท์ และคณะ (Fact sheet : Schutte et al., 1998) ได้พัฒนาการวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) โดยเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์นี้ใช้ในการสำรวจธรรมชาติของความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์และผลของความฉลาดทางอารมณ์ เครื่องมือนี้อ้างอิงจากกรอบขององค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. การตระหนักรู้หรือรับรู้อารมณ์ (awareness of emotion)
2. วิสัยทัศน์ในการมองชีวิตอนาคต (outlook on life)
3. ภาวะอารมณ์เศร้า (depressed mood)
4. ความสามารถในการควบคุมหรือบริหารอารมณ์ (ability to regulate emotion)
5. ความหุนหันพลันแล่น (impulsivity)

ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมน (Goleman, 1995) เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) บาร์-ออน (Bar-On, 1998) คูเปอร์ และสวอฟ (Cooper & Swaf, 1997) โดนัลด์สัน (Donaldson, 1997) รวมทั้งของซูทท์ และคณะ (Fact sheet : Schutte et al., 1998) โดยมี 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ๆ รวม 15 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของตนเอง ความสามารถเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง และการมีความรู้สึกอิสระที่แสดงความเป็นตัวของตัวเอง
2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการมีส่วนร่วมสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถด้านความรับผิดชอบต่อสังคม
3. องค์ประกอบด้านการปรับตัว ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถที่จะตรวจสอบตามความเป็นจริง และการมีความยืดหยุ่น
4. องค์ประกอบด้านการจัดการ – บริหารความเครียด ได้แก่ ความสามารถในการจัดการความเครียด และความสามารถในการควบคุมตนเอง
5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ การมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และการมองโลกในแง่ดี

กระบวนการทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ในการทำความเข้าใจถึงความฉลาดทางอารมณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องอารมณ์เป็นพื้นฐานก่อน

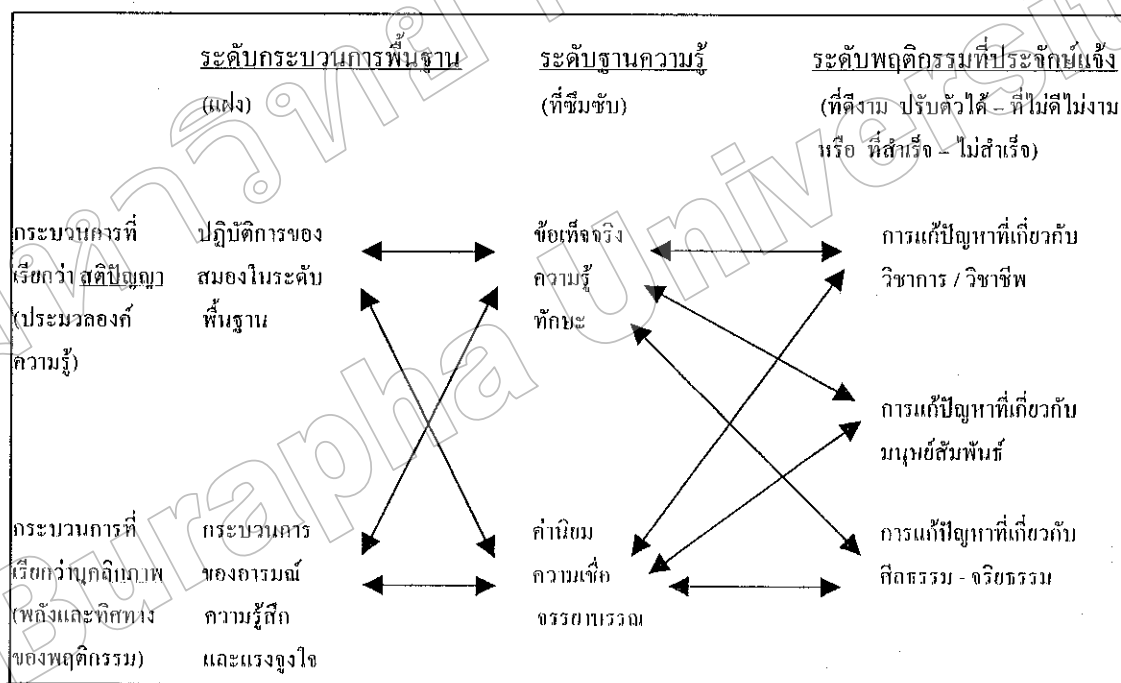
อารมณ์ (emotion) เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ มี 3 ประเภท คือ

1. อารมณ์ที่เกิดขึ้นทันที เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเองจากสมอง เช่น การรู้สึกโกรธ รัก
2. อารมณ์ที่ถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมโต้ตอบ เช่น การทำลาย การตำหนิ การกอด
3. อารมณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นอารมณ์ที่ลึกซึ้ง เช่น หน้าแดง

เพราะโกรธ ปากสั่น มือสั่น (Fact sheet : Schutte et al., 1998)

อารมณ์จึงเป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ผู้ป่วยทางกายหลายรายมีสาเหตุมาจากจิตใจคือ ใจไม่สบายแต่กลับแสดงความผิดปกติออกมาทางร่างกาย ได้แก่ โรคหอบหืด ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นเพราะไม่ค่อยรับรู้หรือรู้สึกถึงอารมณ์ของตนเอง (เทอดศักดิ์ เศษคง, 2542 ข)

อารมณ์อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ อารมณ์ทางบวกกับอารมณ์ทางลบ มนุษย์ทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกัน แต่มีในระดับต่างกัน กระบวนการทางจิตของบุคคลมีความลึกซึ้ง จึงควรศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความคิด บุคลิกภาพและอุปนิสัย รวมทั้งความรู้ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหา การปรับตัว การติดต่อสัมพันธ์ การแสดงออกทางจริยธรรม ดังภาพแสดงกระบวนการหน้าที่ของจิตตามแนวคิดของ ชิว, ฮอง และดวีก (Chiu, Hong & Dweek, 1994, p. 12 อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย, 2542 ข)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดโดยรวมเกี่ยวกับกระบวนการหน้าที่ของจิต

จากกรอบแนวคิดโดยรวมเกี่ยวกับกระบวนการหน้าที่ของจิต จะเห็นได้ว่า ระดับหน้าที่ของจิตมี 3 ระดับ คือ 1) ระดับกระบวนการพื้นฐาน 2) ระดับฐานความรู้ และ 3) ระดับพฤติกรรมที่ประจักษ์แจ้ง ซึ่งเป็นระดับหน้าที่ของจิตที่สูงขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับสติปัญญา (ข้อเท็จจริง ชนิดถูก - ผิด) และกระบวนการของบุคลิกภาพด้านจิตพิสัย ซึ่งเป็นเรื่องของควร -

ไม่ควร เหมาะสม – ไม่เหมาะสม ดี – ไม่ดี ในระดับที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้นภายใต้สถานการณ์และเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปของแต่ละคน

กระบวนการทางจิตอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดของสติปัญญาและบุคลิกภาพนี้ ส่งผลถึงระดับความสามารถในการปรับตัวได้ (adaptability) ของบุคคลที่แตกต่างกันไป ในสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความเก่งคิด ความเก่งคนและในเรื่องที่เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการดำรงชีวิตก็ตาม กระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์มุ่งให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลสามารถที่จะปรับตัวได้เป็นอย่างดีคือ ให้บุคคลสนองความต้องการพื้นฐานหรือเป้าหมายต่าง ๆ ของตนได้อย่างสอดคล้องกัน ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมคุณธรรมที่ตนยึดถือด้วย ทำให้บุคคลมีการใช้ความรู้ ความมีสติ ยังคิด รอบคอบ ใช้ข้อมูลทุกแง่มุมอย่างเต็มที่ตามความเป็นจริง ถูกต้องตามกาลเทศะกับบุคคล ชุมชน สถานที่

จากการศึกษาของเฮร์แมน (Herman, อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 2542 ก) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบของสมองโดยรวม (The whole brain model) ว่าสมองของมนุษย์จะแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้าน cerebral (ด้านความคิด ความเข้าใจ) และด้าน limbic (ด้านอารมณ์ ญาณหยั่งรู้ทันทีทันใด) แต่ละคนจะมีด้านใดด้านหนึ่งเด่นกว่าอีกด้านหนึ่ง และได้แบ่งส่วนของสมองเป็น 4 ส่วน แต่ละส่วนทำหน้าที่ในการคิดต่าง ๆ ดังนี้

1. สมองซีกขวาล่าง จะทำหน้าที่คิดเกี่ยวกับอารมณ์ที่เป็นบ่อเกิดของความฉลาดทางอารมณ์
2. สมองซีกขวาบน จะทำหน้าที่คิดเกี่ยวกับความมีวิสัยทัศน์ หยั่งรู้และคิดสังเคราะห์และมองเห็นภาพเป็นระบบ
3. สมองซีกซ้ายบน ทำหน้าที่คิดที่สมเหตุสมผล คิดถึงข้อเท็จจริง เป็นส่วนที่ส่งเสริมด้านสติปัญญา โดยเฉพาะ IQ และการแก้ไขปัญหา
4. สมองซีกซ้ายล่าง ทำหน้าที่เกี่ยวกับการจัดระเบียบ การวางแผนและมุ่งรายละเอียดลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ

1. ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

จากงานวิจัยของ โควี (Fact sheet : Covey, n.d.) พบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีลักษณะ 10 ประการ ดังนี้

- 1.1 สามารถที่จะติดตามความรู้สึกของตนเอง มากกว่าจะติดตามบุคคลและเหตุการณ์อื่น เช่น พูดว่า “ฉันรู้สึกร้อนใจ” มากกว่าที่จะพูดว่า “นี่คือเรื่องที่น่าหัวเราะ” หรือพูดว่า “ฉันรู้สึกเจ็บปวด” แทนที่จะพูดว่า “คุณเป็นคนไม่ไวต่อความรู้สึก”

167093

364.36

4179 ฅ

๐

- 1.2 สามารถแยกความคิดกับความรูสึกออกจากกันได้ เช่น
 การคิด : “ฉันรูสึกเหมือน....” หรือ “ฉันรูสึกเช่นนั้นถ้า....”
 การรูสึก : “ฉันรูสึก....”
 - 1.3 มีความรูสึกรับผิดชอบต่อความรูสึกของตนเอง เช่น พูดว่า “ฉันรูสึกอิจฉา” มากกว่าที่จะพูดว่า “คุณทำให้ฉันอิจฉา”
 - 1.4 สามารถใช้ความรูสึกในการตัดสินใจได้ดี เช่น “ฉันรูสึกอย่างไรถ้าทำสิ่งนี้”
 - 1.5 สามารถแสดงความเคารพในความรูสึกของผู้อื่น เช่น “คุณจะรูสึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้”
 - 1.6 สามารถรับรู้ได้ว่าถูกกระตุ้นให้โกรธ แต่ไม่ใช่โกรธ
 - 1.7 มีเหตุผลกับอารมณ์ของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจและยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น
 - 1.8 สามารถเปลี่ยนอารมณ์ลบให้เป็นอารมณ์บวกได้
 - 1.9 ไม่แนะนำ ออกคำสั่ง ควบคุม ตำหนิหรือว่ากล่าวผู้อื่น
 - 1.10 สามารถหลีกเลี่ยงบุคคลที่ไม่มีเหตุผลทางอารมณ์ หรือ ไม่เคารพต่อความรูสึกของตน และรู้จักเลือกมีความสัมพันธ์กับผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์
- และจากการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยพอที่จะสรุปลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ดังนี้
1. แสดงอารมณ์ของตนได้ชัดเจนและตรงไปตรงมา ไม่ปิดบังอารมณ์และความรูสึกของตน โดยใช้คำพูดว่า “ฉันรูสึก....”
 2. ไม่กลัวที่จะแสดงความรูสึกของตนออกมา
 3. ไม่ข่มความรูสึกทางลบของตน เช่น กลัว หาย หือใจ ผิดหวัง รูสึกผิด พึงผู้อื่น
 4. สามารถอ่านภาษากายของผู้อื่นได้ดี
 5. ยินยอมให้ความรูสึกนำทางการดำเนินชีวิตได้ดี
 6. มีความรูสึกที่สมดุลระหว่างเหตุผลกับความเป็นจริง
 7. สามารถแสดงความต้องการออกมาได้ โดยไม่ใช่เพราะเป็นหน้าที่หรือเพราะรูสึกผิด หรือเป็นเพราะถูกแรงกระตุ้นหรือถูกบังคับให้ทำ
 8. มีความสามารถพึ่งตนเอง ไว้วางใจในตนเอง ไม่ถูกครอบงำจากคุณธรรมมากเกินไป
 9. มีแรงจูงใจภายใน
 10. มีอารมณ์ยืดหยุ่น

11. มองโลกในแง่ดี มีความพอเพียงในตนเอง รู้สึกประสบความสำเร็จในตนเอง
 12. สนใจในความรู้สึกของผู้อื่น
 13. รู้สึกสบายใจในการที่จะพูดถึงอารมณ์ของตน
 14. ไม่ยึดติดกับอารมณ์กลัว วิตกกังวล
 15. สามารถระบุถึงอารมณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ได้อย่างชัดเจน
- สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนนั้น โกลแมน (Goleman, 1995) ได้ทำการวิจัยและเสนอลักษณะของเด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง 10 ประการ คือ

1. เป็นผู้เรียนที่ดี
 2. มีปัญหาด้านพฤติกรรมน้อย
 3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
 4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้
 5. เป็นผู้ที่มียุทธศาสตร์น้อย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 6. สามารถแก้ไขปัญหาคัดค้านได้
 7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี เช่น คบเพื่อนไม่ดี การดื่มสุรา การติดยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 8. มีเพื่อนมาก
 9. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถหวั่นไหวการแสดงความรู้สึกพอใจของตนเองได้ดี
 10. เป็นผู้ที่มีความสุข มีสุขภาพดีและประสบความสำเร็จสูง
2. ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Fact sheet : Thorndike, n.d.) มีดังนี้
- 2.1 ไม่รับผิดชอบในอารมณ์ของตนเอง แต่จะตำหนิผู้อื่นแทน
 - 2.2 ไม่สามารถพูดโดยใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก...”
 - 2.3 ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่สามารถกระทำโดยปราศจากการตำหนิผู้อื่น
 - 2.4 ชอบโจมตี ตำหนิ ออกคำสั่ง ติเตียน สั่งสอน แนะนำ ไม่มีเหตุผลและตัดสินใจ
 - 2.5 ชอบวิเคราะห์ผู้อื่น เช่น วิเคราะห์เมื่อผู้อื่นแสดงความรู้สึกออกมา
 - 2.6 มักเริ่มต้นด้วยประโยคที่ว่า “ฉันคิดว่า...”
 - 2.7 ชอบใช้การสื่อสารที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “คุณ” แทนที่จะพูดว่า “ฉัน”
 - 2.8 ขัดโทษความรู้สึกผิดพลาดที่ผู้อื่น

- 2.9 ไม่ซื่อสัตย์ในการแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมา
- 2.10 แสดงอารมณ์เกินจริงหรือกลบเกลื่อนอารมณ์ของตน
- 2.11 ปลอ่ยให้อารมณ์ที่สะสมไว้ระเบิดออกมา
- 2.12 สูญเสียความสมดุลทางอารมณ์และความรู้สึกของจิตสำนึก
- 2.13 มีความขุ่นแค้นผูกใจเจ็บ
- 2.14 ไม่บอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนต่อผู้อื่น
- 2.15 ไม่มีความสุขกับสิ่งรอบ ๆ ตัว
- 2.16 แสดงออกถึงความรู้สึกด้วยการกระทำ มากกว่าการพูดออกมา
- 2.17 ชอบเล่นเกมทางอารมณ์ พูดอ้อมค้อมหรือหลีกเลี่ยงการแสดงออกทางอารมณ์
- 2.18 ไม่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- 2.19 ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- 2.20 ชอบกวดขัน ไม่ยืดหยุ่นทำอะไรต้องมีกฎเกณฑ์เพื่อความรู้สึกปลอดภัยของตนเอง
- 2.21 ขาดอารมณ์ทางบวก
- 2.22 ไม่พิจารณาอารมณ์ของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา
- 2.23 ไม่คิดถึงความรู้สึกของตนเองที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก่อนการกระทำ
- 2.24 ชอบต่อต้าน ยากที่จะยอมรับความผิดพลาดหรือแสดงความเสียใจ หรือขออภัยกับผู้อื่นอย่างจริงใจ
- 2.25 หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่จะพูดถึงสิ่งที่ชอบ เช่น มักจะพูดว่า “ฉันไม่มีทางเลือก”
- 2.26 มองโลกในแง่ร้ายและเชื่อว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรม
- 2.27 มีความรู้สึกไม่พอเพียง ไม่สมหวัง ไม่พอใจ ขมขื่น
- 2.28 ปิดกั้นตัวเองโดยต่อต้านความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ผังใจกับความเดือดร้อนครั้งแรก
- 2.29 หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับบุคคล โดยค้นหาข้อด้อยมาแทนและสร้างจินตนาการความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยงและพืชแทน
- 2.30 ไม่ยืดหยุ่น ยึดติดกับความคิดของตน
- 2.31 สามารถเล่าเรื่องราวของเหตุการณ์ และบอกความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น แต่ไม่บอกถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น
- 2.32 ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจและดำเนินชีวิตโดยปราศจากความจริง มีความรู้สึกเหนือผู้อื่น ไม่ตระหนักถึงวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น

