

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเรียงตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลของผู้ต้องขัง
2. เอกสารที่เกี่ยวกับผู้ต้องขังคดีความผิดต่อ พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับข้อสนเทศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของผู้ต้องขัง

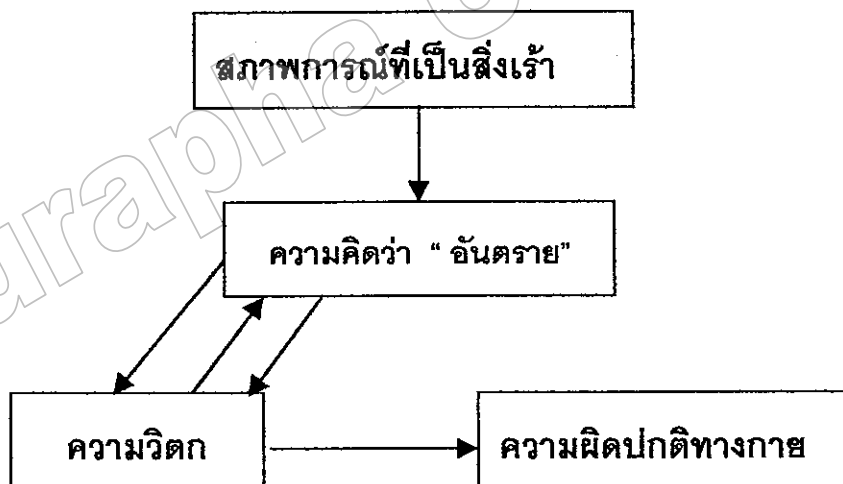
ความหมายของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งนักทฤษฎีทั้งหลายให้คำนิยาม แตกต่างกันไปหลายแนว แต่ส่วนใหญ่มักสอดคล้องกันในแง่ที่เป็นความรู้สึกหวั่นกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้าแล้วแสดงออกเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ในลักษณะต่าง ๆ ทั้งยังมีผลกระทบต่อระบบความคิดและประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

อดัมส์ (Adams, 1977, p. 71) นักทฤษฎีในแนวจิตวิเคราะห์ อธิบายความวิตกกังวลว่าเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่บุคคลนั้นคิดว่าเป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของตน อันตรายดังกล่าวนี้จะซ่อนเร้นอยู่ในจิตไร้สำนึก และมักเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าจะเป็นอันตรายที่เห็นได้จากภายนอก สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้หลายท่าน

ไรครอฟท์ (Rycroft, 1978, p. 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ ไรครอฟท์ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่

บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

เบค (Beck, 1972, p. 349) กล่าวว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลได้รับรู้ถึงความกดดันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพความกดดันภายนอกที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลที่เป็นตัวการสำคัญหนึ่ง ที่ทำให้สภาพการณ์ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรง กลายเป็นสภาพที่กดดันขึ้นอย่างมาก ได้โดยบุคคลประเมินอันตรายที่เกิดขึ้นเกินจากความเป็นจริง และขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตัวเน้นถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มข้นของความวิตกกังวลขึ้นไปอีก กลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวล มีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุมาจากกลไกทางด้านร่างกาย (somatic disorder) เบค ได้แสดงแผนภูมิวงจรความวิตกกังวลไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เบค (Beck, 1972, p. 349) ยังได้เสนอวิธีการจัดการความวิตกกังวลโดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับพฤติกรรมทางความคิด การใช้ยาหรือการฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม และวงจรของความวิตกกังวลนี้จะค่อย ๆ หดไป

เอฟสไตน์ (Epstein, 1972, pp. 303 - 305) ได้สรุปว่า ตามวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการเร้าเกินระดับ เป็นการเร้าทางกายภาพซึ่งมีมากเกินไปจนขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลมากขึ้น และปิดความสามารถของอินทรีย์ที่จะต้านรับสิ่งเร้านี้ ขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเร้าที่อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด หมายถึง การจัดประสบการณ์ของตนไม่สอดคล้องกับความคาดหวัง นั่นคือ ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่จะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำไปสู่ความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ เมย์ (May, 1977, p. 172) ที่บอกว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหวาดหวั่นที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งคุกคามต่อค่านิยม หรือคุณค่าที่บุคคลยึดถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิต แต่ ซัลลิแวน (Fisher, 1970, pp. 144 - 145, citing Sullivan, n.d.) มองชีวิตของมนุษย์ในฐานะที่เป็นกระบวนการของสัตว์ที่ฉลาดที่จะอยู่รอดและได้รับการยอมรับในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม ในแง่นี้ความวิตกกังวลจึงเป็นความตึงเครียดที่เกิดจากการไม่ได้รับการยอมรับในการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในเรื่องของความกลัวกับความวิตกกังวล เอฟสไตน์ (Epstein, 1972, p. 311) ได้วิเคราะห์แตกต่างออกไปจากแนวคิดข้างต้น โดยกล่าวว่า ความวิตกกังวลอาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้น ให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากเหตุใด

เหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏเป็นตัวตนหรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการ จำต้องรอต่อไป จนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดเป็นความกลัวที่คุกรุ่น แต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ ส่วนความกลัวแท้ ๆ นั้น มีลักษณะเป็นแรงจูงใจลึกหนึ่โดยตรง หากไม่มีสิ่งเหนี่ยวนำไว้ บุคคลจะตอบสนองสิ่งเร้าด้วยการหนีทั้งในรูปพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน จากแนวคิดนี้ ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus, & Averill, 1972, p. 246) นำมาวิเคราะห์ความวิตกกังวลว่าเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะที่คุกคามตนอยู่ การประเมินนี้ประกอบด้วยการสร้างสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการด้านความคิด การคาดการณ์ล่วงหน้า และความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ คุณสมบัติทั้งสามนี้มีความเกี่ยวเนื่องร่วมกันและทำให้บุคคลไม่สามารถเชื่อมโยงสภาพแวดล้อมรอบตัวให้สัมพันธ์กับตนเองอย่างกระจ่างชัดได้ แล้วจึงแสดงอาการตอบสนองออกมาในรูปของพฤติกรรม และอาการทางสรีระต่าง ๆ มีความคิดเป็นอิทธิพลที่สำคัญ (Lazarus, & Averill, 1972, pp. 250 - 251) ส่วน ฟิลิปส์มาร์ตินและเมย์ (Phillips, Martin, & Meyers, 1972, p. 412) เชื่อว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลเช่นกัน โดยทั้งสามมีแนวคิดว่า กระบวนการเกิดความวิตกกังวลนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ เช่นเดียวกับกระบวนการเกิดประสบการณ์อื่น ๆ โดยทั่วไป คือ ในระดับแรกเมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหว (sensori - motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระต่อมาในระดับที่สอง ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์ และจินตนาการต่าง ๆ และในระดับสุดท้าย ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอย และมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปต่าง ๆ เป็นต้น อัดัมส์ (Adams, 1977, p. 71) เขาบอกว่า สาเหตุ กลไก และความหมายของความวิตกกังวลนั้น ยังไม่อาจอธิบายให้สมบูรณ์ได้ แต่นักจิตวิทยามักพิจารณาความวิตกกังวลในแง่ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคาดการณ์ล่วงหน้า คือ เป็นสภาพของความอึดอัดไม่มีความสุขเกี่ยวกับเหตุการณ์บางอย่างที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ทิศานี้สอดคล้องกับของ เพิร์ล (Patterson, 1973, p. 348, citing Perls. n.d.) ซึ่งบอกว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันไปสู่อนาคต สรุปว่าความวิตกกังวล เกิดขึ้นเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น