2.33 เป็นผู้ฟังที่ไม่ดี ชอบคัดค้านโดยไม่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่ผิดพลาดจากการสื่อสาร เน้นความจริงมากกว่าความรู้สึก

ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ จากการศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญสำหรับมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เช่นที่ฟิลเลทเทียร์ (Fact sheet : Pelletier, n.d.) พบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จเป็นเพราะมีสุขภาพจิตดี เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นที่จะส่งผลต่อตนเอง ส่วนโกลแมน (Fact sheet : Goleman, n.d.) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับภาวะผู้นำ การทำงานเดี่ยวและกลุ่ม การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคม

นอกจากนี้จากงานวิจัยพบว่า ความสำเร็จที่เกิดจากความฉลาดทางสติปัญญา มีเพียง 20% เท่านั้น ส่วนอีก 80% มีตัวบ่งชี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตทั้งที่บ้านและการทำงาน และความฉลาดทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาด้วยการหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถพัฒนาได้ทุกช่วงอายุของคนเรามากด้วย (Fact sheet : Luzier, n.d.) และ โดนาลด์สัน (Fact sheet : Donaldson, n.d.) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันนี้ในสังคมต้องการผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดี ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีความฉลาดแต่ไม่มีความสุข ย่อมไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์หรือเรียนรู้วิธีการทำให้ตนเองมีความสุขได้

ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จะทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดี มีจิตใจที่ไม่ดี ถ้าจะสนุกสนาน เบิกบานก็มักจะมึนพื้นฐานอยู่กับความลามก โหดร้ายและเห็นแก่ตัว เมื่อมีการตัดสินใจก็จะทำให้มีการตัดสินใจที่ไม่ดี ซึ่งส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ทำให้เกิดรอยแผลคอยทิ่มแทงชีวิตตลอดไป ทำให้เป็นคนที่มีอารมณ์ไม่ดีตลอดเวลา (วิทยา นาควัชระ, 2542 ข) ผู้ที่มีอารมณ์ดีจะทำให้มีความเก่งมากขึ้น สามารถทำความดีได้มากขึ้นด้วย (วิทยา นาควัชระ, 2542 ก) ผู้ที่มีความฉลาดทางสติปัญญาสูง แต่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จะสูญเสียการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ไม่สร้างสรรค์ ไม่ไวต่อความรู้สึก ไม่ทราบถึงความต้องการทางอารมณ์ของตน มีความรู้สึกว่าคุณเองเหนือกว่าผู้อื่น คิดว่าเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่ความจริงแล้วอาจไม่เข้าใจอะไรเลยทำให้ขาดความเมตตา ขาดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะความฉลาดจึงเห็นความถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ จะต่อต้านความคิดหรือความรู้สึกที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง ทำให้ไม่เข้าใจผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดสิ่งขวางกั้นในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่สามารถใช้ไหวพริบญทญกับเขาว่าอารมณ์ในการตระหนักรู้ตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานที่สร้างสรรค์ บรรลุผลตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไป

อย่างราบรื่น อดทน เข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุด (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย, 2542 ข)

จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งในระดับบุคคล ระดับกลุ่ม ระดับองค์กร ระดับสังคมและระดับประเทศ รวมทั้งมีความสำคัญในครอบครัว สถานศึกษา สถานที่ทำงานและชุมชน ซึ่ง วีระวัฒน์ ปันนิตมัย (2542 ข) ได้สรุปให้เห็นถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อชีวิตและในหน้าที่การงาน ดังนี้

1. ใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก ๆ ให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย
2. ช่วยให้สามารถสื่อสาร แสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง และเข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
3. ช่วยลดการขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย
4. ช่วยให้สามารถบริการได้ดี รู้จักและรับฟังความต้องการของผู้อื่น
5. ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะ ในการรู้จักใช้คนและครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตน
6. ช่วยให้มีสมาธิและความเข้าใจในชีวิตของตนเองและผู้อื่น ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี สามารถใช้ศักยภาพของคนอย่างเต็มที่ ชีวิตก็จะประสบความสำเร็จและมีความสุข

จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น จึงเห็นสมควรอย่างยิ่งที่ควรที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้เป็นคนที่มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงควบคู่กันไป เพราะถ้าหากพัฒนาด้านเชาว์ปัญญาเพียงด้านเดียว ประเทศชาติก็จะได้แต่คนเก่งฉลาด โอเคิวนเป็นเลิศ แต่เป็นคนที่ไม่มีความสุขในชีวิตเลย ไม่รู้จักการปรับตัวและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เด็กและเยาวชนก่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย อาทิเช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น ดังนั้นในปัจจุบันทั้งที่บ้าน โรงเรียน และสังคมควรหันมาให้ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และร่วมมือกันพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถทางด้านสมอง คือ มีเชาว์ปัญญาดี และพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้สูงด้วย อันจะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่ก้าวหน้าและมีแต่สันติสุข (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542, หน้า 66 – 67)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า สิ่งที่สำคัญก็คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ ซึ่งจะต้องมีความครอบคลุมการพัฒนาใน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความคิด (cognitive) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (affective) และด้านพฤติกรรม การแสดงออก (behavior) เพราะในชีวิตประจำวันมนุษย์ใช้คุณลักษณะทั้ง 3 ด้านผสมผสานกัน (นันทนา วงษ์อินทร์, 2542, หน้า 20) แต่ในชีวิตจริงบุคคลใช้อารมณ์เป็นพื้นฐานและชี้นำ

การแสดงพฤติกรรมของตนเองอยู่เสมอ แต่ในเรื่องของการพัฒนาด้านอารมณ์ไม่ค่อยได้รับความสนใจมากนัก ซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่า บุคคลที่มีความสามารถหรือความฉลาดทางสติปัญญา ไม่ได้เป็นผู้ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตเสมอไป จึงเกิดการศึกษาต่อจนพบว่า สิ่งที่น่าแปลกไปกว่าความฉลาดทางสติปัญญาที่เป็นปัจจัยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข นั่นก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ นั่นเอง

ในปัจจุบัน จึงเห็นได้ว่ามีผู้ให้ความสนใจในการพัฒนาทางด้านอารมณ์กันมากขึ้น หลังจากมีเหตุการณ์ ปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ เช่น การทะเลาะวิวาทกันของนักเรียนอาชีวะ การก่อเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทของเยาวชนที่กระทำผิดโดยทำร้ายเจ้าหน้าที่และหนีออกจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในหลายๆ แห่ง การวางระเบิดรถอันเนื่องมาจากความหึงหวงของนักศึกษา หรือแม้แต่การทำร้ายตนเองโดยการฆ่าตัวตาย เป็นเหตุการณ์ที่พบได้บ่อยตามสื่อต่าง ๆ ทำให้ทุกฝ่ายในสังคมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา สนใจและให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคคลด้านอารมณ์กันมากขึ้น เนื่องจากหากใช้อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ หรือรู้จักใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาดแล้ว จะส่งผลที่ดีต่อประสิทธิภาพในการคิดและการแสดงพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 31) กล่าวว่า สถาบันการศึกษา ครอบครัวและสังคมสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ ซึ่งวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

1. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
2. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
3. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจในความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตน ได้ดี เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน
4. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. พัฒนาแรงงูใจในตนเอง แรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์
6. พัฒนาการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
7. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึกและทัศนคติในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

8. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

9. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญการดำรงชีวิต

10. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (conflict management)

11. พัฒนาความซื่อตรง (integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

12. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์และความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงานคนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะอารมณ์ให้เป็นคนอารมณ์ดี

13. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (service minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นันทนา วงศ์อินทร์ (2542, หน้า 80 – 86 อ้างอิงจาก Goleman, 1995, pp. 42 – 44) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน ได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (knowing one's emotions)
2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (managing emotions)
3. การสร้างการจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships)

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบ ต่อไปนี้ การรู้จักอารมณ์ตนเอง (knowing one's emotions) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของ การเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งการรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ขจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขและมีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดี

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักตนเอง ทำได้ดังนี้

1. ใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่นหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- 1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ – เราได้แสดงอาการใดออกไป
- 1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- 1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- 1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- 1.5 ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- 1.6 ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง จึงใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- 2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- 2.2 รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น
- 2.3 คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- 2.4 ความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (managing emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใด สามารถสังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น
 2. มีเหตุผล สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
 3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
 4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์
- การฝึกจัดการกับอารมณ์ มีแนวทางดังนี้

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และผลที่เกิดตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร / ไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง – ฟังสิ่งที่ดี สร้างอารมณ์แจ่มใส จะทำให้รู้สึกสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้ที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ / โอกาสจากอุปสรรค / ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี คิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เราได้เรียนรู้ มีแนวทางเลือกเพิ่มขึ้น จงเลือกที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีผลเสียน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะทำให้หลุดพ้นจากการครอบงำของอารมณ์ ซึ่งเมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะสามารถหาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมกำลังใจให้เกิดขึ้นในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดี ให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้น คือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอ ย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นสามารถทำได้ ดังนี้ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2542 ข, หน้า 74)

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็ไม่ควรคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรค ให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่าบางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของเรา ทำให้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำจริง เป็นการสร้างพลัง / เตรียมความพร้อมของตนเองในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ / แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตนเอง แต่ถ้าไม่สำเร็จก็หาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขปัญหาคต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นวิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้างที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น สิ่งใดมีความเป็นไปได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์และสิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์หรือบางสิ่งบางอย่างมาทำให้ไขว่เขวจนออกนอกทางที่บรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (perfectionist) คือ ทุกอย่างจะต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวังเสียกำลังใจมากเกินไปหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งที่ดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราารู้สึกไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลังแรงจูงใจให้ตนเอง

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งที่ดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองแม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยก็ตาม พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

8. ให้กำลังใจตนเองเสมอ คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ แล้วลงมือทำ

การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตทั้งในครอบครัว การงาน และสังคม เพราะในชีวิตประจำวันบุคคลต้องมีการพบปะและมีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แนวทางในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น มีดังนี้

1. ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด ถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะทำให้เห็นอารมณ์ของ

ผู้อื่นจากสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกตได้ โดยเฉพาะสีหน้า แววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

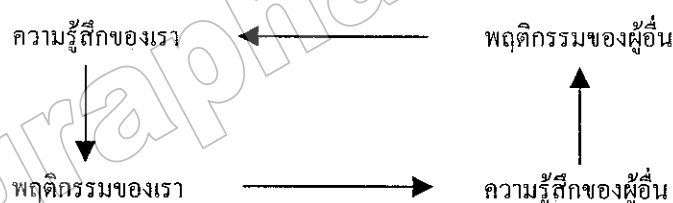
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่า เขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพการณ์ที่เหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ แต่ถ้าบุคคลได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่นตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships) เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่ดีต่อบุคคลนั้นซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันก็จะส่งผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธภาพ” (Goleman, 1995, pp. 42 – 44) ดังภาพ



ภาพที่ 2 วงจรสัมพันธภาพ

แนวทางการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีดังนี้

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยใจ)

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา
5. ฝึกการแสดงความรักชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามสภาพการณ์ที่เหมาะสม

ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของบุคคล เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถนำเอาพลังแห่งอารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเยาวชนที่กระทำความผิดควรได้รับการพัฒนาด้านความฉลาดทางสติปัญญาควบคู่ไปกับความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้ทรัพยากรบุคคลของประเทศเป็นผู้ที่เก่ง ดีและมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

ช่อสดดา ขวัญเมือง (2542, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง พบว่า นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักศึกษาโปรแกรมวิชาพุทธศาสนามีความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองและระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่น ๆ นักศึกษาโปรแกรมวิชาศิลปศาสตรมีความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคลและความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องของการจัดการกับความขัดแย้งและการเอาใจเขามาใส่ใจเราน้อยกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่น โดยนักศึกษาโปรแกรมนาฏศิลป์มีความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเองน้อยกว่านักศึกษาโปรแกรมอื่น ๆ

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศน ทองภักดี (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการแสดงความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่า มารดาจะแสดงความรักกับลูกด้วยการให้วัตถุสิ่งของมากกว่าการใช้กิริยาท่าทางหรือคำพูด มารดาที่ใช้รูปแบบแสดงความรักด้านวัตถุและจิตใจในระดับมาก (แบบที่ 4) มีจำนวนใกล้เคียงกับมารดาที่ใช้รูปแบบแสดงความรักด้านวัตถุ

และจิตใจในระดับน้อย (แบบที่ 1) นักเรียนที่ได้รับการแสดงความรักจากการดูลูปแบบแสดงความรักด้านวัตถุและด้านจิตใจในระดับมาก (แบบที่ 4) และรูปแบบการแสดงความรักด้านวัตถุระดับมากแต่ด้านจิตใจระดับน้อย (แบบที่ 3) จะมีบุคลิกภาพแสดงตัวและลักษณะทางจิตใจทางบวกคือ ความเป็นผู้นำ และมีลักษณะทางจิตใจทางลบคือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความก้าวร้าว มากกว่านักเรียนที่ได้รับการแสดงความรักรูปแบบแสดงความรักทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจระดับน้อย (แบบที่ 1) และรูปแบบแสดงความรักด้านวัตถุระดับน้อยแต่ด้านจิตใจระดับมาก (แบบที่ 2) ผลการวิจัยที่ได้เป็นเครื่องเตือนใจมารดาในการแสดงความรักว่า การใช้รูปแบบที่ 3 และ 4 จะให้ผลทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้น จึงควรมีเวลาใกล้ชิดกับลูกให้มากขึ้น เพื่อจะได้สังเกตพฤติกรรมหรือลักษณะท่าทางของลูกว่ามีสิ่งใดผิดปกติหรือไม่ เพื่อจะได้หาทางแก้ไขได้ทันเวลาที่โดยเฉพาะกับลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งมีอารมณ์แปรปรวนและอ่อนไหวได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ

ฉัตรฤดี สุขปลั่ง (2543, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ที่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการตามการรับรู้ของหัวหน้างาน ของพนักงานส่วนหน้าของโรงแรมชั้นหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพการให้บริการ และเชาว์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อคุณภาพการให้บริการ นอกจากนี้เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสและประสบการณ์ทำงาน ไม่มีผลต่อคุณภาพการให้บริการของพนักงาน อายุและระดับการศึกษาไม่มีผลต่อระดับเชาว์อารมณ์ของพนักงาน

สายสุณีย์ สุครุฑมัย (2543, บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องศึกษาเปรียบเทียบเชาว์ปัญญากับเชาว์อารมณ์ของวิศวกร ครู พยาบาล นักร้องและพระสงฆ์ที่ประสบความสำเร็จ พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีระดับเชาว์ปัญญาอยู่ในระดับค่อนข้างฉลาด โดยวิศวกร พยาบาล ครู มีระดับเชาว์ปัญญาค่อนข้างฉลาด ส่วนนักร้องและพระสงฆ์มีเชาว์ปัญญาอยู่ในระดับปกติ และเชาว์อารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างจัดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่ากลุ่มผู้ประสบความสำเร็จจะมีเชาว์อารมณ์อยู่ในระดับสูง และเชาว์อารมณ์สามารถมีส่วนร่วมในการทำนายความสำเร็จของบุคคลได้

คมเพชร ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างมาตรฐานและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย พบว่า ได้มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีรายละเอียดขององค์ประกอบต่างๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของบาร์-ออน (Bar-On, 1998) โกลแมน (Goleman, 1995) และโดนัลด์สัน (Donaldson, 1997) ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ว่า มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยนี้มีองค์ประกอบที่สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรง

ประเด็น อีกทั้งผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรที่จะนำมาตรึงประเมินความฉลาดทางอารมณ์นี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่อไป

ภัทรารุณ รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่าวิธีการทั้งสองวิธีสามารถช่วยให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น แต่ทั้งสองวิธีมีผลต่อการเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรภี หนูเรียงสาย (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าวิธีการทั้งสองวิธีมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เหมือนกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

บาคแมน สตีเวน แคมเปิล และซีเตรนนิออส (Bachman, Stein, Campell, & Sitarenios, 2000, p. 176) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานบัญชีที่ประสบความสำเร็จในอาชีพมากที่สุด จำนวน 24 คน และที่ประสบความสำเร็จในอาชีพน้อย จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์-ออน (Bar-On) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการปฏิบัติงานของพนักงาน ดังนั้นในการคัดเลือกบุคลากรจึงควรคำนึงถึงความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