สำหรับ แมคเรย์โนลด์ (Mc.Reynolds, 1976, p. 37) กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลว่า แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ทางอารมณ์ แรงจูงใจ พฤติกรรม และทางสรีระ เมื่อพิจารณาจากความหมายของความวิตกกังวลที่กล่าวมาสามารถที่จะสรุปได้ว่า พฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลนั้นแบ่งเป็นองค์ประกอบพฤติกรรมใหญ่ได้ 6 องค์ประกอบ ตามแนวทางของ แคทเทล (Cattell, 1950, p. 55)

1. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่าตื่นเต้น ตกใจง่าย ลุกลุกนอน ใจร้อน ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทนต่อสิ่งเร้า
2. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่ามีความหวาดกลัว กังวลใจ ใจคอเศร้าหมอง มีความทุกข์ รู้สึกว่าตนเองผิดอยู่เสมอ
3. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่ามีอารมณ์ตึงเครียด เอาจริงเอาจัง เกิดความคับข้องใจ และหงุดหงิดอยู่เสมอ
4. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่ามีอารมณ์หวั่นไหวง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง อารมณ์เสียได้ง่าย เปลี่ยนความสนใจง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่าขี้อาย ประหม่า ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
6. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งแสดงว่ามีความขัดแย้งในตนเอง เนื่องจากควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่ได้ คือ มีจิตใจวุ่นวาย คิดฟุ้งซ่าน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ชอบทำอะไรตามใจตนเอง ไม่สนใจต่อระเบียบกฎเกณฑ์ของหมู่คณะและสังคม

นวลละออ สุภาพล (2537, หน้า 34 - 35) ได้กล่าวถึงแนวคิดสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวกับทฤษฎีความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis theory) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะบุคคลรู้สึกต่อต้านกับเหตุการณ์นั้นไม่ได้ มีสิ่งเร้ารุนแรงจนบุคคลไม่รู้จะจัดการอย่างไรดี จึงมีความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้จะเตือนให้บุคคลรู้ถึงอันตรายที่รออยู่ข้างหน้า เตือนให้รู้ว่าถ้าไม่หาวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมมาแก้ปัญหาแล้วจะทำให้เกิดภาวะตึงเครียดขึ้น ถ้าไม่หาวิธีแก้ไขที่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวลจะกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (trauma) และมีผลให้สุขภาพจิตเสียไปและเป็นสาเหตุของโรคประสาท โรคจิต

2. ทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence's theory) สเปนซ์ พิจารณาความวิตกกังวลในแง่ที่แตกต่างจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยกล่าวว่าความวิตกกังวล เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้

อินทรีย์เกิดพลัง หรือแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นนี้จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น และยังเพิ่มความเข้มในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าให้รุนแรงมากขึ้น

3. ทฤษฎีของเยล (Yale's theory) ทฤษฎีนี้ไม่ได้กำหนดแน่นอนของผลจากความวิตกกังวล แต่กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์สิ่งเร้า และบุคลิกภาพของบุคคล ดังนั้น ความวิตกกังวลอาจจะมีทั้งผลดีและผลเสียแล้วแต่ว่าบุคคลจะใช้วิธีการใดตอบสนอง การตอบสนองโดยหาวิธีการที่เหมาะสมและแก้ปัญหาให้ถูกจุด ความวิตกกังวลนั้น ก็จะช่วยพัฒนาบุคคล ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลยอมแพ้ต่อความวิตกกังวล เช่น คิดว่าหมดหนทางที่จะแก้ไขหรือแก้ไขที่ไม่ตรงกับประเด็นของปัญหา ความวิตกกังวลนี้ย่อมเป็นอันตรายต่อบุคลิกภาพของบุคคลได้

จำลอง ดิษยวณิช (2520, หน้า 36) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว ข้อแตกต่างมีอยู่ว่าความวิตกกังวลมีต้นตอมาจากภายในจิตใจ (intrapsychic) เป็นเรื่องสำคัญ อาจหมายถึง ความกลัวที่ซ่อนอยู่ไม่รู้หาย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการคาดหมายที่ได้รับผลไม่ดีในอนาคต โดยที่ไม่มีสาเหตุจากภายนอก บางครั้งอาจมีอันตราย แต่ความกลัวที่เกิดขึ้นไม่สมส่วนกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง ส่วนความกลัวที่แท้จริงนั้นจะต้องมีอันตรายภายนอก และเกิดขึ้นสมส่วนกับอันตรายนั้น ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ ฉลอง ภิมยรัตน์ (2521, หน้า 45) ที่กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสถานะทางจิตใจที่ตกอยู่ในความหวาดหวั่นพรั่นพรึง กระวนกระวายอยู่ในจิตใจทั้ง ๆ ที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์ภายนอกที่จะต้องทำให้วิตกเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า “แบบตีตนไปก่อนไข้” หรือเป็นความกลัวในเรื่องเลวร้ายอันมีผลต่อบุคคลในด้านไม่ดี ซึ่งยังมีได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นเป็นความกลัวที่ไม่สมส่วนเกินจากที่เกิดขึ้นจริง ส่วนความกลัวนั้นเป็นเรื่อง สมเหตุสมผล กลัวในสิ่งที่ควรกลัว

สมศรี เชื้อหิรัญ (2525, หน้า 6) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นภาวะที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นความรู้สึกที่ว่าไม่สบายใจ และมักไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง จะเกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย บางคนแสดงออกมาในรูปความกลัวว่าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น และอีกความหมายหนึ่งก็คือ ความวิตกกังวลเป็นความกลัวในภัยอันตรายต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นภายในอนาคต (unconscious fear) รวมทั้งการเจ็บป่วยทางร่างกายอีกด้วย อาจเกิดขึ้นติดต่อกันไปหรือเป็นครั้งคราวก็ได้ เมื่อเกิดขึ้นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น หน้าซีด ใจสั่น

ปากสัน กระสับกระส่าย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ เจริญ สมวงษ์ศิริ (2523, หน้า 11) กล่าวถึงความวิตกกังวลเป็นสภาวะของจิตใจที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. เป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย
2. มีความรู้สึกว่าจะมีสิ่งเลวร้าย หรืออันตรายเกิดขึ้นโดยบอกสาเหตุไม่ได้
3. อาจมีความรู้สึกกลัวอยู่ด้วยก็ได้

จากความหมายและทฤษฎีของบุคคลต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของอารมณ์ที่รู้สึกหนักอึ้งต่อเหตุการณ์ข้างหน้า แล้วแสดงออกเป็นความตื่นเต้น ขลาดกลัว เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง อารมณ์อ่อนไหว ไม่สบายใจ กังวลใจ ไม่มั่นใจ ขาดสมาธิ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ต้องชั่งคาคาการณ์ล่วงหน้าว่าภายหลังพ้นโทษไปแล้วจะไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจ และกลัวถูกรังเกียจเหยียดหยามจากบุคคลในครอบครัวบุคคลในที่ทำงาน และบุคคลในสังคม นอกจากนี้ ความวิตกกังวลยังเกิดจากความกลัวที่สับสน และบางครั้งหาสาเหตุความกลัวไม่ได้อย่างแจ่มชัดและบุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งมาจากความวิตกกังวล ความวิตกกังวลยังก่อให้เกิดแรงจูงใจ เป็นตัวกระตุ้น หรือระบับให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดงกิริยาอาการ จึงอาจกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลนั้นมีทั้งผลดีและผลเสีย แล้วแต่ว่าบุคคลจะใช้วิธีการตอบสนอง ถ้าใช้วิธีที่เหมาะสมก็จะช่วยพัฒนาบุคคล แต่ถ้าใช้วิธีไม่เหมาะสมก็จะเป็นอันตรายต่อบุคลิกภาพของบุคคลได้