เชียร์ร็อก ไช และคาพิวตี (Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000, pp. 539 – 561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมิน – การสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยกำหนดนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ให้ครอบคลุมความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและบริหารอารมณ์ (The Ability to Perceive, Understand and Manage Emotion) และได้สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ในหลากหลายมิติ (The Multi-factor Emotional Intelligence Scales : MEIS) และนำไปวัดนักศึกษาระดับปริญญาตรีควบคู่กับการทดสอบเชาว์ปัญญา บุคลิกภาพ ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพของสัมพันธภาพ ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับเชาว์ปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ และมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการบริหารหรือจัดการอารมณ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปกป้องอารมณ์จากความมีอคติในการตัดสินใจประเด็นทางสังคม

เคอร์ทิส (Curtis, 2000, p. 2812) ได้สำรวจเกี่ยวกับโครงการพิเศษของโปรแกรมการแนะแนวระดับมัธยมศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence skills) และพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการพัฒนาดังกล่าว นักเรียนมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นและมีอัตมโนทัศน์ดีขึ้น สำหรับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ที่นักเรียนพัฒนาขึ้นนั้น ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การจัดการความเครียด ตลอดจนความสามารถในการควบคุมและบริหารอารมณ์

ฟอกซ์ และสเปกเตอร์ (Fox & Spector, 2000, pp. 203 – 220) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ เชาว์ปัญญา และคุณลักษณะด้านจิตใจของผู้รับการสัมภาษณ์ สำหรับความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง ศักยภาพที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ ความเห็นอกเห็นใจ การควบคุมและบริหารอารมณ์ของตนเอง และการเข้าสังคม ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และเชาว์ปัญญามีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะด้านจิตใจของผู้รับการสัมภาษณ์ และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสัมภาษณ์เพื่อการคัดเลือก

เมราเบียน (Mahrabian, 2000, pp. 133 – 239) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวัดศักยภาพความสำเร็จของแต่ละบุคคลที่นอกเหนือจากเชาว์ปัญญา โดยเขาศึกษาว่า องค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิต (life success) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ต่อไปนี้

1. องค์ประกอบแรก คือ อารมณ์ที่ผ่อนคลาย (relaxed temperament) ได้แก่ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับความพอใจ – ไม่พอใจ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การมองโลกในแง่ดี ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองและความยืดหยุ่น
2. องค์ประกอบที่ 2 คือ อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการตื่นตัว (arousable temperament) ได้แก่ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับความตื่นตัว ความเห็นอกเห็นใจ การคิดหวนระลึกถึงอารมณ์ และความผูกพันทางอารมณ์ความรู้สึก
3. องค์ประกอบที่ 3 คือ การกำหนดทิศทางของเป้าหมายอย่างเคร่งครัดหรือมีวินัย (disciplined goal orientation) ได้แก่ คุณลักษณะที่เกี่ยวกับการรู้จักอดได้ – รอได้ สามารถยับยั้งอารมณ์หุนหันพลันแล่น ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง มีความอดทน มีความซื่อสัตย์ สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์และรู้จักใช้อารมณ์อย่างฉลาด

4. องค์ประกอบที่ 4 คือ อารมณ์ที่มีพลัง (dominant temperament) ได้แก่ คุณลักษณะเด่น – ด้อย ศักยภาพทางสังคม แนวโน้มในการประสบความสำเร็จ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริง

จากการศึกษาข้างต้น เมราเบียน พบว่า ศักยภาพความสำเร็จในชีวิตของบุคคลมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่ผ่อนคลาย การกำหนดทิศทางของเป้าหมายอย่างเคร่งครัดและอารมณ์ที่มีพลัง แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บางด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่ก่อให้เกิดการตื่นตัวและความซึมเศร้า

เมเยอร์ และคอบบ์ (Mayer & Cobb, 2000, pp. 163–183) ได้เสนอความคิดเห็นว่า นโยบายการศึกษาควรจะทำให้ความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ อีกทั้งจากผลการวิจัยที่เขาได้ศึกษามีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้ด้านสังคม อารมณ์ และความสำเร็จของผู้เรียน

ชาร์วทซ์ และจอห์นสัน (Schwartz & Johnson, 2000, pp. 29–33) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มสมรส โดยศึกษาว่าอารมณ์มีบทบาทสำคัญมากน้อยเพียงใดในการบำบัดเพื่อหาทางแก้ปัญหาของกลุ่มสมรส ผลพบว่า กลุ่มสมรสที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะพยายามช่วยกันแก้ไขปัญหาครอบครัวและเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ดังนั้นการได้ทราบสภาพความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มสมรสจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับการให้คำปรึกษาครอบครัว

เยทส์ (Yates, 2000, p. 3284) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยของนักศึกษาพลศึกษา จำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และสุขนิสัยมีความสัมพันธ์กันน้อยมาก แต่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้าน เช่น ด้านความเห็นอกเห็นใจจะมีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสุขนิสัย ทำให้ได้แนวคิดที่จะพัฒนาสุขนิสัยและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษา โดยคาดหวังว่าผลการพัฒนาดังกล่าวจะช่วยให้ นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ซาโลเวย์ ซี และเมเยอร์ (Salovey, Hsee & Mayer, 2001, pp. 185–197) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และได้นำเสนอไว้ในหนังสือ การควบคุมจิตใจ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ที่บุคคลพยายามควบคุมความรู้สึกต่างๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งแนวทางในการควบคุมอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า แต่ละบุคคลมีความสามารถในการแสดงอารมณ์และมียุทธวิธีในการควบคุมอารมณ์ต่างกัน ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่งที่ควรจะมีการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อช่วยให้แต่ละบุคคลได้เรียนรู้ที่จะรู้จัก และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ตลอดทั้งมีประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ในการควบคุมอารมณ์ เพื่อให้มีความฉลาดทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องที่สังคมในปัจจุบันกำลังให้ความสนใจอย่างมาก เพราะตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์อย่างยิ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ที่เป็นปัจจัยช่วยให้บุคคลมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งทางด้านการเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่กระทำผิดคดีอาชญากรรมให้สูงขึ้น เพื่อให้เยาวชนกลุ่มนี้มีสติและปัญญาในการควบคุมอารมณ์ สามารถเรียนรู้ เข้าใจและบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลถึงการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อตนเองและสังคม ด้วยวิธีการของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่จะช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น มีสติรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น มีทักษะทางสังคมและสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีและมีการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถเผชิญกับปัญหาและหาแนวทางการตัดสินใจแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม และเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสุขในชีวิตต่อไป

แนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

ทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

1. ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎี

ผู้ริเริ่มและพัฒนาทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่ เฟรดเดอริก โซโลมอน เพิร์ลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือที่เรียกกันว่า ฟรีทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ. 1893 ครอบครัวเป็นชาวยิวมีฐานะอยู่ในระดับต่ำกว่าปานกลาง สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญาแพทยศาสตร สาขาจิตแพทย์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริก วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมันระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 เป็นผู้ก่อตั้งงานจิตเวชเกี่ยวกับระบบประสาท (Neuropsychiatry) ที่กรุงเบอร์ลิน

หลังสงครามโลก ในปี ค.ศ. 1920 เพิร์ลส์เข้าทำงานกับ เคริท (Kurt) ที่ Goldstien Institute for Brain – damaged Soldiers ในเมืองแฟรงก์เฟิร์ต การทำงานนี้ทำให้เขาเห็นถึงความสำคัญของความเป็นมนุษย์ในภาพรวม (whole) มากกว่าการมองเป็นส่วนย่อยๆ มารวมกัน หลังจากนั้นในปี ค.ศ. 1926 เพิร์ลส์ได้พบกับ ลอรา โพสเนอร์ (Laura Posner) ซึ่งเธอสนใจศึกษาสาขาจิตวิทยา โดยทั้งสองได้แต่งงานกันในปี ค.ศ. 1930 เขาได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนาและได้ตระหนักถึงการรักษาคอนไซ์โดยวิธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของฟรอยด์ จึงเริ่มศึกษาทาง

จิตวิเคราะห์กับ วิลเฮล์ม รีชท์ (Wilhelm Reich) นักจิตวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการเข้าใจในตนเองและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปโดยการทำงานของร่างกายและได้รับคำแนะนำจาก คาร์เน ฮอร์นัย (Karen Horney) จากนั้นเขาได้ศึกษาและฝึกจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์จากสถาบันจิตวิเคราะห์ที่กรุงเบอร์ลิน แพร่งค์เฟิตและเวียนนา

เมื่อลัทธินาซีของฮิตเลอร์เรืองอำนาจในปี ค.ศ. 1934 เฟิร์ลส์ได้ตัดสินใจอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงแอมสเตอร์ดัมในยุโรป จนในปี ค.ศ. 1935 ย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้และทำงานอยู่ที่นั่นเป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 เขาจึงย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา

เมื่อแรกเริ่มที่เป็นนักจิตวิเคราะห์ (psychoanalyst) เฟิร์ลส์ได้ดำเนินตามแนวความคิดของ فروยด์และจากคำแนะนำของ คาร์เน ฮอร์นัย (Karen Horney) ทำให้เขาได้มองเห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (psychoanalysis) จึงได้พัฒนาแนวความคิดบางประการโดยการนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของ เวิร์ทไฮเมอร์ (Wertheimer), โคเลอร์ (Kohler), คอฟฟ์กา (Koffka) และเลวิน (Lewin) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ (gestalt psychology) มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้เฟิร์ลส์ยังได้รับอิทธิพลทางด้าน Psychodrama จากโมรีโน (Moreno) และ Humanistic จาก โรเจอร์ (Rogers) รวมทั้งเฟิร์ลส์ได้นำแนวความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen), เต๋า (Toa) และ Existentialism มารวมกันไว้ในแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยาเรียกว่า จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (gestalt therapy)

เฟิร์ลส์ ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อว่า Gestalt Therapy เมื่อ ค.ศ. 1958 ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนร่วมกับ พอล กูดแมน (Paul Goodman) และ เฮฟเฟอร์ไลน์ (R.F. Hefferline) และในปี ค.ศ. 1960 Gestalt Therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากขึ้น และในช่วงปี ค.ศ. 1967 – 1969 เป็นช่วงเวลาที่เฟิร์ลส์ทุ่มเทเวลากับการฝึกอบรมการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยร่วมกับภรรยาจัดตั้งสถาบันฝึกอบรม (gestalt institute) ขึ้นตามเมืองใหญ่ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์ก แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น ในช่วงหลังของชีวิต เฟิร์ลส์อุทิศเวลาส่วนใหญ่ทำงานอยู่ ณ Esalen Institute at Big Sur ในแคลิฟอร์เนีย ซึ่งในปี ค.ศ. 1970 เฟิร์ลส์ได้จัดตั้งสถาบันเกสตัลท์บำบัดขึ้นที่เมืองแวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา และเขาได้ถึงแก่กรรมที่เมืองนี้ รวมอายุได้ 76 ปี

2. แนวคิดและหลักการของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

เฟิร์ลส์ พัฒนาแนวคิดและหลักการมาจากแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ (gestalt psychology) ที่มีแหล่งกำเนิดในประเทศเยอรมัน โดยต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 ประมาณ ค.ศ. 1912

ผู้นำแนวคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ คือ เคิร์ต คอฟกา (Kurt Koffka) วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler) และแมกซ์ เวอร์ไทเมอร์ (Max Wertheimer) นักจิตวิทยากลุ่มนี้ให้ความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้และการให้ความหมายต่อการรับรู้ของบุคคล ซึ่งมีหลักการว่าบุคคลจะรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ โดยการประมวลสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามา แล้วจัดระบบและให้ความหมายในลักษณะของส่วนเต็ม (the whole)

คำว่า เกสตัลท์ (gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่า ส่วนย่อยๆ แต่ละส่วนรวมกัน (Chaplan, 1981, p. 216 อ้างถึงใน กรรณิการ์ กาญจนานุกูล, 2540, หน้า 30)

2.1 หลักสำคัญเกี่ยวกับทฤษฎีการรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ มีดังนี้

2.1.1 ส่วนเต็ม (holism) การรับรู้ของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะการให้ความหมายต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในลักษณะส่วนเต็ม ฉะนั้นการเข้าใจบุคคลใดบุคคลหนึ่งเราต้องเข้าใจองค์ประกอบทั้งหมดที่เป็นตัวเขา

2.1.2 หลักการเติมให้สมบูรณ์ (principle of closure) เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่สมบูรณ์ บุคคลมักต่อเติมสิ่งนั้นขึ้นภายในใจและรับรู้สิ่งนั้นในสภาพที่สมบูรณ์ เพื่อให้สามารถรับรู้ในสภาพของส่วนเต็มที่มีความหมายได้

2.1.3 หลักของความใกล้ชิด (principle of proximity) ระยะทางก่อให้เกิดความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เรารับรู้ สิ่งเร้าอะไรก็ตามที่อยู่ใกล้ชิดกัน บุคคลจะรับรู้หรือจัดแบบแผนของสิ่งเร้านั้นเข้าด้วยกัน

2.1.4 หลักของความเหมือน (principle of similarity) ความเหมือนกันของสิ่งเร้าทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะจัดประเภทของสิ่งที่เหมือนกันเข้าเป็นพวกเดียวกัน

2.1.5 หลักภาพ - พื้น (figure - ground principle) การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวที่มีอยู่มากมาย อธิบายโดยหลักภาพ - พื้น ได้โดยสิ่งเร้าที่บุคคลให้ความสนใจรับรู้ในเวลานั้นก็จะเป็นภาพ (figure) สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏรอบ ๆ ก็จะเป็นพื้น (ground) สิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในการรับรู้ของบุคคลได้นั้น ขึ้นกับความต้องการ (need) ของบุคคลในขณะนั้น

นอกจากนี้ ความหมายที่แต่ละบุคคลให้กับภาพก็ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ภาพนั้นมีต่อพื้นเช่น ถ้าเห็นคนยืนอยู่ตรงสี่แยกถนนกำลังทำท่ายกมือโบกห้ามรถ บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นคนตำรวจจราจร เป็นต้น ในชีวิตประจำวันหลักภาพ - พื้น มีความสำคัญมากเพราะปรากฏการณ์ที่มีอยู่ตามความเป็นจริง จะมีความหมายต่อบุคคลเพียงใดขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการรับรู้ของบุคคลนั้นเนื่องจากจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล เช่น คุณล้าไขขับรถมาถึงสี่แยกเห็นไฟเหลืองบอกสัญญาณให้เตรียมหยุดรถและมองเห็นรถคันหนึ่งจอดอยู่ตรงมุมหนึ่งของสี่แยก ล้าไข

จึงตัดสินใจขับรถฝ่าไฟแดงไป มองไปข้างหลังเห็นรถตำรวจเปิดไฟไซเรนขับตามมาและถูกจับเสียค่าปรับ ในสถานการณ์เดียวกัน แต่คุณเชอร์เป็นผู้ขับรถที่มีการรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพว่าลักษณะรถที่จอดอยู่เป็นรถตำรวจ รถตำรวจเป็นภาพในการรับรู้ของคุณเชอร์ เธอจึงชลอรถหยุดรอสัญญาณไฟ ทั้งสองกรณีแสดงให้เห็นว่ารถตำรวจเกิดขึ้นในปรากฏการณ์ (phenomenal field) ของคุณลำไยและคุณเชอร์ทั้งคู่ แต่รถตำรวจไม่ได้เป็นภาพในการรับรู้ของคุณลำไย เป็นเพียงพื้นเท่านั้น ฉะนั้นจุดสำคัญของหลักภาพ-พื้น คือ พฤติกรรมของบุคคลจะเป็นไปหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม ถ้าการรับรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพในเวลานั้น ๆ

จากหลักต่าง ๆ ในทฤษฎีการรับรู้ของจิตวิทยากลุ่มเกสตัท์ เพิร์ลส์ ได้นำมาเป็นพื้นฐานความคิดในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกและการรับรู้ในตนเองของบุคคล ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัท์ (Corey, 2000 b, pp. 307 – 308)

2.2 หลักการสำคัญ มีดังนี้

2.2.1 ส่วนเต็ม (holism) เป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญของการบำบัดแบบเกสตัท์ (Latner, 1986 cited in Corey, 2000 b) ดังที่เพิร์ลส์ (Perls, 1969) กล่าวว่า “The whole is greater than the sum of its parts” การรับรู้ของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะการให้ความหมายต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในลักษณะของส่วนเต็มทั้งหมดของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้นการจะเข้าใจบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะต้องเข้าใจในองค์ประกอบทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคลนั้น ผู้บำบัดจะต้องสนใจในความคิดความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออกและความฝันของผู้รับการบำบัด โดยเน้นที่จะทำอย่างไรให้ผู้รับการบำบัดสามารถรับรู้ตนเองในภาพรวมและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้