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1972, pp. 487 - 489) และ เลวิต (Levitt, 1967, pp. 13 - 15, 154 - 156) มีแนวคิดตรงกัน ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (state anxiety or a - state) อาจเรียกชื่ออย่างอื่น มีความหมายคล้าย ๆ กันคือ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากกระตุ้น บุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของ

แต่ละบุคคล ดังนั้น ความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีค่าสูงแต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น

2. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (trait anxiety or a - trait) เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (personality trait)

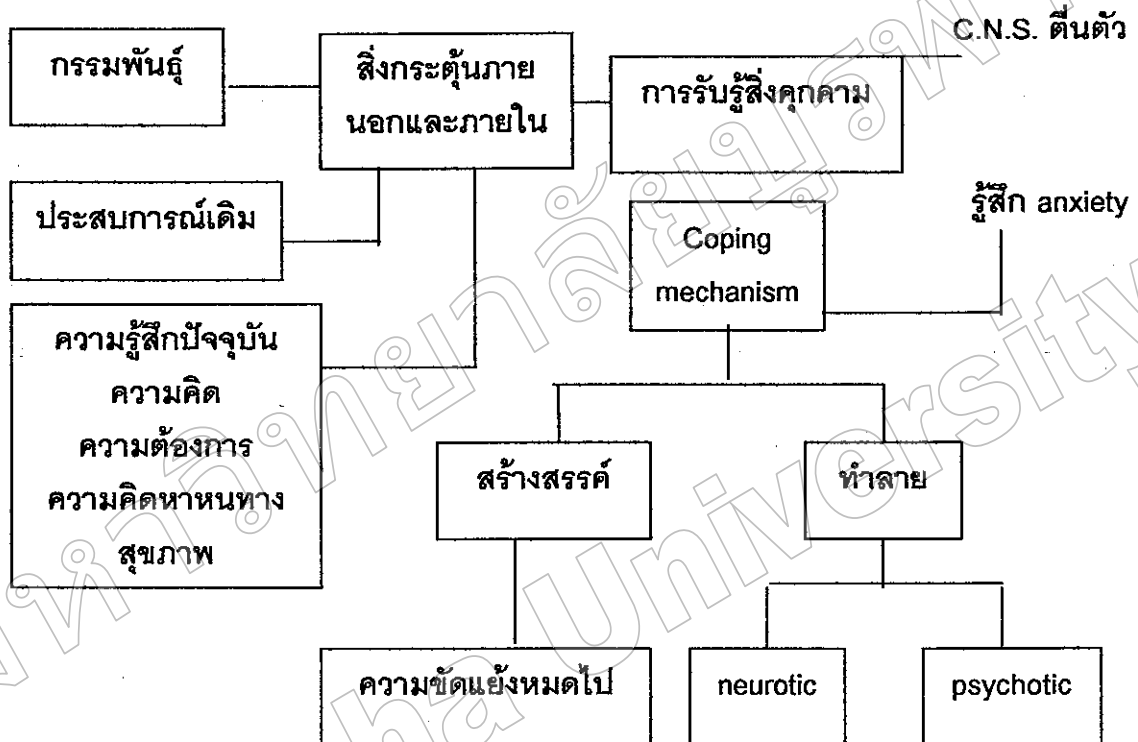
ส่วนซาราสัน และคนอื่น ๆ (Sarason et al., 1960, p. 7) ซึ่งมีชื่อเสียงในเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลของเด็ก ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวล ในสถานการณ์ทั่วไป (general anxiety)
2. ความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (specific anxiety) เช่น ความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียน

ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะพบว่า ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ก็คือ ความวิตกกังวลซึ่งมีลักษณะค่อนข้างจะคงที่ ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ คือ ความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั่นเอง

สาเหตุของความวิตกกังวล

รูปแบบความวิตกกังวลนี้ สังเคราะห์ขึ้นโดย สไปรเบอร์กเกอร์ (Spielberger, 1972, p. 486) ได้แสดงถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมองส่วนต่าง ๆ และปฏิกิริยาตอบสนองปฏิกิริยาลดความวิตกกังวล เมื่อมีสิ่งเร้าผ่านการรับรู้ของสมอง



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงรูปแบบของความวิตกกังวลในภาวะปกติ

จากรูปอธิบายได้ว่า องค์ประกอบของกรรมพันธุ์ ประสบการณ์ในอดีต และสถานการณ์ปัจจุบันจะมีปฏิสัมพันธ์ (interaction) กันกลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลแฝงอยู่ องค์ประกอบเหล่านี้จะสัมพันธ์กับสิ่งเร้าภายนอกเข้าสู่การรับรู้ของสมอง โดย ซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ เพื่อประเมินผลว่าสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเครียดมากน้อยเท่าใด ถ้ากระทบกระเทือนอารมณ์ของคนนั้น ก็จะมีการแสดงออกของความวิตกกังวล โดยการใช้กลไกทางจิต (coping mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวล และกำจัดสาเหตุ ส่วน เอฟส์ไตน์ (Epstein, 1972,

pp. 303 - 305) เขาได้นำแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวลมาประมวลสาเหตุของความวิตกกังวล สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบได้แก่

1. ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวนี้เป็นการเร้าทางกายภาพซึ่งมีมากเกินไปจนขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัว และความวิตกกังวลขึ้น และขีดของความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับสิ่งเร้านี้ ขึ้นอยู่กับการให้ความสำคัญของอินทรีย์แก่สิ่งเร้าที่ว่า อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาอย่างไร

2. ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิดกล่าวคือ โดยปกตินั้นมนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการสร้างความคิดหวังนี้ เป็นกระบวนการทางปัญญาและหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเร้าทำให้เกิดความกดดัน และนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ ไม่รู้ต้นตอของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองต่อการเร้า นั้นต้องใช้ระยะเวลารอคอยที่ยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่าง การตอบสนองที่ต้องเลือกหรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำมาสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึกเฉพาะบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลลักษณะนี้ก็คือ ภาวะอับจนหนทาง (helplessness) (Epstein, 1972, pp. 303 - 305)

ต่อมา ลินน์ (Linn, 1980, pp. 1022 - 1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลต่างไปจาก สไปร์เบอร์เจอร์และเฮฟสไตน์ โดย ลินน์ เชื่อว่าความวิตกกังวลน่าจะเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในด้านนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่าง ผอม สูง (asthenia constitution) มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

2. ปัจจัยทางจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต อันตรายที่พบในวัยทารก ได้แก่ “ความรู้สึกสูญเสียแม่หรือผู้ที่ทำหน้าที่เสมือนแม่” ทั้งนี้เพราะทารกต้องพึ่งแม่ทุกอย่างเพื่อการมีชีวิตรอด ความกังวลจะเกิดขึ้นกับทารกได้ ถ้ามารดา

ต้องพลัดพรากหรือเสียชีวิตในวัยเด็ก อันตรายที่จะเกิดขึ้นในวัยเด็กก็คือ “การกลัวจะเสียความรักจากพ่อแม่หรือคนที่ทำหน้าที่เหมือนพ่อแม่” ซึ่งเป็นผู้ให้ความรู้สึกปลอดภัยทางร่างกายและจิตใจแก่เด็ก เพราะฉะนั้นการที่พ่อแม่ไม่ยอมรับเด็ก จึงเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจเด็ก ในผู้ใหญ่ที่วิตกกังวลเมื่อมีการพลัดพรากหรือการไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มักพบว่ามีประสบการณ์การ สูญเสียความรักและของรักในวัยเด็ก และระยะต่อมาอาจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางร่างกายในเด็กชายจะเจาะจงไปที่อวัยวะเพศ เกิดความกลัวว่าจะถูกตัดอวัยวะเพศ (castration anxiety) ส่วนในเด็กหญิงก็จะกลัวการถูกร่วมเพศ (genital penetration) สำหรับในระยะที่เป็นวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นจากมโนธรรม (superego) ถูกคุกคาม ซึ่งความวิตกกังวลนี้เกิดจากการตั้งมาตรฐานหรือข้อห้ามของพ่อแม่อันเป็นผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล และรู้สึกผิดเมื่อได้กระทำในสิ่งที่เขาคิดว่าผิดในคนที่มีสุขภาพจิตดี มโนธรรมจะมีปริมาณปานกลาง และยืดหยุ่นได้ แต่ในคนที่มีความผิดปกติทางจิตใจจะไม่รู้จักผ่อนปรนมโนธรรมและมีลักษณะรุนแรงด้วย