2.2.2 ทฤษฎีอาณาเขต (field theory) การบำบัดแบบเกสตัท์อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีขอบเขตที่ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ และทุก ๆ สิ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีการเปลี่ยนแปลงและดำเนินไปอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งนักบำบัดจะต้องให้ความสนใจและค้นหาว่าอะไรที่เป็นขอบเขตขวางกั้นการรับรู้ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

2.2.3 กระบวนการรับรู้ภาพ (the figure – formation process) เป็นกระบวนการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวที่มีอยู่มากมาย ซึ่งอธิบายได้โดยหลักภาพ-พื้น สิ่งเร้าที่บุคคลให้ความสนใจรับรู้เด่นชัดในช่วงเวลานั้น (moment to moment) จะเป็นภาพ (figure) สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่โดยรอบก็จะเป็นพื้น (ground) สิ่งเร้าที่เคยเป็นพื้นอาจเปลี่ยนเป็นภาพในเวลาต่อมาและสิ่งที่เคยเป็นภาพก็จะกลายเป็นพื้นไป กระบวนการในการสนใจรับรู้และมองเป็น

ภาพนี้เรียกว่า กระบวนการรับรู้ภาพ (Latner, 1986 cited in Corey, 2000 b) ซึ่งสิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการ (need) ของบุคคลในขณะนั้น ๆ (Frew, 1997 cited in Corey, 2000 b) และการให้ความหมายต่อภาพขึ้นอยู่กับการตีความการรับรู้ของบุคคลและพื้นภาพที่บุคคลรับรู้

2.2.4 การจัดระบบตนเอง (Organismic Self-Regulation) กระบวนการรับรู้ภาพเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าตามธรรมชาติบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล เมื่อสมดุลของบุคคลถูกรบกวนจากพลังกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ บุคคลจะพยายามควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถศักยภาพในตนเองและจากสิ่งแวดล้อม (Latner, 1986 cited in Corey, 2000 b) โดยการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมและติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับความสมดุลใหม่ กล่าวคือประสิทธิภาพการรับรู้ของบุคคลต่อปรากฏการณ์ จะเป็นตัวนำไปสู่พฤติกรรมแสดงออกของบุคคล

2.3 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

เพิร์ลส์ (Perls) มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์คล้ายกับความเชื่อของกลุ่มจิตวิทยามนุษนิยม (humanistic psychology) และกลุ่มอัตถิภาวนิยม (existentialism) นั่นคือบุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง บุคคลที่อยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ (a fully functioning person) คือ บุคคลที่ใช้การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการรับรู้ในตนเอง (self-awareness) และการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมจะส่งผลให้บุคคลพัฒนาไปได้อย่างเต็มศักยภาพ

พาสตัน (Passon, 1975) ได้สรุปความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ไว้ 8 ประการ ดังนี้

2.3.1 มนุษย์เป็นเป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย ความคิด ความรู้สึก ประสาทสัมผัสและการรับรู้

2.3.2 มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อม

2.3.3 มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ด้วยตนเอง

2.3.4 มนุษย์มีศักยภาพที่จะรับรู้ สัมผัสในตัวเองได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง

2.3.5 มนุษย์มีเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

2.3.6 มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

2.3.7 มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้ แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำ และรับรู้อนาคตได้จากการจินตนาการเท่านั้น

2.3.8 พื้นฐานของมนุษย์ไม่สามารถกล่าวได้ว่า ดีหรือเลว

2.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ตามความเชื่อของเพิร์ลส์ (Perls, 1969) บุคลิกภาพของบุคคลพัฒนามาจากผลของการแสวงหาความสมดุล เมื่อบุคคลเผชิญกับความคับข้องใจ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อลดความตึงเครียดที่มีอยู่ กระบวนการลดความตึงเครียดนี้เรียกว่า กระบวนการจัดระบบตนเอง (self-regulatory process) ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในแง่มุมต่าง ๆ บุคลิกภาพจึงพัฒนาขึ้นมาจากการจัดระบบตนเองดังกล่าว

ขั้นตอนของการพัฒนาบุคลิกภาพ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.4.1 ขั้นสังคม (social stage) ในขั้นนี้เป็นระยะที่เด็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่น กฎเกณฑ์ทางสังคม จึงมีระดับสูง เด็กพร้อมที่จะซึมซับและทำตามผู้ที่มีอิทธิพลในชีวิตของตนเอง

2.4.2 ขั้นจิต-กาย (psychophysical stage) ในขั้นนี้เด็กจะเริ่มรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (sense of self) รับรู้เกี่ยวกับตนตามมโนภาพ (self-image) ซึ่งบุคลิกภาพประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

2.4.2.1 ชีวิต (being) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ เป็นส่วนที่ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดส่วนที่ 2 ตามมาคือ ตนเอง

2.4.2.2 ตนเอง (self) เป็นส่วนที่บุคคลค้นพบและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองแตกต่างจากสิ่งอื่น ๆ อย่างไร และตนเองมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมอย่างไร การรับรู้เกี่ยวกับตนเองพัฒนาขึ้นมาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับ ทำให้บุคคลเกิดความรู้ (acknowledgement) เกี่ยวกับตนเอง

2.4.2.3 ตนตามมโนภาพ (self-image) เป็นส่วนที่บุคคลวาดมโนภาพไว้ว่า ตัวเขาควรจะเป็นอย่างไร ซึ่งตนตามมโนภาพนี้เป็นผลมาจากอิทธิพลของสังคม เกิดจากการที่บุคคลพยายามจะปรับตัวไปตามค่านิยมและบรรทัดฐานของสังคม

ในการพัฒนาบุคลิกภาพในส่วนที่เป็นตนเอง (self) ซึ่งเป็นตนตามความเป็นจริง ตนตามความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงนั้นจะเป็นส่วนกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเอง

ตรงตามความเป็นจริง (self-actualization) และทำให้บุคคลอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นตัวของตัวเอง แต่ส่วนของตนตามมโนภาพ (self-image) จะเป็นส่วนที่คอยขวางกั้น คอยปรับตัวไปตามบรรทัดฐานของสังคมมากกว่าจะคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง การขัดแย้งกันระหว่างส่วนที่เป็นตนเองกับส่วนของตนตามมโนภาพ ทำให้เกิดความคับข้องใจ (frustrations) ขึ้น ตามความเชื่อของ เพิร์ลส์ (Perls, 1969) ว่า ความคับข้องใจที่มีขนาดพอเหมาะเป็นแรงจูงใจที่กระตุ้นให้บุคคลพัฒนา เกิดการแสวงหาตัวเอง แม้ว่าความคับข้องใจจะนำมาซึ่งความเจ็บปวด ไม่มีความสุข แต่จากการแสวงหาแนวทางในการขจัดความคับข้องใจจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง ทำให้บุคคลรับรู้ถึงส่วนที่เป็นตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ส่วนของตนตามมโนภาพจะลดน้อยลง เกิดกระบวนการจัดระบบตนเอง บุคคลที่สามารถจัดระบบตนเองได้ จะปรับตัวได้ดี ไม่มีเรื่องกังวลค้างภายในจิตใจ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนานุคลิกภาพในขั้นที่ 3

2.4.3 ขั้นญาณสติ (spiritual stage) พัฒนาการของบุคลิกภาพในขั้นนี้อธิบายได้ยาก เพราะค่อนข้างเป็นนามธรรม โดยเคมเปอ (Kempeler, 1973 cited in Corey, 2000 b) อธิบายถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพในขั้นนี้ว่าเป็นการพัฒนาการรับรู้ในขั้นที่เหนือจากการใช้ประสาทสัมผัสธรรมดา (sensory sensing) ไปสู่การใช้ญาณพิเศษ (extra sensory sensing) ทำให้เกิดการรู้แจ้งในตนเองที่เรียกว่า sensitive-intuitive person ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับการพัฒนานุคลิกภาพในขั้นนี้ของกลุ่มเกสตัลท์ ได้นำมาจากการเชื่อของพุทธศาสนา คือ การฝึกสมาธิ ให้มีสติรับรู้ตัวเอง ในสภาวะปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง

2.5 พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เพิร์ลส์ (Perls, 1969, p. 10) พิจารณาวุฒิภาวะ (maturity) ในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าวุฒิภาวะคือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการพึ่งตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่ออยู่ในครรภ์มารดาต้องดูดซึมอาหารจากมารดา ต่อมาวัยต่างๆ เริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งเติบโตจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ พัฒนาการด้านอื่น ๆ ก็สามารถอธิบายได้ด้วยหลักการเดียวกันนี้ การจะส่งเสริมพัฒนาการของมนุษย์คือ ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้บุคคลเกิดกระบวนการจัดระบบตนเอง (self-regulatory process) ในการตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความคิดและความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความรู้สึกนึกคิดและประสาทสัมผัสอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีตหรือคอยคำนึงหวาดวิตกถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข คือ บุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่ค้างค้ำหรือมีอดีตที่คอยรบกวนจิตใจให้ไม่สบายใจ สามารถจัด

ความรู้สึกและเรื่องที่กำลังค้าง (unfinished business) ภายในจิตใจให้หมดไปได้ ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่กับความเป็นปัจจุบัน เพราะการรับรู้ที่แท้จริงนั้นเราสามารถรับรู้ได้ในเฉพาะสภาวะปัจจุบันเท่านั้น ฉะนั้นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีต้องรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของตนเอง ตัดสินใจได้ถูกต้องและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ปรับตัวได้ดี สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้เมื่อมีความคับข้องใจ

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่าบุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ตามปกติในการพัฒนาบุคลิกภาพตามความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดเป็นภาพ (figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่าตนมีความต้องการนี้และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อบุคคลเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมจะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตนตามมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง (self-image) ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้องใช้พลังงานจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของตนเอง (real-self) อันจะทำให้เกิดความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ตามมา

2.6 พฤติกรรมผิดปกติ (maladaptive behavior)

พฤติกรรมผิดปกติเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้ ซึ่งบุคคลจะแสดงพฤติกรรมผิดปกติมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตของบุคคลนั้น กับสภาพความรุนแรงของปัญหา โดยพาสสัน (Passon, 1975) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมผิดปกติของบุคคลไว้ 6 ประเภท ดังนี้

2.6.1 ขาดการรับรู้ในตนเอง (lack of awareness) บุคคลประเภทนี้จะมีบุคลิกภาพแบบ Rigid Personality คือ ไม่ยอมปรับตัวเลย ขาดการรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง ไม่กล้าเสี่ยงที่จะทำอะไร ไม่กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง พลังความคิดและความรู้สึกสูญเสียไปกับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากการต่อต้านกันระหว่างการรับรู้ในส่วนของตนเองตามความเป็นจริง กับส่วนที่เป็นตนตามมโนภาพ บุคคลประเภทนี้จึงดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไม่มีความสุข ไม่สามารถพัฒนาไปสู่การยอมรับและรู้จักตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง

2.6.2 ขาดการรับผิดชอบในตนเอง (lack of self-responsibility) บุคคลที่ขาดการรับผิดชอบในตนเองมักจะเนื่องมาจากการขาดการรับรู้ในตนเอง มักเรียกร้องให้บุคคลอื่นหรือสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงเพื่อสนองความต้องการของตนเอง มากกว่ายอมรับและเปลี่ยนแปลงตนเอง บุคคลประเภทนี้มักจะหลีกเลี่ยงการพึ่งพาตนเอง ชอบกล่าวโทษผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อมเมื่อตนเองผิดพลาด บุคคลจึงมักมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัย

2.6.3 สูญเสียการติดต่อกับสภาพแวดล้อม (loss of contact with environment) บุคคลประเภทนี้มักจะปรับตัวได้ยากและไม่มีความสุข บุคคลที่สูญเสียการติดต่อกับสภาพแวดล้อมจะมีพฤติกรรมในลักษณะต่อไปนี้ คือ

2.6.3.1 เป็นบุคคลที่ยึดมั่นกับกฎระเบียบจนเกินเหตุ ไม่ยอมปรับตัวแม้ว่าจะอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใดก็ตาม ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงใด ๆ บุคคลจะหลีกเลี่ยงการติดต่อหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากความยึดมั่นในตัวเอง และความกลัวที่บุคคลอื่นจะไม่ยอมรับตนเอง

2.6.3.2 เป็นบุคคลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องการการยอมรับจากผู้อื่นอย่างมาก จึงพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองตามความต้องการของผู้อื่น โดยไม่คำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง พฤติกรรมส่วนใหญ่จะมาจากส่วนของตนตามมโนภาพ ทำให้บุคลิกภาพของบุคคลแปรปรวนมาก ขึ้นอยู่กับว่ามีปฏิสัมพันธ์กับใคร

2.6.4 ไม่สามารถทำให้สภาวะทั้งค้างภายในจิตใจเกิดความสมบูรณ์ได้ (inability to complete gestalt) บุคคลไม่สามารถทำให้สภาวะทั้งค้างภายในจิตใจเกิดความสมบูรณ์ หรือระบายออกได้อย่างถูกวิธี ส่งผลให้มีพฤติกรรมแปลก ๆ ตามมาเพราะพลังความสามารถในการรับรู้ของบุคคลส่วนหนึ่งจะติดค้าง มีความวิตกกังวลอยู่กับเรื่องราวที่ค้างค้างภายในจิตใจ บุคคลประเภทนี้จะไม่สามารถอยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่มักหมกมุ่นอยู่กับอดีต ย้ำคิดย้ำทำ กลัวการผิดพลาดจนเกินเหตุหรือวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

2.6.5 ปฏิเสธความต้องการของตนเอง (disowning of needs) บุคคลประเภทนี้จะแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับความต้องการ รู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เนื่องจากมีความคิดว่าตนตามมโนภาพไม่ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้เพราะกลัวสังคมไม่ยอมรับ เช่น ไม่กล้าแสดงความรู้สึกโกรธความก้าวร้าว ทั้งที่บุคคลอื่นมาทำลายสิทธิส่วนบุคคลของตนเองอย่างมาก และเขาต้องการแสดงพฤติกรรมได้ตอบกลับบ้าง แต่กลัวการไม่ยอมรับจึงปฏิเสธความต้องการที่เกิดขึ้น เก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ทำให้พลังที่มีอยู่ในตัวเองสูญเสียไป แทนที่บุคคลจะยอมรับความต้องการที่เกิดขึ้นและแสดงออกไปในทางสร้างสรรค์ ก็จะเป็นประโยชน์กับสุขภาพจิตของตนเอง

2.6.6 มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างสุดขีด (dichotomizing dimensions of the self) บุคคลประเภทนี้จะรับรู้ตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งอย่างสุดขีด เช่น อ่อนแออย่างมาก ช่วยตนเองไม่ได้เลย หรือเข้มแข็งมาก มีความเชื่อมั่นตนเองมาก บุคคลประเภทนี้จะไม่สามารถยอมรับตนเองในอีกลักษณะหนึ่งที่ตรงกันข้ามได้เลย เช่น บุคคลที่รู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ เขาจะไม่สามารถรับรู้หรือรู้สึกได้เลยว่าเขาสามารถตัดสินใจปกป้องตนเองได้ในบางสถานการณ์ แต่จะรู้สึกยอมจำนนไปหมดทุกเรื่อง บุคคลประเภทนี้จะไม่สามารถยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองได้เลย

ในขณะที่เดียวกันก็ไม่พอใจที่ตนเองมีส่วนที่อ่อนแออยู่ ในทำนองเดียวกันบุคคลที่ปฏิเสธความรู้สึกอ่อนแอที่อยู่ในตนเองอย่างสิ้นเชิง จะไม่ซาบซึ้งกับความเข้มแข็งที่ตนเองมีอยู่ได้อย่างแท้จริง

ซึ่ง เพิร์ลส์ (Perls, 1969) เรียกส่วนของความรู้สึกที่ต้องการทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง (want to do) เพื่อแสดงความเป็นตัวเอง ต้องการพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่า “under dog” และอีกส่วนที่คอยต่อต้าน “under dog” ว่าเป็น “top dog” เป็นส่วนของความรู้สึกหรือความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตนเองว่า ควรเป็นอย่างนั้น ควรทำอย่างนี้ (should do) ตามบรรทัดฐานค่านิยมของสังคม บุคคลที่มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งสุดขีดก็จะรับรู้แต่ส่วนของ “under dog” หรือ “top dog” ที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยปฏิเสธอีกส่วนหนึ่ง ความวิตกกังวลก็จะเกิดขึ้นทำให้บุคลิกภาพเกิดการแตกแยก ไม่ผสมผสานกันเป็นส่วนเต็ม

2.7 สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์

เมื่อบุคคลไม่สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้ ความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความขัดแย้งในตนเองซึ่งเป็นส่วนที่เรียกร้องให้บุคคลกระทำตามความต้องการที่แท้จริง กับส่วนของคนตามมโนภาพซึ่งเรียกร้องให้บุคคลทำตามบรรทัดฐานของสังคม หรือความรู้สึกที่ว่าควรจะทำ (should) แบบนี้แบบนั้นให้เหมาะสมตามสังคม เมื่อเกิดความไม่สมดุลขึ้นดังกล่าว ส่วนของคนที่ตามความเป็นจริงจะทำลายส่วนของคนตามมโนภาพ และส่วนของคนตามมโนภาพก็จะทำลายส่วนของตนตามความเป็นจริง การต่อสู้กันดังกล่าวจะก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เป็นผู้ที่มีความทุกข์และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2.7.1 ลักษณะของบุคคลที่มีความทุกข์ วิญญู พูลศรี (2531, หน้า 224 – 225 อ้างอิงจาก Perls, 1969) กล่าวถึงไว้ดังนี้

2.7.1.1 เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจและการกระทำ เช่น วิธีกล่าวโทษไปให้ที่อื่น (projection)

2.7.1.2 เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนคิดเป็นนิสัย

2.7.1.3 เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความเป็นจริง

2.7.1.4 เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและการพัฒนาตนเอง เป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกมด้วยการกล่าวโทษอดีต โยนความผิดให้กับอดีตที่ผ่านมาเพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่สงบสุข

2.7.1.5 เป็นบุคคลที่มีภารกิจติดค้างคาใจอย่างมาก (unfinished business) และสิ่งเหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจหรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่อง

2.7.1.6 เป็นบุคคลที่อ้อมความทุกข์ ความไม่พอใจไว้เสมอ ๆ และหลีกเลี่ยงที่จะแสดงออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝืนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้ ซึ่งจะนำไปสู่การโทษและตำหนิตัวเอง รู้สึกว่าตนเองผิด (guilt) กลายเป็นบุคคลที่ยอมแพ้ต่อโลก

2.7.1.7 เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเองให้บูรณาการผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้ แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคม หรือสภาพแวดล้อม ขาดความเป็นตัวของตัวเองและรู้สึกสับสนกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในสภาวะปัจจุบัน

2.7.1.8 เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักรู้หรือมีสำนึก (awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีชีวิตที่อยู่เพียงแต่ให้หมดสิ้นเวลาไปวัน ๆ นอกจากนี้ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถจัดการกับตนเอง ไม่กล้าที่จะคิดหรือตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง แต่จะคอยหาที่พึ่งพึ่งตลอดเวลา

2.7.2 สาเหตุของปัญหา พาสสัน (Passon, 1975, pp. 18 – 19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

2.7.2.1 ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเองหรือแทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่างในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้

2.7.2.2 ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิดและการกระทำ จนไม่ยอมรับหรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม

2.7.2.3 ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลรู้คิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อปัญหาแก่ตัวเอง โดยการย้ำคิด ซึ่งเป็นการสูญเสียพลังงานสำหรับการแก้ปัญหาในสภาวะปัจจุบันเป็นอย่างมาก

2.7.2.4 ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมพลังความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้

กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

1. ความเชื่อเกี่ยวกับจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ชีระ ชัยยุทธบรรยง (2533, หน้า 58 – 65) ได้สรุปความเชื่อที่สำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1.1 เชื่อว่าไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับสภาวะปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดติดตรึงคำนึงถึงอดีตและอนาคต ผู้ที่ยึดติดกับอดีตและอนาคตมากเกินไปเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ฉะนั้น

การทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์นั้น ต้องฝึกให้บุคคลเรียนรู้ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางอารมณ์อย่างเต็มที่ที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน จะไม่สูญเสียพลังไปคิดคำนึงหรือยึดติดอยู่กับอดีตและคาดหวังกับอนาคตมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและไม่สามารถรับรู้ในสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 เชื่อว่าความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ได้ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ เป็นต้น เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกที่ค้างค่านั้นได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกนั้นจะคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งความรู้สึกที่ค้างค้ำนี้จะทำให้บุคคลแสดงออกในหลายๆ พฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย่ำคิดย่ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องบางเรื่องอยู่แล้วกลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะบุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค้ำที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์จึงต้องพยายามทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึก รับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกค้างค้ำที่ตนมีอยู่ให้ได้แล้วระบายออกมา จะช่วยให้บุคคลไม่สูญเสียพลังไปกับความรู้สึกที่ค้างค้ำอีก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกและการรับรู้ตนเองอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน

2. หลักการสำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Corey, 2000 b, pp. 309 – 310) มีดังนี้

2.1 สภาวะปัจจุบัน (the here and now) เพลิร์ส (Perls) ให้ความสำคัญกับสภาวะปัจจุบันเนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้น การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันคือ สิ่งที่สำคัญที่สุด จิตบำบัดแบบเกสตัลท์จึงย้ำถึงการเรียนรู้ในสภาวะปัจจุบัน ฝึกการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ตามที่โพสเตอร์ และ โพสเตอร์ (Polster & Polster, 1973 cited in Corey, 2000 b) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสภาวะปัจจุบันของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ว่า “power in the present” หรือ “การมีพลังอยู่กับปัจจุบัน” นั่นคือ การใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเต็มที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน บุคคลไม่ควรสูญเสียพลังงานในการคิดคำนึงติดตรึงอยู่กับอดีต หรือใช้พลังงานไปกับการคิดวิตกกังวล คาดหวังเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต เพราะจะทำให้ความสามารถในการรับรู้สภาวะปัจจุบันลดลง หรือไม่มีประสิทธิภาพ การช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถรับรู้ และอยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะใช้คำถามว่า “อะไร” (What) หรือ “อย่างไร” (How) ตัวอย่างเช่น

“ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น”

“คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง ขณะที่นั่งอยู่ตรงนี้”

“คุณรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ที่คุณหวาดกลัว” หรือ

“ประสบการณ์นี้มีผลอย่างไรกับความรู้สึกของคุณบ้าง”

จะไม่ใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why) เพราะตามความเชื่อของเพิร์ลส์ (Perls) คำถามที่ว่า “ทำไม” จะทำให้ผู้มารับคำปรึกษาพยายามริบหาเหตุผลมาชี้แจง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ไกลตัวและอาจโยนความรับผิดชอบไปสู่ภายนอก มากกว่าจะพยายามรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งนั้น เป็นการหลีกเลี่ยงไปจากสภาวะปัจจุบัน โดยเฉพาะบุคคลที่มีความวิตกกังวลจะหลีกเลี่ยงจากสภาวะปัจจุบันได้ง่ายมาก บุคคลกลุ่มนี้จะอยู่กับสภาวะปัจจุบันได้เพียงช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น และแทนที่จะพยายามสัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บุคคลจะพยายามเล่าถึงความรู้สึกที่เคยมีในอดีตเช่น ความเศร้า ความเจ็บปวด ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จึงต้องพยายามดึงการรับรู้ของผู้มารับคำปรึกษาให้กลับมาอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ให้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) ซึ่งการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับปัญหาที่ตนมีอยู่ในสภาวะปัจจุบัน โดยให้รับรู้ว่าปัญหานั้นก่อความรู้สึกแก่เขาอย่างไรบ้างในขณะนี้ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถตัดสินใจหาหนทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม กล่าวเผชิญและรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง อย่างไรก็ตาม มิใช่ว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่ให้ความสำคัญต่ออดีตของบุคคลเลย ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญต่ออดีตก็ต่อเมื่ออดีตนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษาในปัจจุบัน และการให้ความสำคัญต่ออดีตในรูปของปัจจุบันคือ เหตุการณ์ในอดีตนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกอย่างไรต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ไม่ใช่ให้ความสำคัญต่ออดีตในรูปของอดีต ซึ่งบุคคลไม่สามารถกลับไปแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้อีก

2.2 ความรู้สึกที่ค้างค้ำ (unfinished business) ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เชื่อว่าความรู้สึกที่ไม่ได้ระบายออกมา (unexpressed feelings) เช่น ความเจ็บปวด ความเศร้า โศกเสียใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่ในตัวบุคคลและบุคคลยังไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้นได้เต็มที่ ทำให้ความรู้สึกนั้นจะคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังงานในการรับรู้สภาวะปัจจุบันไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้น กล่าวเผชิญกับความรู้สึกของตนเองแล้วระบายออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การติดต่อและการต่อต้านการติดต่อ (contact and resistances to contact) การติดต่อในการบำบัดแบบเกสตัลท์ทำได้โดยการรับรู้ผ่านการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัสและการเคลื่อนไหว ซึ่งบุคคลจะมีการติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นการติดต่อที่มีประสิทธิภาพหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์อย่างเป็นธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น โดยปราศจากการไร้ซึ่งความรู้สึก (losing one's sense) จะเป็นการช่วยให้บุคคลรับรู้และปรับ

เปลี่ยนการติดต่อใหม่อย่างสร้างสรรค์กับสภาพแวดล้อมของเขา (M. Polster, 1987 cited in Corey, 2000 b) การติดต่อที่ดีจะช่วยเพิ่มการรับรู้ให้ชัดเจนขึ้น มีพลังและความสามารถในการเปิดเผยตนเอง (Zinker, 1978 cited in Corey, 2000 b)

มิเรียม โปสเตอร์ (Mirium Polster, 1987 cited in Corey, 2000 b) เน้นว่าการติดต่อเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาหรือการเติบโตของชีวิต จะช่วยให้มีชีวิตชีวา มีการจินตนาการและมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งต้องเป็นการติดต่อที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อสามารถแสดงถึงระดับความคิดของบุคคลที่เกิดจากภาพรวมของประสบการณ์ที่เรียนรู้มา แต่เมื่อประสบการณ์การติดต่อในความเป็นจริงมีลักษณะที่แตกแยกออกไปจากที่เคยเรียนรู้มา รูปแบบการติดต่อของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะของการหลีกหนีความเป็นจริง และเป็นการต่อต้านการติดต่อหรือการมีปฏิสัมพันธ์ นักบำบัดแบบเกสตัลท์ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการติดต่อ จากมุมมองของแนวเกสตัลท์ที่ว่า การต่อต้านการติดต่อของบุคคลเป็นเหมือนการสร้างกลไกป้องกันตนเอง (defenses) ที่จะหลีกเลี่ยงการรับรู้ประสบการณ์ความจริงในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งโปสเตอร์และโปสเตอร์ (Polster & Polster, 1973 cited in Corey, 2000 b) ได้อธิบายรูปแบบของการต่อต้านการติดต่อไว้ 5 รูปแบบ ดังนี้

Introjection คือ ลักษณะของการติดต่อที่รับเอามาตรฐาน ทักษะคติ ค่านิยม ความคิด และการกระทำของคนอื่นมาเป็นลักษณะของตนเอง โดยไม่มีการวิเคราะห์พิจารณาหรือปรับให้เข้ากับตนเอง ทำให้กลายเป็นสิ่งที่แปลกไม่เหมาะสมกับลักษณะของตนเอง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งพบได้ในกระบวนการกลุ่มระยะเริ่มต้น สมาชิกจะทำตามและเชื่อฟังผู้นำกลุ่มเป็นอย่างมาก แต่เมื่อกระบวนการดำเนินถึงในขั้นทำงาน สมาชิกกลุ่มจะพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง แต่จะร่วมกันทำงานช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

Projection จะมีลักษณะตรงข้ามกับ Introjection บุคคลจะปฏิเสธการยอมรับจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายนอก จะกล่าวโทษสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น แทนที่เป็นสถานการณ์ที่ตนเองน่าจะเป็นผู้รับผิดชอบมากกว่า การกล่าวโทษผู้อื่นเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีปัญหาหรือความคับข้องใจในตนเองเกี่ยวกับความคิดเห็นที่ต่างกันระหว่างตนที่แท้จริง (real – self) กับตนในอุดมคติ (self – image) ทำให้เกิดการปฏิเสธและสร้างภาพนั้นให้กับคนอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคมภายนอก เป็นการไม่รับผิดชอบในการรับรู้ของตนเองและไม่กล้าเผชิญกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ทำให้พลังในการรับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันลดลง

Retroflection เป็นการย้อนกลับสู่ตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่เราชอบ พยายามทำตนให้เป็นคนอื่นตามที่ตัวเองชอบ พยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง โดยการบังคับควบคุมตนเองอย่างรุนแรง เช่น ถ้าเราถูกทำร้ายจิตใจหรือถูกรังแก เราจะรู้สึกโกรธและ

ต้องการระบายความโกรธโดยตรงไปยังสิ่งที่ทำร้ายเรา แต่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ เนื่องจากเรารับรู้ว่าเป็นการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับ ก็จะเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ทำให้การรับรู้ในสภาวะปัจจุบันเบี่ยงเบนไป ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบระบบการจัดการตนเอง (a self-regulatory system) ในการที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการกลุ่มรูปแบบการติดต่อแบบนี้จะพบได้ โดยสังเกตจากสมาชิกคนที่ไม่ค่อยพูดและไม่ค่อยแสดงออก เรียกบุคคลประเภทนี้ว่า “hold back”

Confluence เป็นลักษณะของการรับรู้ที่ไม่ชัดเจนของความแตกต่างระหว่างความเป็นตัวเองกับสิ่งแวดล้อม บุคคลประเภทนี้จะไม่ชัดเจนในการแบ่งแยกส่วนของตนในความเป็นจริงกับตนตามประสบการณ์ภายในตนเอง ทำให้เกิดความขัดแย้งของความคิด ความเชื่อและความรู้สึก ทำให้รวมตัวเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสภาพแวดล้อม และไม่สามารถแยกออกกว่าส่วนไหนเป็นตนเอง ส่วนไหนไม่ใช่ เป็นรูปแบบที่เป็นคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่ต้องการการยอมรับจากคนอื่นอย่างมาก ความขัดแย้งในตนเองดังกล่าวข้างต้นทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความแตกต่างกันระหว่างความคิดกับคำพูด บุคคลจะมีการติดต่อและแสดงออกในลักษณะที่เสแสร้ง ไม่จริงใจ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

Deflection การเบี่ยงเบนการรับรู้ของบุคคล ทำให้เป็นเรื่องยากที่จะคงไว้ซึ่งการติดต่อหรือรักษาระดับสัมพันธภาพไว้ได้ โดยคนที่มิลักษณะของการเบี่ยงเบนจะพูดมากแบบน้ำท่วมทุ่ง ชอบพูดตลกขบขัน ชอบพูดเรื่องที่เป็นนามธรรมและชอบใช้คำถามมากกว่าคำตอบเล่า (Frew, 1986 cited in Corey, 2000 b) การเบี่ยงเบนความสนใจเป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์ลดลง และแสดงออกโดยการพูดถึงแต่คนอื่นตลอดเวลา

รูปแบบการต่อต้านการติดต่อทั้ง 5 รูปแบบข้างต้น เป็นรูปแบบการติดต่อที่พยายามหลีกเลี่ยงการรับรู้ที่เป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และระดับการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาดำเนินการบำบัดแบบเกสตัลท์จะถูกกระตุ้นให้เพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่ขัดขวางการติดต่อ โดยการบำบัดแบบเกสตัลท์จะให้ความสำคัญกับการติดต่อที่จะช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาวะปกติสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี เน้นที่กระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น

3. ความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ การทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มักทำเป็นกลุ่ม (สวัสดิ์ สมจิตร, 2533, หน้า 12 อ้างอิงจาก Hansen, 1980, p. 208) โดยผู้นำกลุ่มเลือกเทคนิคเกสตัลท์ที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะไม่วางตนเป็นศูนย์กลางกลุ่ม แต่ปฏิบัติตนเหมือนกับเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกให้

กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น (Shaffer, 1975, p. 146 cited in Corey, 2000 b) ซึ่ง พาสสัน (Passon, 1975, pp. 41 – 42) กล่าวว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีประโยชน์ดังต่อไปนี้

3.1 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มการมีสติรับรู้ (awareness) ในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนมากขึ้น และบรรยากาศภายในกลุ่มยังช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกคนอื่นให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย

3.2 ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดประสบการณ์ และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสาร อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับและรู้จักการให้เกียรติซึ่งกันและกัน

4. เป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Therapeutic Goals) คอเรีย (Corey, 2000 b, pp. 305 – 307) กล่าวว่า เป้าหมายของการทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่สำคัญคือ การมีสติรับรู้ (awareness) เพราะถ้าปราศจากการรับรู้แล้ว ผู้มารับคำปรึกษาจะปราศจากเครื่องมือที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ การรับรู้ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถเผชิญและยอมรับความรู้สึกที่เคยปฏิเสธ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดความรู้สึกที่ค้างค้ำและปล่อยวางอดีต มีสติรับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.1 เป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์โดยทั่วไป อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 142) ได้สรุปไว้มี 4 ประการ ดังนี้

4.1.1 ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นมาสู่การพึ่งพาตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การมีวุฒิภาวะ

4.1.2 ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษามีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ และค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อีกมากมาย

4.1.3 ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอดีต โดยการรับรู้และทำความเข้าใจที่ค้างค้ำให้สมบูรณ์ และไม่วิตกกังวลกับอนาคตมากเกินไป

4.1.4 ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษากลายเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจในค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ยึดมั่นและจำนนต่อค่านิยมเหล่านั้นมากกว่าความเป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