ความวิตกกังวลในวัยแรก ๆ ของชีวิตนี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล ถ้าบุคคลนั้นเรียนรู้การปรับตัวได้ก็จะดำรงชีวิตเป็นปกติ แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดอาการของโรคประสาทได้

3. ปัจจัยทางสังคม และวัฒนธรรม ปัจจัยทางด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี เศรษฐกิจ ทรัพยากรเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูเด็กไปสู่เด็ก เมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เช่น มีปัญหาอาชญากรรม และอันธพาลสูง ปัญหาการว่างงาน การขาดความร่วมมือและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในครอบครัว ความแตกร้างภายในครอบครัว การขาดผู้นำชุมชนที่ดี ผลกระทบที่มีต่อชุมชนและการติดต่อสื่อสารต่าง ๆ ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น

1. การเรียนรู้ มีทฤษฎีการเรียนรู้ที่อธิบายการเกิดความวิตกกังวล ดังนี้

1.1 การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) ตัวอย่างเช่น ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้วต้องไปพบกับนายจ้าง ซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้น ทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ คือ ความกังวลเมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือ การถูกดู และนายจ้าง เกิดรวมกันบ่อย ๆ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เมื่อพบ

นายจ้างไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม เพราะนายจ้างกับความกังวลของบุคคลนั้น มีความสัมพันธ์อย่างมีเงื่อนไขกัน

1.2 การเรียนรู้ด้วยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) จากความกังวลดังกล่าวในข้อแรก ถ้าได้รับการเสริมแรง (reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากบิดามารดาหรือคนใกล้ชิด ด้วยการเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจ และชอบช่วยเหลือเวลาที่บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นกลายเป็นนิสัยไป

1.3 วิธีลอกเลียนแบบ (modeling imitation) บุคคลอาจเกิดความวิตกกังวลได้จากการที่บิดาหรือมารดาที่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และเขาได้เรียนรู้พฤติกรรมของบิดามารดาเป็นประจำก็ลอกเลียนมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

2. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน เช่น ในวัยเด็กความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ เช่น การกัดเล็บ การดูดนิ้วหัวแม่มือ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น

ในวัยรุ่น มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะเพศที่เปลี่ยนไป ความไม่สมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนของร่างกาย ปัญหาทางด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องการเงิน ซึ่งยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลได้มาก

วัยผู้ใหญ่ วัยนี้ผ่านระยะการพัฒนามนุษยภาพโดยสมบูรณ์แล้ว มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีบทบาททางเพศถูกต้อง มีความรับผิดชอบ พร้อมที่จะดำเนินชีวิตและการทำงาน สามารถปรับตัวให้เข้ากับภาวะทางสังคมและปัญหาทางอารมณ์ได้เหมาะสม สามารถประกอบการทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยประสบความสำเร็จเท่าที่ควร และโอกาสอำนวย ความวิตกกังวลในวัยนี้มักเกิดจากความไม่สูงมากเกินไป (over expectation) และพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย ซึ่งไม่อาจเป็นไปได้ ทำให้ตนเองไม่มีค่า และแสดงความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เป็นโรคประสาท เป็นต้น

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากความขัดเคืองและความโกรธที่เก็บกดไว้ ความรู้สึกเช่นนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีใครเอาใจใส่ดูแล

4. ปัจจัยทางชีวเคมี (biochemical factors) ลินน์ (Linn, 1980, pp. 1022 - 1023) ได้ให้ทัศนะว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาทจะเป็นพวกที่ไว (sensitive) เป็นพิเศษต่อแลคเตท (lactate) ที่ถูกสร้างขึ้นอยู่มาก แลคเตทที่เพิ่มขึ้นนี้เกิดจากอิพิเนฟริน (epinephrine) ที่ถูกผลิตเพิ่มขึ้นการไ

ต่อแลคเตทนี้ มีส่วนสัมพันธ์กับอีพีเนพรีนที่ถูกผลิตขึ้นเป็นระยะเวลานาน ทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางมากขึ้น หรือกับความบกพร่องในกระบวนการเผาผลาญอาหาร (metabolism) ซึ่งมีผลทำให้แลคเตทถูกสร้างออกมามากเกินไป หรือมีความบกพร่องในกระบวนการเผาผลาญแคลเซียม (calcium metabolism) หรือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้รวมกัน

จากทัศนะของบุคคลต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลนั้นมีสาเหตุเนื่องมาจากทั้งองค์ประกอบภายนอก และองค์ประกอบภายในของบุคคล ฉะนั้น การเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความวิตกกังวลย่อมจะเป็นแนวทางในการหาวิธีการลดความวิตกกังวลนั้นให้มีปริมาณน้อยลง หรือหมดสิ้นไปในที่สุด

ระดับความวิตกกังวล

ลักซ์แมนและซอเรนเซน (Luckman & Sorensen, 1974, p. 112) กล่าวสรุปได้ว่าระดับความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่าง ๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ ความมีสติรู้ตัว และความนึกคิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคนแม้จากสาเหตุเดียวกันก็มี ความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับ และการปรับตัวของแต่ละคนซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับสภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ซึ่งได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับคือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตประจำวันเป็นผลสำเร็จทำให้เกิดภาวะตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น
2. ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลงทำให้สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น
3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสน เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ และไม่สามารถดำเนินกิจการได้สำเร็จตามที่ตั้งใจได้ สูญเสียความสามารถในการปรับตัว

การที่แต่ละคนประสบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นนั้น ถ้าไม่มีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อที่จะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่จะเป็นแรงกระตุ้นที่ส่งผลต่อการทำงาน ระดับความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นเกิดผลเสียต่อการทำงานได้

การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี (Endler & Edward, 1982, p. 41; citing Levitt, 1967, p. 98)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอรโมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (self-report questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The state-trait anxiety inventory)

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (projective technique) ได้แก่ แบบวัดของรอสชาด (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกหลบ ถอนหายใจ พุดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธินอนไม่หลับ เป็นต้น

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสรุปผลของความวิตกกังวลได้ดังนี้ (สวณีย์ ตันติพัฒนานันท์, 2521, หน้า 127 - 130; Deffenbacher & Suinn, 1982, pp. 391 - 422; Izard, 1972, pp. 37 - 41)

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

1. มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาทกระตุ้นให้ต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) หลั่งฮอรโมนคอร์ติคอล (cortical hormone) มีผลทำให้ร่างกายทนทานต่อภาวะวิตกกังวลและกระตุ้นไฮโปทาลามัสหรือศูนย์กลางของอารมณ์ (the seat of emotions) ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็ง เตรียมตัวสู้ (fight) หรือหนี (flight)

2. มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี ในภาวะวิตกกังวลฮอร์โมนต่าง ๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

3. มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล โดยทั่วไปความวิตกกังวลในระดับต่ำ (mild) ระดับปานกลาง (moderate) และระดับรุนแรง (panic) แล้วจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้น การหายใจจะลึกและเร็วขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในร่างกาย และความดันโลหิต ประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลง ปัสสาวะบ่อย ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออก นอนไม่หลับ ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น ตัวสั่น เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้น การทำงานของระบบต่าง ๆ อาจหยุดชะงักไป (paralyze)