4.2 เป้าหมายของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ เพลิร์ส (Perls, 1969, pp. 28 – 30) สรุปไว้ดังนี้

4.2.1 ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีวุฒิภาวะเติบโตขึ้น โดยสนับสนุนให้สมาชิกรับผิดชอบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตน เป็นสิ่งที่ตนเป็น (I am I) ไม่ตกอยู่ภายใต้การบงการของสังคม คือ พึ่งตนเอง (self-support) มากกว่าพึ่งสภาพแวดล้อม (environment-support)

4.2.2 ช่วยให้สมาชิกเกิดการมีสติรับรู้ (self-awareness) เพราะการมีสติรับรู้เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้และการติดต่อสื่อสาร สมาชิกต้องมีสติรับรู้ว่าสิ่งใดเป็นภาพและพื้นในปรากฏการณ์ และกำลังคิด รู้สึกหรือทำอะไรในที่นี้และขณะนี้ (here and now)

4.2.3 เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการบูรณาการในตนเอง โดยเน้นให้มีการบูรณาการระหว่างพลังที่อยู่ตรงข้ามกัน เช่น รัก -เกลียด ความดี - ความเลว เป็นต้น

4.2.4 เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักควบคุม (self-control) และยอมรับว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง รู้จักการเผชิญหน้าและพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่า เป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีไข่มุ่งให้บุคคลปรับตัวเพื่อสนองความต้องการของสังคม แต่เป็นการมุ่งให้บุคคลค้นพบและเข้าใจตัวเอง รับรู้ตนเอง (self-awareness) ในประสบการณ์ทุกขณะในสภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเองและพึ่งตนเองได้ สามารถปรับตัวและเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างมีสติ ทำให้สามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

5. กระบวนการของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Corey, 2000 b)

5.1 ขั้นตอนของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

5.1.1 ขั้นเริ่มต้น (initial stage) ลักษณะพิเศษในขั้นตอนนี้ต้องมีการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ ซึ่งปฏิบัติดังนี้

5.1.1.1 สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย โดยสมาชิกต้องเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ภายในกลุ่ม เรียนรู้ว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างไร

5.1.1.2 ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องเปิดเผย แสดงความคิดและความรู้สึก ในช่วงเวลาที่อดีตสมาชิกแต่ละคนต้องตัดสินใจว่ากลุ่มควรดำเนินการอย่างไร ผู้นำกลุ่มควรดำเนินการอย่างไร

5.1.1.3 สมาชิกกลุ่มจะต้องแสดงท่าทีของการเคารพนับถือ ความเข้าใจ การยอมรับ การใส่ใจ มีการตอบสนองต่อการกระทำ คำพูดของเพื่อนสมาชิกแต่ละคนด้วยความจริงใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกแต่ละคนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

5.1.2 ขั้นการเปลี่ยนแปลง หรือ ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (transition stage) ในขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกต้องเผชิญกับสิ่งต่อไปนี้ ก่อนที่กลุ่มจะเริ่มการทำงานร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล การต่อต้าน เกิดความขัดแย้ง เกิดความรู้สึกลังเลที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นว่าได้รับการยอมรับหรือการปฏิเสธจากกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่มและ

สมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

5.1.3 ขั้นดำเนินงาน (working stage) การทำงานในขั้นนี้ สมาชิกจะต้องสำรวจลึกถึงปัญหาที่แท้จริง จะต้องมีการลงมือปฏิบัติเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งจะมีคุณลักษณะของการทำงาน ดังนี้

5.1.3.1 ความรู้สึกไว้วางใจและความร่วมมือเพิ่มขึ้น

5.1.3.2 การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผย และปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกมีทิศทางและเป็นอิสระ

5.1.3.3 ให้การยอมรับกับข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับและไม่ปกป้องตนเอง

5.1.3.4 พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่หลีกเลี่ยง พร้อมและเต็มใจที่จะทำงานร่วมกันเพื่อให้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5.1.3.5 ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง และพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ ๆ

5.1.3.6 สมาชิกมีความหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงและไม่สิ้นหวัง

5.1.4 ขั้นยุติ (final stage) ในขั้นตอนสุดท้ายนี้เป็นช่วงเวลาของการสรุป การรวบรวมและประเมินการทำงานที่เกิดขึ้น ซึ่งคุณลักษณะที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ สมาชิกและผู้นำกลุ่มจะมีการพูดคุยกัน ประเมินการทำงานร่วมกันตั้งแต่ในขั้นต้นจนมาถึงขั้นยุติว่า มีการเปลี่ยนแปลงหรือรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงการประเมินผู้นำกลุ่มด้วย จากนั้นก็เป็นการร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม

5.2 บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีหน้าที่ที่ต้องใช้การรับรู้อย่างมีสติ เพื่อทำความเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่มโดยปราศจากการวิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน (intellectualization) การวิเคราะห์หรือตีความต่อสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูดหรือภาษาท่าทางไม่มีความจำเป็น การฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ แล้วสื่อความหมายนั้นกลับไปให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนแสดงออกมานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ต้องฟังเสียงหรือให้ความสนใจกับความรู้สึกในปัจจุบันที่มีอยู่ในตัวของสมาชิกเป็นสำคัญ โดยช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสถานะปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตภาษาท่าทาง (body language) ที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารออกมา สังเกตว่าลักษณะที่สื่อสารออกมาสอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร และช่วยให้สมาชิกอยู่กับสถานะปัจจุบันนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าความคิด เหมือนดังที่ เพิร์ลส์ (Perls, 1969) ชี้แนะว่า

“Lose your mind and come to your senses” บทบาทที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกสามารถใช้ระบบการรับรู้ (senses) ของตนเองอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ควรมีบุคลิกภาพที่เอื้อต่อการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อการรับรู้ที่แท้จริงของตนเอง กล่าวเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ดังที่โพสเตอร์ และโพสเตอร์ (Polster & Polster, 1973 cited in Corey, 2000 b) กล่าวย่ำว่า ตัวของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง เพื่อเรียนรู้ที่จะให้ตัวเองรับรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวเอง ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนนักแสดง (Zinker, 1978 cited in Corey, 2000 b) ที่ต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัสและเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ จึงควรเป็นผู้ที่มีชีวิตชีวา อยู่กับปัจจุบัน ให้ความสนใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจในสถานะที่เหมาะสม ในบางครั้งผู้นำกลุ่มต้องท้าทายให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคับข้องใจเพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้กลุ่มพัฒนาไปสู่การพึ่งตนเองมากกว่าการรอที่จะพึ่งผู้นำกลุ่ม

5.2.1 รูปแบบของบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

เคปเนอร์ (Kepner, 1994 cited in Corey, 2000 b) ได้เสนอรูปแบบของบทบาทหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการปรึกษากลุ่ม โดยเคปเนอร์ (Kepner) ระบุว่า การทำกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์จะให้ความสำคัญกับขอบเขตการติดต่อ ซึ่งได้แก่ 1) the intrapsychic or intrapersonal คือ การเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกและการสัมผัสรับรู้ภายในของแต่ละบุคคล 2) the interpersonal คือ การปฏิสัมพันธ์ – การติดต่อระหว่างบุคคล และ 3) the group level คือ ระดับขั้นตอนของกระบวนการปรึกษากลุ่ม การระบุขอบเขตการติดต่อจะช่วยให้การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ชัดเจนขึ้น ซึ่งบทบาทในการบำบัดมีดังนี้

5.2.1.1 ผู้บำบัด (therapist) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการทำความเข้าใจภายในตัวบุคคล (the intrapersonal)

5.2.1.2 ผู้เอื้ออำนวย (facilitator) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในกระบวนการติดต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (the interpersonal)

5.2.1.3 ผู้ให้คำปรึกษา (consultant) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในกระบวนการปรึกษากลุ่มแต่ละขั้นตอน (the group level)

ในกระบวนการของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ เคปเนอร์ (Kepner) อธิบายว่า บทบาทที่หลากหลายของผู้นำกลุ่มในการบำบัดแบบเกสตัลท์ สามารถปฏิบัติในรูปแบบ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น (initial stage) สมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะของการพึ่งพาผู้อื่น รอการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่ม หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ ผู้บำบัด (therapist) ทำหน้าที่ช่วยเหลือให้สมาชิกค้นพบตนเอง ลักษณะของผู้นำกลุ่มในขั้นแรกนี้จะเป็นแบบชี้แนะ (direct) โดยเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน กล้าเปิดเผยตนเอง เริ่มการสนทนา มีความไว้วางใจกันมากขึ้นและรู้สึกร่วมกับสมาชิกคนอื่น ซึ่งจะส่งผลให้กระบวนการกลุ่มพร้อมที่จะดำเนินต่อไป

ขั้นเปลี่ยนแปลง (transition stage) เป็นขั้นตอนของการขจัดอิทธิพลการพึ่งพาผู้อื่น ในระยะการเปลี่ยนแปลงนี้ กลุ่มจะต้องต่อสู้กับอิทธิพล พลังอำนาจและการควบคุมบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มคือ ผู้เอื้ออำนวย (facilitator) ทำหน้าที่คอยช่วยเหลือ ประสานการติดต่อปฏิสัมพันธ์การทำงานของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการจัดกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกมีประสิทธิภาพในการรับรู้เพิ่มขึ้น กระตุ้นเร้าให้สมาชิกเปิดเผย ระบายความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างไปจากเดิม

ขั้นทำงาน (working stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยและไว้วางใจกันมากขึ้น มีการพึ่งพาและช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม จะมีการพัฒนาการติดต่อและทำงานร่วมกันด้วยพลังขับเคลื่อนของกลุ่มอย่างจริงจัง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทไม่มากนัก แต่ยังคงทำหน้าที่ช่วยเหลือหรือคอยเป็นที่ปรึกษา (consultant) ช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินต่อไปจนถึงขั้นยุติกลุ่ม โดยพยายามช่วยให้สมาชิกรับรู้และยอมรับความรู้สึกค้างค้ำต่าง ๆ ที่คอยรบกวนให้หมดไป เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ซึ่งฟริว (Frew, 1997 cited in Corey, 2000 b, p. 316) กล่าวเพิ่มเติมว่า รูปแบบบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มข้างต้นถือเป็นรูปแบบที่เป็นจริงได้ ซึ่งในกระบวนการปรึกษากลุ่มจะต้องมีขอบเขตการติดต่อใน 3 รูปแบบดังกล่าวเกิดขึ้นเสมอ ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรมีพื้นฐานและเข้าใจหลักการ เพื่อช่วยให้ทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรเป็นบุคคลที่รู้วิธีการการทำหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม มีความเชี่ยวชาญเทคนิคต่าง ๆ และสร้างสรรค์ในการนำเทคนิคเหล่านั้นมาใช้ในการบำบัด ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการบ่งบอกถึงศักยภาพของผู้นำกลุ่ม

5.2.2 กฎของการทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

คมเพชร ฉัตรสุกฤดี (2530, หน้า 144) ได้สรุปไว้ 6 ประการ ดังนี้

5.2.2.1 อยู่กับสถานะปัจจุบันที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

5.2.2.2 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริง ๆ (experiment) แทนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น พูดถึงสิ่งเหล่านั้น เป็นต้น

- 5.2.2.3 เน้นการค้นพบตนเองโดยผู้มีปัญหา
- 5.2.2.4 ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้
- 5.2.2.5 พยายามใช้ความคับข้องใจอย่างมีทักษะ
- 5.2.2.6 เน้นเรื่องความรับผิดชอบและเลือกสิ่งต่าง ๆ

5.3 เทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

ในการบำบัดแบบเกสตัลท์มีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ตนเอง ฟังตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึก การตัดสินใจและการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้บำบัดจะต้องมีความเชี่ยวชาญ รู้จักเลือกใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ และอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้การบำบัดประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ คือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดและสมาชิกกลุ่ม เทคนิคที่สำคัญในกระบวนการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Fagan & Shepard, 1970, pp. 141–145, Perls, 1969, pp. 140–149, Corey, 2000 b, pp. 320–330, อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 145–152, พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2525, หน้า 111–112) สรุปได้ดังนี้

5.3.1 ฝึกการใช้ภาษา (language exercises) เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิควิธีการต่อไปนี้

5.3.1.1 การให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (the I and Thou) จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง และรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

5.3.1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (changing questions to statements) ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษามานขึ้น ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงที่ตนเองมีอยู่และพูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

5.3.1.3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึก การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่ว่าหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนประโยคในการพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า “.....ฉัน / ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้” ตัวอย่างเช่น “ผมตัดสินใจเลือกที่จะไม่ร่วมกิจกรรมในตอนเช้า ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” เป็นต้น

5.3.2 ฝึกการรับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ที่มีความ

รู้สึกความต้องการที่แท้จริงของตนเองขณะนั้น โดยไม่พยายามปฏิเสธกับส่วนที่เป็นคนตามอุดมคติที่เรียกร้องให้กระทำตามค่านิยมของสังคม การใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ นี้ จะช่วยทำให้การรับรู้ของบุคคลกระจ่างชัดเจนขึ้น

5.3.2.1 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (games of dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาเช่น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ มือซ้ายบีบมือขวาแน่น ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาดำทอความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้ามองตนเองว่าควรจะทำ (should do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือขวา แล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวา เทคนิคนี้จะช่วยให้เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ “top dog” คือ ความรู้สึกที่ว่าควรจะทำกับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ในส่วนของ “under dog” ได้ โดยไม่พยายามปฏิเสธความขัดแย้งก็จะลดลง ความวิตกกังวลก็จะหมดไป สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้นโดยไม่รู้สีกว่าผู้อื่นมาบงการชีวิตของตนเอง

5.3.2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (the empty chair) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาให้กระจ่างขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัววางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริงขณะนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง เรียกว่า ฮอทซีท (hot seat) พูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งถือว่าเป็นส่วนของความต้องการ ความรู้สึกตามอุดมคติ ที่คอยบอกตนเองว่าควรจะทำอะไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนของการรับรู้ความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนมีอยู่ได้กระจ่างชัดเจนขึ้น ไม่ต้องพยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกหรือความต้องการที่มีอยู่ในขณะนั้น

5.3.3 เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาฟังการรับรู้ที่อยู่ ที่ความรู้สึกของตนเอง (principle of the now and the use of the awareness continuum) ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ โดยกล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมสัมผัสและรับรู้มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้า เจ็บปวด เสียใจ คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกในทางบวกแต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชม รักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึงการรับรู้ในขณะนั้น เช่น “อย่างไร” (How) และ “อะไร” (What) มากกว่าจะใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why)

5.3.4 เทคนิคการกล่าวโทษผู้อื่น (playing the projection) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ที่ไม่ไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลาและมักพูดว่า “ฉัน / ผมไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ที่ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับและมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นมีอยู่เป็นอยู่ จึงชอบกล่าวโทษผู้อื่น การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ อยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบในความรู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้น โดยไม่พยายามมองหรือคอยกล่าวโทษผู้อื่นอีก

5.3.5 เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (the exaggeration game) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียพ่อแม่ ขณะที่เล่าก็กระดิกเท้าไปมา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้โดยในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องก็ให้กระดิกเท้าให้มากขึ้น ๆ แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกระดิกเท้า หรือคิดตัวอย่างที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าว่ากำลังออกหัดรู้สึกผิดหวังเสียใจ แต่ขณะพูดไปก็หัวเราะไป ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษาหัวเราะให้ดังมากขึ้น ๆ แล้วระบายความรู้สึกออกมาเกี่ยวกับการหัวเราะนั้น จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากระจำชัดขึ้นในการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

5.3.6 เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม (reversal technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เช่น บุคคลต้องแสดงตนดังามถูกต้องเสมอตามค่านิยมของสังคม ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลกลัวส่วนที่ไม่ดีงามจะปรากฏ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม แสดงบทบาทเป็นผู้ชายที่ก้าวร้าว อดทนชอบความรุนแรง ทำทุกสิ่งตามใจตนเอง การได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องบังคับควบคุมตนเองให้แสดงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่ โดยไม่พยายามปฏิเสธและเก็บกดไว้ กล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม ดังที่พาสสัน (Passon, 1975) กล่าวว่า บุคคลจะไม่มีรู้สึกยินดีกับความเข้มแข็งกล้าหาญ ถ้าเขาไม่ยอมรับรู้ส่วนของความอ่อนแอที่มีอยู่ในตนเอง

5.3.7 (the rehearsal game) เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังงานอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ บุคคลส่วนมากจะวิตกกังวลถึงบทบาทที่ตนต้องแสดงในอนาคต เช่น การออกไปพูดหน้าชั้นเรียนหรือในที่ชุมชน บุคคลมักจะใช้พลังงานส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการ

คาดคะเนว่า ตนจะแสดงบทบาทอย่างไรเมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้สถานะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

5.3.8 เทคนิคการฝึกจินตนาการ (fantasy technique) เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (projection) ความรู้สึกความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่น แทนที่จะพูดถึงตัวเองตรง ๆ ซึ่งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองตรง ๆ บุคคลอาจเกิดความลำบากใจหรือไม่กล้าที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงต้องใช้การจินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เช่น “สมมติว่า.....คุณกำลังปั้นรูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของตัวเอง คุณจะปั้นเป็นรูปอะไร และมีความหมายอย่างไร รู้สึกอย่างไรกับรูปที่คุณปั้น ?” นอกจากนี้อาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นสิ่งอื่น ๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ หรือเครื่องใช้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์

5.3.9 เกมหมุนรอบ (making the rounds) เป็นเกมที่ช่วยสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของตนเองให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้รับรู้ เพื่อให้บุคคลรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญหน้า กล้าเปิดเผยตนเองและได้ทดลองการมีพฤติกรรมใหม่ ๆ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งคนละ 1 ข้อความ โดยกล่าวแก่สมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนพูดตอบกลับ โดยเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน จากนั้นให้พูดถึงความรู้สึกของแต่ละคนกับสิ่งที่กล่าวออกไปและสิ่งที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่นเช่น สมาชิกคนแรกพูดว่า “ฉันไม่ชอบผู้หญิง” สมาชิกอีกคนพูดตอบกลับว่า “เธอหมายถึงใคร” เป็นต้น

5.3.10 เทคนิคการทำงานกับความฝัน (dream work) ฟรอยด์ (Freud) เรียกความฝันว่า เป็นวิธีทางหลักที่จะนำไปสู่การบูรณาการเรื่องราวต่าง ๆ ของบุคคล โดยเชื่อว่าความฝันเป็นแหล่งรวมเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่ค้างค้ำในจิตใจของผู้รับคำปรึกษา อาจเป็นความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกที่เก็บกดไว้ไม่ได้แสดงออกมา อาทิเช่น ความโกรธ ความคับแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความผิดหวัง ความเสียใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้แม้จะไม่ได้แสดงออกมาและผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถตระหนักรู้ได้ แต่ก็มีส่วนสัมพันธ์กับความทรงจำของบุคคล ความฝันสะท้อนให้เห็นถึงการมีชีวิตอยู่ของแต่ละบุคคล อีกทั้งความฝันยังเป็นวิธีทางในการแสดงออกของบุคคลที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงความจริง ไม่กล้าเผชิญกับสิ่งที่ค้างค้ำอยู่ในจิตใจ นอกจากนี้ในความฝันจะปรากฏให้เห็นถึงความแตกแยกของบุคลิกภาพ หรือบางส่วนของบุคลิกภาพที่ขาดหายไป ซึ่งผู้บำบัดตามแนวเกสตัลท์จะไม่ตีความและวิเคราะห์ความฝัน แต่จะใช้วิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงความฝันอีกครั้งในรูปของปัจจุบัน คือ พยายามให้ผู้รับคำปรึกษานำความฝันมาแสดงในรูปปัจจุบัน เช่น อาจให้สร้างจินตนาการหรือใช้การแสดงบทบาทละคร

โดยผู้บำบัดจะต้องพยายามดึงความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาออกมาให้อยู่ในสถานะปัจจุบัน นอกจากนี้มุมมองของสมาชิกกลุ่มที่ช่วยสะท้อนกลับมา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกหรือสิ่งที่ค้างคาภายในใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมใหม่ ๆ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ยังมีผู้สนใจทำการวิจัยไว้น้อยมาก ซึ่งจากการศึกษามีดังนี้

สวัสดิ์ สมจิตร (2533, หน้า 125) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสยาม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้วนักศึกษามีภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540, หน้า 70) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์กับการให้ข้อเสนอแนะต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น โดยนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮันนิแกน (Hannigan, 1975, pp. 61 – 65) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ต่อการบรรลุสู่จัดการแห่งตน (self – actualization) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบวัดพีโอไอ (The Personal Orientation Inventory : POI) ซึ่งหลังจากที่ให้กลุ่มทดลองทำกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์เป็นเวลา 24 ชม. ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการบรรลุสู่จัดการแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เซอร์อก (Serok, 1982, pp. 45 – 55) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคกลุ่มจิตบำบัดแบบ

เกสตัลท์รักษาคอนไจโรจิตเภท (Schizophrenia) จำนวน 9 คน ใช้เวลาทำกลุ่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ใช้เทคนิคการฝึกให้คนไข้มีสติรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก ผลปรากฏว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ช่วยพัฒนาสภาพจิตของคนไข้ให้ดีขึ้น

ต่อมา เซรอก (Serok, 1982, pp. 78 – 79) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์รักษาคอนไจที่มีความทุกข์ฝังใจ (traumatic) จากประสบการณ์การสังหารหมู่ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 7 คน โดยเน้นให้คนไข้หรือฟื้นฟูประสบการณ์เดิมขึ้นมาใหม่และให้รับรู้ประสบการณ์เดิมนั้นอย่างละเอียด ผลการทดลองพบว่าคนไข้รับรู้อารมณ์ที่เก็บกดไว้ได้อย่างมีสติ

อินแกรม (Ingram, 1985, pp. 175 – 183) ศึกษาการใช้กลุ่มบำบัดแบบเกสตัลท์ช่วยเหลือกลุ่มสมรสที่ขาดความสุขในชีวิตครอบครัว ให้ช่วยกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันให้มีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์และไว้วางใจต่อกัน

คลาร์ก (Clarke, 1986, pp. 11 – 15) ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคแก้ปัญหากลุ่มกับการแก้ปัญหาด้วยการรู้คิด เพื่อการตัดสินใจแก้ปัญหา กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน ได้แก่ กลุ่มใช้เทคนิคแก้ปัญหากลุ่ม กลุ่มแก้ปัญหาด้วยการรู้คิดและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ Decision Making Ability และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ANOVA ผลปรากฏว่ากลุ่มใช้เทคนิคแก้ปัญหากลุ่มมีการตัดสินใจสูงกว่ากลุ่มแก้ปัญหาด้วยการรู้คิดและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เมเยอร์ (Mayer, 1992, pp. 7 – 16) ได้นำเกสตัลท์บำบัดมาช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเบื่ออาหารที่มีสาเหตุจากอารมณ์ โดยให้ผู้ป่วยฝึกการตระหนักรู้การที่ทุกข์ทรมานจากโรคเบื่ออาหาร วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและขอบเขตส่วนบุคคลที่คนนั้นคงไว้ ด้วยการใช้เทคนิคเกสตัลท์ ศิลปะบำบัด และการบำบัดโดยการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยแสดงออกและได้ระบายความรู้สึกส่วนตัวออกมา

โซเลียร์ (Souliere, 1995, p. 263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคแก้ปัญหากลุ่มของเกสตัลท์กับการให้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ กลุ่มตัวอย่าง 40 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ 10 คน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ผลปรากฏว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคแก้ปัญหากลุ่ม และการให้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำพบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

เฮอร์แมน (Herman, 1995, pp. 77 – 85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (brief therapy)

แนวการใช้เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพและข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหาให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงว่าอะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้น ปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของปัจจุบัน (here and now) การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้แสดงให้เห็นว่าเกสตัลท์บำบัดสามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เป็นวิธีการที่ใช้ในการบำบัดและการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งใช้ได้ผลดีกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น การบรรลุสู่จัดการแห่งตน การพัฒนาสภาพจิต การสื่อสารระหว่างบุคคล การตัดสินใจแก้ปัญหา โดยเฉพาะปัญหาทางด้านอารมณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเชื่อมั่นว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์จะเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่กระทำผิดคดีอาชญากรรมให้สูงขึ้นได้

เยาวชนที่กระทำผิดคดีอาชญากรรม

เยาวชนและการกระทำผิด เยาวชน ตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และพิจารณาเยาวชนและครอบครัว พุทธศักราช 2534 ได้บัญญัติไว้ว่า

“เด็ก” หมายความว่า บุคคลที่มีอายุเกินกว่า 7 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่เกิน 14 ปีบริบูรณ์

“เยาวชน” หมายความว่า บุคคลซึ่งอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ ซึ่งได้แก่บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไปจนถึงบุคคลที่มีอายุ 17 ปีเศษ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีเต็ม แต่มีข้อยกเว้นสำหรับบุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้วด้วยการสมรส แม้ภายหลังจะจดทะเบียนหย่าก็ตาม เด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิด หมายความว่า เด็กที่กระทำความผิดอาญา รวมทั้งเด็กที่กระทำการอันผิดกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิดสำหรับเด็ก แต่หากเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี กระทำความผิดอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องได้รับโทษ (สง่า สีนะสมิต, 2516, หน้า 8)

ฮีเทอร์ริงตัน (Heterington, 1986, p. 128) เรียกผู้ที่กระทำความผิด ฝ่ายผิดกฎหมายที่เป็นวัยรุ่นว่า “เยาวชนอาชญากร” (juvenile delinquents) คือ ผู้ที่ชอบฝ่าฝืนกฎหมาย ไม่ปฏิบัติตามสังคมและเป็นพฤติกรรมที่ผิดไปจากการควบคุมตนเอง จึงถูกตัดสินจากผู้ใหญ่ว่าผิด โดยแบ่งรูปแบบการกระทำผิดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. กระทำผิดกฎหมาย (status offenses) ไม่เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายแต่เป็นการกระทำผิดกาลเทศะ เช่น การส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
2. การกระทำผิดกฎหมายหรืออาชญากรรม (criminal offenses) เป็นการกระทำที่ไม่

ถูกต้องตามกฎหมายของเยาวชน

เด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 7-18 ปี กระทำผิดกฎหมายอาญาหรือพระราชบัญญัติอื่นๆ ที่กำหนดว่าการกระทำนั้นเป็นความผิด เช่น พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ บุคคลจะต้องได้รับโทษทางอาญา อย่างไรก็ตามรัฐบาลก็ยังถือว่าบุคคลที่มีอายุ 7-18 ปี ยังเป็นผู้เยาว์ ดังนั้นในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดแตกต่างจากผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่ โดยให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้ขึ้นศาลเยาวชนและครอบครัวแทนการขึ้นศาลผู้ใหญ่ แต่ได้มีการยกเว้นความผิด 6 ประเภทตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 163 ออกประกาศเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2516 ถ้าเยาวชนอายุเกินกว่า 16 ปีบริบูรณ์กระทำความผิดก็ให้ขึ้นศาลผู้ใหญ่ ซึ่งความผิดดังกล่าว ได้แก่

1. คดีข่มขืนกระทำชำเราและโทรมหญิง เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ความตาย
2. กระทำอนาจารเป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำชำเราและโทรมหญิง เป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ความตาย
3. คดีฆ่าคนตายโดยเจตนา
4. คดีจับคนไปเรียกค่าไถ่
5. คดีชิงทรัพย์
6. คดีปล้นทรัพย์

ความหมายและความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ W.H.O) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า ยาเสพติด คือ ยาหรือสารเคมี ซึ่งบุคคลเสพเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีหนึ่งวิธีใดก็ตาม (กิน สูบ ฉีด คม ฯลฯ) ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วทำให้มีผลต่อร่างกายจิตใจของผู้ใช้ เกิดสภาพเป็นพิษเรื้อรังประกอบด้วยลักษณะพิเศษ 4 ประการ คือ

1. มีความปรารถนาหรือความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะต้องเสพยาซ้ำต่อไปอีก
2. มีความโน้มเอียงที่จะต้องเพิ่มปริมาณของยาที่เสพให้สูงขึ้นทุกขณะ
3. ถ้าถึงเวลาไม่ได้เสพยา จะทำให้ผู้เสพเกิดอาการอยากยาหรือขาดยา
4. ยาที่เสพนั้นจะทำลายสุขภาพของผู้เสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ (คณะกรรมการอำนวยการป้องกันและปราบปรามการใช้อยาเสพติดในสถานศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2529, หน้า 29)

ในการศึกษาครั้งนี้จะกล่าวถึงยาเสพติดประเภทแอมเฟตามีนหรือยาบ้า ซึ่งเป็นยาเสพติดที่เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกระทำความผิดมากที่สุด

ยาบ้า หมายถึง ยาเสพติดให้โทษ ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 มาตรา 4 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 135 พ.ศ. 2539 ข้อ 2 และบัญชีท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 135 พ.ศ. 2539 ระบุว่าเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 ลำดับที่ 20

ซึ่งเป็นชนิดเมทแอมเฟตามีน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท หลอนระบบประสาท มีผลต่อระบบประสาทโดยเฉพาะระบบประสาทส่วนกลาง กล่าวคือ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายฤทธิ์ที่ออกจะเป็นทั้งกดระบบประสาท กระตุ้นระบบประสาท หรือทำให้เกิดประสาทหลอน

ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 แบ่งออกได้กว้าง ๆ 4 ฐาน ได้แก่

1. ฐานผลิต นำเข้า ส่งออก ซึ่งยาเสพติดให้โทษ “ผลิต” ในที่นี้หมายความว่า เพาะปลูก ทำ ผสม ประุง แปรสภาพ เปลี่ยนรูปสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์และให้ความหมายรวมถึงตลอดถึงการแบ่งบรรจุหรือการรวมบรรจุด้วย
2. ฐานจำหน่าย หรือมิไว้ครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษ “จำหน่าย” ในที่นี้หมายความว่า ขาย จ่าย แจก แลกเปลี่ยน ให้
3. ฐานมิไว้ครอบครองซึ่งยาเสพติดให้โทษ
4. ฐานเสพยาเสพติดให้โทษ “เสพ” หมายความว่า การรับยาเสพติดให้โทษเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด

ทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน การกระทำผิดกฎหมายของเยาวชนมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการประกอบกัน เช่น ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม ร่างกายและจิตใจ ได้มีผู้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับการกระทำผิดไว้หลากหลาย ดังนี้

1. ทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ (structural – functional theory) คริฟฟิน (Criffin, 1978, p. 203) กล่าวว่า โครงสร้างของสังคมอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งและเป็นอุปสรรคต่อสมาชิกในสังคม และในสังคมที่มีโครงสร้างเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจเกิดความขัดแย้งทางด้านบรรทัดฐานความประพฤติ บุคคลอาจไม่แน่ใจในแบบแผนความประพฤติที่ถูกต้อง มีความสับสนในบทบาทของตนเอง ดังนั้นการกระทำผิดอาจเป็นผลมาจากการไร้กฎหมายในสังคม (anomie) ความบกพร่องขององค์กรในสังคม (social disorganization) ครอบครัวที่มีปัญหา สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว มีผลทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัวผิดปกติ เช่น บิดามารดาถึงแก่กรรม หย่าร้าง แยกกันอยู่ ทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ สมาชิกของครอบครัวบางส่วนจึงมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม เช่น การก่ออาชญากรรม เป็นต้น (สมานมิตร วิทยอภิบาลกุล, 2523, หน้า 9)

2. ทฤษฎีวัฒนธรรมย่อย (subculture theory) ผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต เค. โคเฮน (Albert K. Cohen) ซึ่งอธิบายว่า การปฏิบัติของเด็กอาจจะขัดแย้งกับแนวทางปฏิบัติของผู้ใหญ่ในสังคม กล่าวคือ เด็กจะเรียนรู้วัฒนธรรมย่อยของพวกตน เช่น สำนวนการสนทนา การแต่งกาย การไว้ทรงผมการแสดงดนตรี เป็นต้น ซึ่งวัฒนธรรมย่อยของเด็กอาจจะขัดแย้งกับ

ทัศนคติของผู้ใหญ่ กลุ่มเด็กเหล่านี้จึงเกิดปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมส่วนใหญ่ของสังคม เด็กจึงหันเข้ามารวมกลุ่มกันและสร้างแบบแผนแห่งพฤติกรรมของตนขึ้นมา ซึ่งพวกเขาคิดว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ การกระทำผิดของเด็กวัยรุ่นเป็นการสนองตอบต่อปัญหาของแต่ละบุคคล แบบแผนของพฤติกรรมเช่นนี้จะถ่ายทอดสืบต่อไป จากเด็กคนหนึ่งไปยังเด็กอีกคนหนึ่งที่เขาารวมกลุ่ม (สุชา จันทร์อม, 2527 ก, หน้า 12)

3. ทฤษฎีว่าด้วยสาเหตุทางจิต (psychogenic theory) ฮอร์ตัน และเลสลีย์ (Horton & Leslie, 1967, p. 349) กล่าวว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ส่วนใหญ่เป็นพวกที่มีสภาพทางจิตที่สับสนวุ่นวาย เพราะขาดความสัมพันธ์อันอบอุ่นจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองในครอบครัว เป็นผู้ที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการเอาใจใส่และควบคุมดูแลจากผู้ปกครองในครอบครัว จึงทำให้เด็กมีจิตใจที่แข็งกระด้าง ชอบกระทำในสิ่งที่ผิด ซึ่งพฤติกรรมต่างๆ ของคนมีสาเหตุมาจากการแสดงออกทางอารมณ์ที่ได้รับการปรุงแต่งจากสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์จากครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดามารดา (อริยสุพรรณบุปผา, 2518)