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวล ทำให้บุคคลรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียดและความกลัว ซึ่งอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โศกเศร้าเสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการเรียนรู้

ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ย้ำคิดย้ำทำ การตัดสินใจช้า ความคิดคับแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด นอกจากนั้น ประสิทธิภาพในการจำก็ลดลงทำให้ลืมง่าย

ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก (สวณีย์ ดันติพัฒนานันต์, 2521, หน้า 129 - 130) เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาท

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจ จากภาวะจิตใจไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ จิตสรีระแปรปรวน (psychophysiological disorders) ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้นอนหลับไม่สบายใจนั้นเสีย

ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลก่อให้เกิดผลเสียแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญา มากกว่าที่จะบังเกิดผลดี เพราะความวิตกกังวลเป็นตัวเพิ่มความหมกมุ่นให้กับตัวเอง มีความคิดเป็นไปในเชิงลดคุณค่าของตนเอง ทำให้เกิดการตีความผิดพลาด หรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไป หรือมีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจต่อประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้นลง

วิธีลดความวิตกกังวล

วิธีลดความวิตกกังวล หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนใช้เพื่อตอบสนองเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่ง โรฮานี (Rouhani, 1978, pp. 25 - 26) ได้กล่าวว่า เมื่อความคิดวิตกกังวลคุกคามบุคคลใดบุคคลหนึ่ง บุคคลนั้นย่อมจะพยายามที่จะหาทางออกเพื่อผ่อนคลายไม่ให้ถูกคุกคามจนเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราเรียกว่า กลไกการปรับตัว (coping or defense mechanism) ซึ่งเกิดจากการกระทำของจิต เพื่อคงสภาพหรือป้องกันความเป็นตนเอง (ego or self) ไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลงจากสถานะเดิม และในขณะที่เดียวกันกลไกทางจิตจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจิต ถ้าบุคคลนำไปใช้จนเกิดความเคยชิน เป็นการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงโดยการหลีกเลี่ยง หรือหลบหนีปัญหา ทำให้บุคคลมีความไม่เป็นตัวของตัวเอง คือ ไม่รู้จักตนเองที่แท้จริงในที่สุดจะเกิดความทุกข์ ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ สิ้นหวัง และเกิดอาการทางโรคจิต โรคประสาทได้ ในปี 1974 ลัคแมนและซอเรนเซน (Luckman & Sorensen, 1974, p. 113) ได้กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวของจิตใจเมื่อมีความวิตกกังวล (psychologic adaptation process) ว่ามีลักษณะคล้ายกับกลุ่มอาการ การปรับตัวทั่วไปในภาวะเครียด (general adaptation syndrome) โดยจะมีกระบวนการการเปลี่ยนแปลงอยู่ 3 ระยะ ดังตารางแสดง

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบระหว่างกระบวนการปรับตัวของจิตใจเมื่อมีความวิตกกังวล และกลุ่มอาการปรับตัวทั่วไปในภาวะเครียด

ระยะที่	กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป ในภาวะเครียด	กระบวนการปรับตัวของจิตใจเมื่อมี ความวิตกกังวล
1	ระยะเตือนเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ ภาวะ เครียดในระยะเริ่มต้นมีกระบวนการ เปลี่ยนแปลงทางสรีระเกิดขึ้น เพื่อเผชิญ กับอันตราย หรือสิ่งรบกวน	สภาวะการณ์ที่คับข้องใจ ทำให้เกิด ภาวะการตื่นตัวจะแสดงออกในรูปของ พฤติกรรม (ก) ต่อสู้ ก้าวร้าว (ข) หนี (ค) วิตกกังวล
2	ระยะต่อต้านเป็นระยะที่การปรับตัวเกิด ผลเป็นการย้อนกลับไปยัง (negative feedback) อัตราการเต้นต่างๆ จะลดลง ร่างกายจะพยายามปรับเข้าสู่ภาวะสม ดุล และเริ่มมีกลไกเฉพาะอย่างแทนที่	บุคคลจะใช้วิธีเบี่ยงเบนหรือบิดเบือน จากความเป็นจริง เพื่อให้สอดคล้อง กับความปรารถนาของตน (defense mechanism) เป็นทางออกเพื่อทดแทน การแก้ปัญหาโดยตรงและผ่อนคลาย ความวิตกกังวล
3	ระยะหมดกำลัง เป็นระยะสุดท้ายของ การปรับตัวถ้าสิ่งก่อให้เกิดความ เครียดอย่างรุนแรง ระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายจะเริ่มอ่อนแรงลง การล้มเหลว จะเกิดได้ง่าย	ถ้าใช้กลไกการปรับตัวให้ได้ผลหรือนำไป ใช้มากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะหมด กำลัง (exhausted) อาจนำไปสู่การเป็น โรคจิต โรคประสาทได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1. งานวิจัยต่างประเทศ

เฮดควิสท์และเวินโฮลด์ (Hedquist & Weinhold, 1970, pp. 297 - 242) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและไม่กล้าแสดงออกทางสังคม ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางสังคมสูงขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลง

ซาราสัน (Sarason, 1972, p. 398) ได้ศึกษาทดลองเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำที่มีต่อความสนใจต่องานที่เผชิญ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะแสดงความสนใจต่องานที่เผชิญในรูปแบบที่แตกต่างกันคือ ขณะที่ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่สูงขึ้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกลับเพิ่มความหมกมุ่นในตนเองมากขึ้น และมีความคิดเป็นไปในเชิงลดคุณค่าของตนเอง ความวิตกกังวลนี้จึงเป็นการมุ่งความสนใจเข้าหาตัวมากกว่าที่มุ่งในงาน ดังนั้น จึงมีผลให้เกิดการตีความผิดพลาด หรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไป หรือมีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจและประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้น

โกลด์สไตน์ (Epstein, 1972, pp. 296 - 297, citing Goldstein, n.d.) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลโดยสังเกตพฤติกรรมของพวกทหารที่บาดเจ็บทางสมอง พบว่าเมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่คุ้นเคยหรือแตกต่างไปจากที่คาดหวังไว้แม้เพียงเล็กน้อย บุคคลเหล่านี้จะตอบสนองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความกลัวและด้วยกลไกป้องกันตัวเอง โดยมีพฤติกรรมย้ำคิด ย้ำทำเพิ่มขึ้น พยายามจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ จนเกินจำเป็น ทั้งนี้เพื่อทำให้สภาพแวดล้อมรอบตัว ชับซ้อนน้อยที่สุด โกลด์สไตน์ สรุปว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์คือ ความต้องการที่จะเข้าใจและสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตนได้ เมื่อความต้องการนี้ถูกคุกคามมนุษย์ก็จะเกิดความวิตกกังวลในรูปของความหวาดหวั่นล่วงหน้าต่อภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นกับตน และเนื่องจากสิ่งที่คุกคามนี้เป็นภาวะที่คลุมเครือไร้เป้าหมายและมีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายครอบคลุมไปสู่สิ่งอื่น ๆ ด้วย บุคคลจึง ไม่อาจกระทำสิ่งใดที่จำเพาะเจาะจงเพื่อต่อสู้กับภาวะดังกล่าวได้ ทำให้กลายเป็นผลกระทบต่อสภาพจิตใจในที่สุด

ซาราสัน และคนอื่น ๆ (Sarason et al., 1960, pp. 250 - 251) ศึกษาทดลองพบว่า เด็กหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กชาย ซึ่งสอดคล้องกับ ลังเกอร์ และเพจ (Hurlock, 1959, citing Lunger & Page, n.d.) ได้กล่าวสนับสนุนว่าเพศมีความสำคัญต่อความวิตกกังวล และเด็กหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเด็กชายในเรื่องความเด่นในสังคมและไม่เป็นที่สนใจของบุคคลอื่น ส่วนเด็กชายกังวลใจเรื่องงานมากกว่าเรื่องอื่น

วาสแมน (Wassman, 1976, p. 6990) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลถึงการกระทำผิดกฎหมายโดยใช้เด็กระดับมัธยมศึกษาในประเทศญี่ปุ่นเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษา ปรากฏว่าปัจจัยทางด้านสังคมเป็นตัวทำนายการกระทำผิดกฎหมายได้เป็นอย่างดี การควบคุมทางสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเยาวชนวัยรุ่นเป็นอันมาก

จากเอกสารงานวิจัยในต่างประเทศพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่คุ้นเคยและมักจะมีคามหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเองและช่วงวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความวิตกกังวลหลายด้าน ทั้งด้านครอบครัว อารมณ์ สังคมและร่างกาย ทั้งนี้ จากงานวิจัยพบว่าเพศมีความสำคัญต่อความวิตกกังวลและจะมีความเข้าใจในเรื่องที่วิตกกังวลแตกต่างกัน

2. งานวิจัยในประเทศ

สุรางค์ นามสูตร (2526, หน้า 54) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมปล่อยตามธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่คุ้นเคย และมักจะมีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง และช่วงวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความวิตกกังวลหลายด้านทั้งด้านครอบครัว อารมณ์ สังคมและร่างกาย นอกจากนี้ ความวิตกกังวลมีผลต่อความสนใจ ต่องานที่เผชิญ การมีปฏิบัตงานและการเห็นคุณค่าในตนเอง จากความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ อึดอัดใจ ขาดสมาธิ ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ต้องชังคาคการณ์ล่วงหน้าว่าภายหลังพ้นโทษไปแล้วอาจจะไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้รับความไว้วางใจและกลัวถูกรังเกียจเหยียดหยามจากบุคคลในครอบครัว บุคคลในที่ทำงาน และบุคคลในสังคม ในฐานะที่ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จึงคิดว่าผู้ต้องชังเหล่านี้ เป็นกลุ่มที่น่าให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีการบำบัดจิตใจให้ผู้ต้องชังเหล่านี้มีสภาพจิตใจและอารมณ์ที่เข้มแข็งมากขึ้น จะทำให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในระดับหนึ่ง และเป็นการป้องกันไม่给他เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นปัญหาต่อสังคมได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังคดีความผิดพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ

ประเสริฐ เมฆมนี (2527, หน้า 138) กล่าวถึงขอบเขตการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่สมบูรณ์, ในเรือนจำและทัณฑสถาน ดังนี้

1. องค์ประกอบที่จำเป็นในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน เช่น การศึกษาและหาความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุแห่งอาชญากรรม การใช้ความผูกพันระหว่างผู้ต้องขังกับครอบครัวเป็นสื่อจูงใจในการกลับความประพฤติ การใช้ระบบการให้รางวัล และการลงโทษทางวินัยแก่ผู้ต้องขัง เป็นต้น

2. การพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง ในความหมายที่ใช้อยู่ในวงงานราชทัณฑ์ ได้แก่ การอบรม และการปรับสภาพจิตใจของผู้ต้องขังให้รู้สำนึกผิด จนเป็นที่ตระหนักชัดแจ้งแก่ใจว่าอะไรคือความดี ความชั่ว เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับประพฤติเป็นพลเมืองดีต่อไป โดยใช้กระบวนการ

2.1 การใช้กระบวนการอบรมทางศาสนา จริยธรรม และศีลธรรม โดยใช้หลักธรรมทางศาสนาอบรมสั่งสอนให้ผู้ต้องขังพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจให้ตั้งมั่นบนพื้นฐานแห่งความดี หรือความถูกต้อง

2.2 การใช้กระบวนการทางสังคม ได้แก่ อาศัยวิธีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี กฎระเบียบ และค่านิยมที่ถูกต้อง หรือหลักเกณฑ์การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมรวมทั้งการกำหนดกฎเกณฑ์ ในการควบคุมความประพฤติแก่ผู้ต้องขัง เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนเข้ากับวิถีชีวิตของสังคม

3. การจัดการศึกษาแก่ผู้ต้องขัง โดยให้การเล่าเรียนฝึกฝนและอบรมให้เจริญอกงาม ด้วยหลักส่งเสริมให้ผู้ศึกษาพร้อมด้วยปัญญา การประพฤติดี ความสมบูรณ์แห่งอนามัย และมีความรู้ในการประกอบอาชีพในลักษณะที่สมดุลกัน ให้มีทั้งความรู้ในแง่ของการประกอบอาชีพ และมีหลักศีลธรรมประจำใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตที่ดีงาม

4. การฝึกวิชาชีพและพัฒนาฝีมือของผู้ต้องขัง การใช้แรงงานและการพัฒนาวิชาชีพแก่ผู้ต้องขังนับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูแก้ไขจิตใจ และการปกครองอาชีพของผู้ต้องขัง ซึ่งมีผลดีต่อการปกครองผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาการกระทำความผิดที่อื่นเนื่องมาจากการว่างงานของผู้ต้องขังภายหลังจากการปลดปล่อยหรือพ้นโทษไปแล้ว

การแบ่งชั้นผู้ต้องขัง เพื่อให้ง่ายต่อการปกครองและเป็นแรงจูงใจให้ผู้ต้องขังประพฤติตนเป็นคนดี มีการแบ่งชั้นผู้ต้องขังออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้ ชั้นเยี่ยม ชั้นดีมาก ชั้นดี ชั้นกลาง ชั้นเลว และชั้นเลวมาก ผู้ต้องขังจะมีการสอบเลื่อนชั้นทุก 6 เดือน ซึ่งผู้ต้องขังแต่ละชั้นจะได้รับสิทธิพิเศษต่างกัน เช่น สิทธิวันลดโทษ หรือสิทธิวันพบญาติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (กรมราชทัณฑ์, 2540, หน้า 5)

ผู้ต้องขังชั้นเยี่ยม	อาจได้รับการลดโทษวันต้องขังเดือนละ 5 วัน
ผู้ต้องขังชั้นดีมาก	อาจได้รับการลดโทษวันต้องขังเดือนละ 4 วัน
ผู้ต้องขังชั้นดี	อาจได้รับการลดโทษวันต้องขังเดือนละ 3 วัน
ผู้ต้องขังชั้นกลาง	อาจได้รับการลดโทษวันต้องขังเดือนละ 2 วัน
ผู้ต้องขังชั้นเลวและเลวมาก	ไม่มีสิทธิได้รับการลดวันต้องโทษ
ผู้ต้องขังชั้นเยี่ยม	อาจได้รับพักการลงโทษ ไม่เกิน 1 ใน 3 ของโทษเดิม
ผู้ต้องขังชั้นดีมาก	อาจได้รับพักการลงโทษ ไม่เกิน 1 ใน 4 ของโทษเดิม
ผู้ต้องขังชั้นดี	อาจได้รับพักการลงโทษ ไม่เกิน 1 ใน 5 ของโทษเดิม
ผู้ต้องขังชั้นกลาง	อาจได้รับพักการลงโทษ ไม่เกิน 1 ใน 6 ของโทษเดิม

นอกจากนี้อาจมีการพิจารณาสิทธิพิเศษในการมีสิทธิเยี่ยมญาติในวันพบญาติ ซึ่งเรือนจำหรือทัณฑสถาน แต่ละแห่งสามารถกำหนดได้เองตามอำนาจที่กฎหมายกำหนดให้