จะเห็นได้ว่า สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไม่ได้มีสาเหตุมาจากปัจจัยประการใดประการหนึ่งเพียงอย่างเดียว แม้กระทั่งการกระทำผิดประเภทเดียวกันก็อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการที่แตกต่างกันไป และต้นเหตุของการกระทำผิดก็เป็นปัญหาที่มีความสลับซับซ้อน การที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิดแล้วไม่ได้รับการพิจารณาแก้ไขอย่างจริงจังและถูกวิธี ผลที่ตามมาจะทำให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นอาจกระทำผิดซ้ำได้อีก

สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน เช่น ครอบครัว สภาพจิตใจ ระดับสติปัญญา ปัญหาสิ่งแวดล้อมและกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านครอบครัวเป็นองค์ประกอบสำคัญ (ประณีต ปิยศิรินันท์, 2539) กล่าวคือ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะส่งผลต่ออัตราการกระทำผิดที่สูงขึ้น (Macord, 1991 ; Simons, Whitbeck, Conger & Conger, 1991 ; Rosenbaum, 1989 อ้างถึงใน Glenn & Richard, 1995) ทั้งนี้เพราะครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกที่มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ในการให้กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมแก่เด็ก อันมีผลต่อการปลูกฝังจริยธรรม วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม การพัฒนาบุคลิกภาพและการกระทำผิดเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ในอนาคต บุคลิกภาพของเด็กจะมีแนวโน้มไปทางบวกหรือทางลบนั้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมที่เด็กได้รับผ่านทางครอบครัวเป็นสำคัญ ถ้าภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน มีความรักความอบอุ่น พ่อแม่เข้าใจในบทบาทของตนเอง รักและเข้าใจซึ่งกันและกัน ลูก ๆ ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ใกล้ชิด ก็จะเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพของสังคม และเป็น

เกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น หรือหากมีปัญหาเกิดขึ้นสมาชิกในครอบครัวก็จะช่วยกัน
 จัดปัญหานั้น ๆ ให้เบาบางหรือสิ้นสุดลงได้ หากเด็กและเยาวชนที่เติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่ไม่
 สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ส่วนหนึ่งนั้นก็จะพัฒนามาเป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด
 โดยเฉพาะในปัจจุบันจะพบว่า เด็กและเยาวชนกระทำความผิดคดียาเสพติดมากที่สุดเป็นอันดับ
 หนึ่ง (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด [ป.ป.ส.], 2544) ซึ่ง เซมลิทซ์ (Semlitz, n.d.
 อ้างถึงใน เบญจพร ปัญญาขง, 2540) พบว่าเด็กและเยาวชนที่เสพยาเสพติดจะมีปัญหาอื่น ๆ
 ตามมา ดังนี้

ผลการเรียนลดลง	68%
ขาดเรียน	75%
ฝ่าฝืนกฎระเบียบของโรงเรียน	48%
เป็นผู้ขายยาเสพติดในโรงเรียน	40%
ทำผิดกฎหมาย เช่น ลักทรัพย์	30%
อดอาหาร และหารายได้พิเศษเพื่อซื้อยา	62%

โทษของยาเสพติด นอกจากจะมีผลกระทบโดยตรงอันก่อให้เกิดโทษอันตรายต่อร่างกาย
 และจิตใจของผู้เสพแล้ว ยังก่อให้เกิดผลกระทบทางอ้อมคือ ต่อระบบครอบครัว ระบบสังคมและ
 ประเทศชาติ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดกำหนดไว้ ดังนี้
 (ป.ป.ส, 2541, หน้า 14 – 15)

1. โทษต่อตัวผู้เสพ ฤทธิ์ของยาเสพติดจะมีผลกระทบต่อระบบประสาท และระบบ
 อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนจิตใจของผู้เสพเสมอ ดังนั้นจะพบว่าสุขภาพร่างกายของผู้ที่
 เสพยาจะทรุดโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น มีรูปร่างผอม ชูบชืด ผิวคล้ำ ไม่มีแรง
 อ่อนเพลียง่าย สมองเสื่อม ความคิดความจำเสื่อม เป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ ได้ง่าย เช่น โรคระบบ
 ทางเดินหายใจ โรคตับอักเสบ ไตอักเสบ โรคหัวใจ โรคกระเพาะปัสสาวะ ภูมิคุ้มกันต่ำในร่างกายลดลง
 มีภาวะจิตใจไม่ปกติ อารมณ์แปรปรวนง่าย ซึมเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ซึ่งจากผลร้ายที่
 เกิดขึ้นจะผลักดันให้ผู้เสพยาเสพติดกลายเป็นบุคคลที่เสื่อมสมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ในการ
 ดำเนินชีวิตในสังคมขาดความเชื่อมั่น เสียบุคลิกภาพ ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิด
 การแยกตัวออกจากสังคม

2. โทษต่อครอบครัว การติดยาเสพติดนอกจากจะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเองแล้ว
 ยังทำให้ผู้เสพกลายเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทำให้สภาพครอบครัวขาดความ
 อบอุ่น โดยถ้าผู้เสพเป็นหัวหน้าครอบครัว จะต้องสูญเสียเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัว บาง
 รายอาจจะต้องเสียเงินจำนวนมากเพื่อรักษาตนเองหรือสมาชิกในครอบครัวจากโรคร้ายแรงต่าง ๆ ที่

เกิดจากการใช้ยาหรือเสพยาเสพติด กลายเป็นภาระของครอบครัวในที่สุด อีกทั้งนำไปสู่ปัญหาครอบครัว เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดความแตกแยกในครอบครัว เป็นต้น

3. โทษต่อสังคมและเศรษฐกิจ ผู้ที่เสพยาเสพติดนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกละอายใจต่อบุคคลอื่นแล้ว ยังอาจมีความคิดหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาสังคมส่วนรวมได้ เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาโรคเอดส์ เป็นต้น อันเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันล้ำค่า ตลอดจนทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวมอย่างไร้ประโยชน์ เป็นการถ่วงความเจริญ ความก้าวหน้าในการพัฒนาสังคม

4. โทษต่อประเทศชาติ ผู้ที่เสพยาเสพติดและตกเป็นทาสของยาเสพติด อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคง ความสงบสุขของประเทศชาติ เนื่องจากรัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคน งบประมาณแผ่นดินจำนวนมากมหาศาลในการป้องกันและปราบปราม และบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง บั่นทอนความมั่นคงของชาติ ต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างไร้ประโยชน์ โดยเฉพาะถ้าผู้เสพติดเป็นเด็กและเยาวชน

สรุปได้ว่า ยาเสพติดนอกจากจะเป็นอันตรายต่อตัวผู้เสพเอง โดยทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรมแล้ว ยังก่อให้เกิดโทษต่อครอบครัว ทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่ สมาชิกในครอบครัวขาดความรักความอบอุ่นและเกิดความแตกแยกในครอบครัว นอกจากนี้ยังส่งผลก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม ปัญหาโรคเอดส์ และปัญหาเศรษฐกิจและสังคมตามมา เนื่องจากรัฐบาลต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการการป้องกันและปราบปราม และบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ทำให้บั่นทอนความมั่นคงของประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ประชาชนทุกคนจะต้องตระหนักถึงอันตรายและความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด

งานวิจัยในประเทศ

อัจฉราพรรณ เทชะปุระ (2535) ได้ทำการศึกษาเรื่องการวิเคราะห์สาเหตุการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชน ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนกระทำผิดซ้ำมีการศึกษาดำ และมีบิดามารดาที่มีการศึกษาดำ ลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมีพ่อแม่ ลูก เข้าบ้านผู้อื่นอยู่และอยู่ในบริเวณแหล่งเสื่อมโทรม มีจำนวนพี่น้องมาก มีรายได้ครอบครัวในระดับต่ำ เคยถูกจับกุมมาแล้วเกินกว่า 2 ครั้ง ความผิดครั้งแรกเป็นประเภทคดีเกี่ยวกับทรัพย์สินและศาลตัดสินให้พักอบรมในระยะเวลาระหว่าง 8-12 เดือน การกระทำผิดซ้ำครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 เป็นประเภทคดีเกี่ยวกับทรัพย์สินและพักอบรมเป็นระยะเวลานานกว่าครั้งแรก นอก

จากนี้ยังพบว่า เยาวชนกระทำผิดซ้ำเพศชายได้รับการเลี้ยงดูแบบรักน้อยแต่ควบคุมมาก มีการคบค้าสมาคมกับผู้มีภาพพจน์ดีเยี่ยม มีความโน้มเอียงไปในทางเป็นปฏิปักษ์ต่อกฎหมาย เมื่ออยู่ในสถานฝึกและอบรมครั้งแรก คบเพื่อนไม่ดี มีแนวโน้มการกระทำผิดซ้ำสูงขึ้น ประเภทคดีรุนแรงขึ้นและลักษณะโทษหนักขึ้น

โสภา ชูพิกุลชัย และคณะ (2524) ได้ทำการศึกษาเรื่องการกระทำผิดซ้ำของผู้ได้รับการปลดปล่อยจากการพระราชทานอภัยโทษ ปี พ.ศ. 2522 – 2533 โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้กระทำผิดซ้ำ ภายหลังได้รับการปลดปล่อยจากการได้รับพระราชทานอภัยโทษหมู่ ปี พ.ศ. 2522 จำนวน 139 ราย และกลุ่มผู้กระทำผิดครั้งแรกจำนวนสองเท่าของผู้กระทำผิดซ้ำ พบว่า ผู้กระทำผิดครั้งแรกส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 25 ปี การศึกษาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือต่ำกว่า รายได้ต่อเดือนสูงกว่า 1,000 บาท ส่วนใหญ่โสด มีการรับผิดชอบอุปการะผู้อื่นมากกว่า 2 คนขึ้นไป อุปนิสัยโดยทั่วไปเป็นผู้ที่ชอบทดลองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา

ศรียุทธา ชูสุวรรณ (2526) ได้ทำการศึกษาเรื่องบทบาทของงานสังคมสงเคราะห์กับการแก้ไขปัญหาคดีและเยาวชนกระทำผิดซ้ำ ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง พบว่าสาเหตุของการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตใจและปัจจัยทางกายภาพ โดยมีปัจจัยทางสังคมเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุด ซึ่งได้แก่ สภาพครอบครัวบกพร่อง เด็กและเยาวชนมีการศึกษาต่ำ ลักษณะครอบครัวเดี่ยว มีพี่น้องหลายคนและการคบเพื่อน ปัจจัยทางด้านจิตใจมีผลทำให้เด็กและเยาวชนขาดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนมนุษย์และสังคม มีอารมณ์รุนแรง ใจร้อน วู่วาม โกรธและระงับอารมณ์ไม่ได้ มีสภาพจิตใจไม่มั่นคง มีความรู้สึกกลัวและไม่แน่ใจอยู่เสมอ

ขัตติยา รัตนดิลล (2539) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะทางสังคมจิตใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ณ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กับเยาวชนที่กระทำผิดครั้งแรก และเยาวชนกลุ่มปกติ พบว่า เยาวชนที่กระทำผิดซ้ำกับเยาวชนที่กระทำผิดครั้งแรกมีลักษณะทางสังคมจิตใจไม่แตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพและเชาว์ปัญญา เว้นแต่การทำหน้าที่ทั่วไป ในลักษณะของการทำหน้าที่ของครอบครัวที่ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ที่ต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกับเยาวชนกลุ่มปกติ พบว่า การทำหน้าที่ของครอบครัวและเชาว์ปัญญาของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำอยู่ในระดับปกติ แต่ในลักษณะบุคลิกภาพพบว่า ค่าเฉลี่ยลักษณะบุคลิกภาพของเยาวชนชายที่กระทำผิดซ้ำมีค่าสูงกว่ากลุ่มปกติในบางองค์ประกอบคือ ความเป็นตัวของตัวเอง ชอบสังคม จิตใจอ่อนไหว และชอบจินตนาการ ส่วนเยาวชนหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มปกติในองค์ประกอบลักษณะเปิดเผย กล้าแสดงออก ชอบสังคม ทำตนตามสบาย อาจหาญ ชอบจินตนาการ ควบคุมตนเอง แต่ความมีเหตุผลอยู่ในระดับต่ำ

งานวิจัยในประเทศ

คอคเกตต์ (Cockett, 1971) ศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ส่วนใหญ่ออกจากโรงเรียนกลางคันและว่างงาน เกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนพบว่า เยาวชน ส่วนใหญ่มีเพื่อนที่มีอายุใกล้เคียงกัน ร้อยละ 72 และกิจกรรมที่ชอบทำกับกลุ่มเพื่อนได้แก่ การ นั่งเล่นคุยกัน เล่นฟุตบอลและใช้ยาเสพติด

พีทรี และคณะ (Petry et al., 1992) ได้ศึกษาการลดอัตราการทำผิดซ้ำใน เยาวชนที่กระทำผิด โดยนำเอาการศึกษาและโปรแกรมการฝึกอบรมมาเป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการ บำบัด แก้ไข เพื่อลดอัตราการทำผิดซ้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่กระทำผิด ใช้เวลาเข้าร่วมโครงการ 8 สัปดาห์ในสถานฝึก และหลังจากพ้นการดูแลไปแล้ว จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้ คำปรึกษาอีก 6 เดือน ประเมินกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบ Standard Achievement Test ใน ตอนเริ่มต้นและสิ้นสุดโปรแกรม และใช้ The Life Purpose Questionnaire, Short Sensation Seeking Scale, MacAndrew Test, Defining Issues Test ประเมิน 3 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างประมาณ 72 เปอร์เซ็นต์ (N=162) ได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจ นอกจากนี้พบว่า มี 25.8 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อออกจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปแล้ว การกระทำผิดซ้ำใน ภายหลังจะมีรูปแบบของการกระทำผิดที่รุนแรงน้อยกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

ทาวเบอร์แมน (Towberman, 1994) ทำการศึกษาสาเหตุทางจิตใจของเยาวชนที่กระทำผิด ซ้ำพบว่า การทำหน้าที่ของครอบครัวซึ่งหมายถึง ระดับความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างเยาวชนกับ ผู้ปกครองเป็นตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำ นอกจากนี้ยังรวมถึงจำนวนครั้งของการออกจาก บ้านไปอยู่ในสถานฝึกและสถานสงเคราะห์ การถูกทำร้ายในสถานสงเคราะห์และสถานฝึก การ กระทำผิดร่วมกับกลุ่มเพื่อนและญาติพี่น้อง การใช้สารเสพติดขณะกระทำผิด การขาดเรียนบ่อย และอายุน้อยกว่าเมื่อถูกตัดสินครั้งแรก

วูดเลย์ (Woodley, 1997) ศึกษาเชิงคุณภาพถึงอิทธิพลของโรงเรียนและพ่อแม่ที่มีผลต่อ อุดมโนมติในเยาวชนที่กระทำผิดและที่ไม่ได้กระทำผิด โดยการสัมภาษณ์พ่อแม่ ครู ผู้บริหารและ นักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ครู พ่อแม่และผู้บริหารเป็นการคาดหวังและการรับรู้ทางบวกของ นักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมกระทำผิด และเป็นความคาดหวังและการรับรู้ทางลบต่อนักเรียนที่มี พฤติกรรมกระทำผิด นอกจากนี้นักเรียนที่ไม่ได้กระทำผิดยังมีแนวโน้มมาจากการมีอุดมโนมติที่ดี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า สาเหตุการกระทำผิดของเด็ก และเยาวชน โดยเฉพาะปัญหาเสพติดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางด้านชีวภาพ สังคมและจิตใจ โดยเฉพาะทางด้านสังคมและจิตใจ ความผูกพันทางอารมณ์ ที่ได้มีการนำมาใช้อธิบายสาเหตุการ กระทำผิดของบุคคลมากขึ้น (ขัตติยา รัตนดิลก, 2539) ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าบุคคลใช้อารมณ์เป็น

พื้นฐานและชี้แนะการแสดงพฤติกรรมของตนเองเป็นสำคัญ ดังนั้น หากได้มีการพัฒนาให้เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดคดีอาญาเสด็จกลุ่มนี้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น โดยวิธีการของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ย่อมจะส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีการแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น ทำให้เติบโตเป็นบุคคลที่ดีและมีความสุขในชีวิตต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

เป็นวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยเทคนิควิธีการและกระบวนการกลุ่มจะนำบุคคลไปสู่การพัฒนา

- การมีสติรับรู้เท่าทันอารมณ์ในภาวะปัจจุบัน
- สามารถจัดความคับข้องใจ และควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
- กำจัดสิ่งค้างค้ำในใจ ไม่ติดตรึงอยู่กับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต
- ยอมรับตนเอง กล้าเผชิญความจริง
- มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง
- มีทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความฉลาดทางอารมณ์
สูงขึ้น