อย่างไรก็ตาม ไม่มีผู้ใดศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้ต้องขังหญิงคดีความผิดต่อพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีที่สามารถจะลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังกลุ่มดังกล่าวที่ต้องขังในทัณฑสถานหญิงชลบุรี จังหวัดชลบุรี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

ณรงค์ สงขาว (2519, หน้า ๖ - ๗) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางด้านประชากรของผู้ต้องขังในเรือนจำบางขวาง ปี 2519 พบว่า

1. มีความสัมพันธ์กันระหว่างประเภทของความผิดกับลักษณะทั่วไปของผู้ต้องขัง กล่าวคือ ส่วนใหญ่ของผู้ต้องขังเป็นผู้ที่มีอายุ 20 - 29 ปี ได้รับการศึกษา ป.1 - ป.2 มีอาชีพ

รับจ้างแรงงานและกรรมกร ยังไม่ได้สมรส ไม่มีบุตร เป็นผู้ที่ยังไม่เคยบวช กระทำความผิดเกี่ยวกับ ประทุษร้ายต่อทรัพย์และเป็นผู้ที่ไม่เคยกระทำความผิดมาก่อน

2. มีความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของความผิดลักษณะทางด้านครอบครัวของผู้ต้องขัง พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ก่อนกระทำความผิดได้อาศัยอยู่กับผู้อื่นมากกว่าอยู่กับบิดา มารดา มีพี่น้องมากกว่า 6 คน บิดามารดาประกอบอาชีพรับจ้างแรงงานและกรรมกร

3. มีความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของผู้ต้องขังกับจำนวนครั้งของการกระทำความผิดและมูลเหตุจูงใจของการกระทำความผิดพบว่า ผู้ต้องขังไม่เคยกระทำความผิดมาก่อน มีอัตราส่วนร้อยละสูงกว่าผู้ต้องขังที่เคยกระทำความผิดมาก่อนอายุและอาชีพมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ผู้ต้องขังที่กระทำความผิดขึ้นอีก โดยพบว่า ผู้ต้องขังที่มีอายุน้อยและทุกระดับการศึกษา มักจะ กระทำผิดเนื่องจากถูกเพื่อนชักจูงหรือความใคร่และกามารมณ์ ผู้ต้องขังที่อายุมาก ๆ และเป็น ผู้ไม่มีอาชีพ หรืออาชีพรับจ้างแรงงานกรรมกร การศึกษาระหว่าง ป.1 – ป.7 กระทำความผิด เนื่องจากประสงค์ต่อทรัพย์

จากการศึกษาของ เบเชอร์ (Becher, 1972, pp. 122 - 125) พบว่า บิดา มารดาของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายมักแสดงให้เห็นว่า ได้มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับครอบครัวและที่สำคัญ ได้แก่ การใช้วิธีการในการสร้างวินัยที่ไม่ถูกต้องแก่เด็ก ในครอบครัวระดับปานกลาง บิดา มารดา มักใช้คำพูดให้เหตุผลในการสร้างวินัย ส่วนในครอบครัวระดับต่ำบิดา มารดามักใช้การลงโทษให้ เจ็บกายและใช้มาตรการทางการแก้ไขมากกว่าการให้รางวัล

อรัญ สุวรรณบุปผา (2518, หน้า 12 - 15) ได้ศึกษาภาวะครอบครัวของผู้ต้องขัง พบว่า ภาวะเศรษฐกิจของผู้ต้องขังก่อนต้องโทษเป็นผู้มีรายได้น้อย มีอาชีพเป็นกรรมกรใช้แรงงาน ส่วนใหญ่ เนื่องจากมีการศึกษาต่ำ ส่วนสัมพันธ์ภาพในครอบครัวนั้นพบว่า เด็กมีที่ทำไม่เคารพเป็น ปฏิบัติ และมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดามารดา แต่กับมีความสัมพันธ์ที่สนิทสนมกับเพื่อนบ้าน

สมพิศ ไชยคำ (2529, หน้า 20) ได้ศึกษาความสำนึกในความผิดและความคาดหวัง ในอนาคตของนักโทษในเรือนจำ โดยศึกษานักโทษที่กำลังต้องโทษอยู่ในเรือนจำบางขวาง จังหวัด นนทบุรี ที่มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป และได้รับการต้องโทษจำคุกตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า นักโทษที่ไม่เคยต้องโทษมาก่อน มีความคาดหวังในอนาคตแตกต่างกับนักโทษที่เคยต้องโทษมาก่อนอย่างน้อย 1 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

จารุวดี ปุณฺณารมย์ (2541, หน้า 70) ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกล็ดตระการ พบว่า ผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งทั้งสองวิธีนี้มีผลการทดลองไม่แตกต่างกัน

ธีระ มุลธิยะ (2530, หน้า 51) ทำการศึกษาลดการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2530 จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มที่ 1 ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์จำนวน 7 ครั้ง ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มที่ 2 ได้รับข้อเสนอแนะทั้งหมดทั้งสิ้น 10 ฉบับ จำนวน 7 ครั้ง ภายหลังจากทดลองเสร็จสิ้นแล้วให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ แล้วนำคะแนนไปวิเคราะห์โดยวิธีการของวิลคอกซัน (The Wilcoxon matched pairs signed - ranks test) และวิธีการของแมน - จิทนีย์ (Mann - Whitney U test) ผลการทดลองพบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มจะมีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์มีมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้ข้อเสนอแนะ

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ (2531, หน้า 72) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะตอบแบบสอบถามทัศนคติในการเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 การทดลองให้กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ การทดลองใช้เวลา 6 สัปดาห์ ใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง นานครั้งละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้

ข้อเสนอแนะมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ที่มีทัศนคติในการเรียนสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรางค์ นามสูตร (2526, หน้า 53) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 คณะครุศาสตร์ จำนวน 20 คน สุ่มมาโดยใช้เกณฑ์คะแนน จากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนตั้งแต่ 136 คะแนนขึ้นไป โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน มาทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ให้คำปรึกษาใด ๆ ภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ให้นักศึกษาทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามซ้ำแล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกันพบว่า นักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับ คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลี (Lee, 1977, pp. 318 - 323) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มี ต่อการปรับตัวทางสังคมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อน เป็นชาย 20 หญิง 24 ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง (structured - group) ผู้ให้คำปรึกษารับบทบาท 2 อย่าง คือ เป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นแบบอย่าง (teacher - model) โดยมุ่งความสนใจไปที่ การปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวเฉพาะบุคคล กลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม ทดลอง (20 คน) และกลุ่มควบคุม (24 คน) ผู้ให้คำปรึกษาได้รับการฝึกในด้านนี้ โดยเฉพาะเพื่อ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาเหล่านี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมในสังคม การแสดงบทบาท ทำทาง ความรู้สึก การผูกมิตร ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมา จะเห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่ สามารถทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงบทบาท ความรู้สึกต่อตนเอง ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้บุคคล สามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขโดยการทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ภายในกลุ่มจะประกอบ ไปด้วยสมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกัน มีประสบการณ์และสถานภาพคล้ายกัน มีความเข้าใจ ชึ่งกันและกันมากขึ้น กระบวนการกลุ่มจะดำเนินไปด้วยกำลังใจที่มีต่อกัน มีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสได้สำรวจความรู้สึกของตัวเองโดยใช้พลัง

ของกลุ่ม ดังนั้น การที่บุคคลได้สำรวจตัวเอง รู้จักตัวเองมากขึ้นจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำให้คน ๆ นั้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 31 - 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้ง ด้านอารมณ์และสังคมโดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง แก้ปัญหาด้านการขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้มแข็ง สามารถป้องกันมิให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

วัชรวิ ฐะคำ (2524, หน้า 117) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือมุ่งที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเผชิญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

หลักการพื้นฐานการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

เคมปี (วิญญู พูลศรี, 2523, หน้า 10 - 11) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง คือรู้สึกอย่างที่เรารู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา และให้แต่ละคนมีความเคารพในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง ด้วยตนเอง
3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและเปิดเผยตนเองมากเกินไป ก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตัวเองไม่ได้
6. แต่ละบุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ต้องเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง
7. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ
8. ในการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากทางเลือกต่าง ๆ
9. สมาชิกจะต้องมีความมั่นใจสัญญากับตนเองในการเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น การให้การเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง
10. สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
11. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง ทนได้กับคำวิจารณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตน
12. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้นมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ ซึ่งพลังที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 97) กล่าวไว้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไข แลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว
 2. ความรับผิดชอบ สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง เพื่อแก้ไขปัญหากลุ่ม
 3. การยอมรับ เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับตนเองจะเน้นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
 4. ความตั้งใจ จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
 5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม
 6. ความปลอดภัย เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผล ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น
 7. ความเครียด การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ
 8. ปทัสถานของกลุ่ม สมาชิกต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาร่วมกัน
- กระบวนการจัดเตรียมก่อนการให้คำปรึกษา
- เพื่อให้การให้บริการปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มควรมีการจัดเตรียมก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังที่ คอเลย์ (Corley, 1991, pp. 66 - 70) ได้กล่าวไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ประโยชน์และเป้าหมายของกลุ่ม
 - 1.1 ชนิดของกลุ่ม แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1.1.1 กลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่สามารถรับสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามาได้เป็นระยะ ๆ ในขณะที่จะมีสมาชิกบางคนออกไป การจัดกลุ่มแบบนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีปัญหาเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

1.1.2 กลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวตั้งแต่เริ่มเปิดกลุ่มจนปิดกลุ่ม เป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเน้นการสำรวจและเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิก ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่จะสร้างความผูกพันภายในในกลุ่ม

1.2 ขนาดของกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มมีลักษณะเป็นกลุ่มขนาดเล็กสำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นผู้ใหญ่หรือวัยรุ่น ควรประกอบด้วยสมาชิก 6 - 10 คน ส่วนกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กควรจะมีขนาด 4 - 6 คน จึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

1.3 อายุ ส่วนมากมักจะจัดให้บุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกัน อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะสมาชิกจะรู้สึกสะดวกสบายใจเมื่ออยู่ในกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน

1.4 เพศ การจัดกลุ่มที่มีเพศเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6 - 12 ปี เพราะเป็นวัยที่จะเรียนรู้เอกลักษณ์ของความเป็นชายและหญิง การจัดกลุ่มให้มีสองเพศคละกันเหมาะสำหรับกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เพื่อให้คล้ายกับสภาพสังคมภายนอก ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตัวเอง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาด้วย

1.5 ระดับสติปัญญาและการศึกษา สมาชิกในกลุ่มควรจะมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกัน เพื่อให้กลุ่มพัฒนาไปได้เร็ว

1.6 ความเป็นเพื่อน ไม่ควรจัดให้เพื่อนสนิทของสมาชิกอยู่ในกลุ่มเดียวกันเพราะจะมีแนวโน้มของการปกป้องซึ่งกันและกัน

1.7 สถานที่และสภาพแวดล้อม ห้องที่ใช้ควรมีความเป็นส่วนตัว ขนาดเล็ก แต่ก็ไม่ใช่เบียดเสียดจนเกินไป การจัดที่นั่งควรเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเห็นหน้ากันชัด

1.8 ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้สำรวจเจตคติ ค่านิยมของตน และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้เอกลักษณ์ทั้งของตนเองและสมาชิกอื่น ๆ เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. จำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น จะต้องมีการเข้าประชุมกลุ่มกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น โอล์เซน (Ohlsen, 1970, p. 6) เสนอว่าควรจะมีการประชุมกลุ่ม 8 - 10 ครั้ง ระยะเวลาในแต่ละครั้งไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

3. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 15) สรุปบทบาทของผู้นำกลุ่มทั่ว ๆ ไป ดังนี้

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น และเป็นไปตามแบบที่ต้องการ และปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว ต้องเอื้อต่อบรรยากาศของการให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการรับฟัง แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจ และไว้วางใจต่อกัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาปฐมนิเทศให้สมาชิกในกลุ่มทราบว่า เขาจะปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมในกลุ่มและเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดอย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีส่วนที่จะช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และต้องเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารมา โดยให้ความสนใจอยู่ที่คำพูดและท่าทีที่สมาชิกในกลุ่มสื่อออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เข้าใจสมาชิกในกลุ่มได้อย่างลึกซึ้ง ในขณะที่เดียวกันยังสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกกลุ่มได้ถูกต้อง ช่วยให้สมาชิกเกิดศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษา

3.4 ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน ต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิกให้เกิดขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

3.5 ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไปบางประการที่สมาชิกต้องปฏิบัติ และชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกัน เกี่ยวกับสิทธิที่เขามี และหน้าที่ที่เขาต้องปฏิบัติ กฎเกณฑ์บางประการทั่ว ๆ ไป เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การไม่นำกิจกรรมอื่น ๆ มาทำในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม เป็นต้น ส่วนสิทธิที่สมาชิกทุกคนพึงมีก็คือสิทธิในฐานะปัจเจกบุคคลทั่ว ๆ ไป ที่จะเลือกหยุดกิจกรรมบางอย่างที่กลุ่มทำ แต่ไม่สอดคล้องกับสภาวะจิตใจของตนเองได้ โดยทั่ว ๆ ไป ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์ หรือมีข้อห้ามมากเกินไป เพราะไม่เหมาะสมกับ

ลักษณะธรรมชาติของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎเกณฑ์ควรมีเท่าที่จำเป็นเพื่อความปลอดภัยทาง ภาวะร่างกายและจิตใจของสมาชิกในกลุ่ม และเป็นพื้นฐานให้กลุ่มสร้างสัมพันธภาพเพื่อการให้ คำปรึกษาได้เท่านั้น

3.6 ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุด หรือประเด็นที่สมาชิก จะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ใน สภาพการณ์ที่เป็นจริงของเขา

4. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533, หน้า 19 - 20) ได้สรุปบทบาทของสมาชิกในการให้ คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

4.1 ควรเป็นผู้ฟังที่ดี โดยแสดงให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ ฟังพยายามจับใจความให้ถูกต้อง สนใจในน้ำเสียง ท่าทางของผู้พูด เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของ ผู้พูด

4.2 ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูด ได้แสดงออกโดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะเน้นที่การแสดงออกนั้นว่ามีอะไรเป็นสาเหตุ จะปรับปรุงอย่างไรให้ดีขึ้น

4.3 สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะร่วมกันช่วย ให้เจ้าของปัญหาเกิดความเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งแนวทางแก้ไข

4.4 ควรจะให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของคนในกลุ่ม เพราะบุคคล มักจะไม่เข้าใจตนเอง จนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

4.5 ควรให้ข้อคิดแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงตนเอง

4.6 ควรกล่าวอ้างอิงยืนยันให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้เข้าใจตนเองดีขึ้น

4.7 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วน บกพร่องของตนเอง

4.8 การรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม ทุกสิ่งที่อภิปรายภายในกลุ่มต้องถือเป็นความลับ ไม่ควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 26 – 24) ได้กล่าวถึงการแบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้ คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 4 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

1. ขั้นแนะนำและสำรวจ ผู้ให้คำปรึกษาจะแนะนำเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ตลอดจนวิธีการเข้ากลุ่มที่จะทำให้สมาชิกได้ประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หลังจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตนเอง กล่าวถึงความคาดหวังในการมาเข้ากลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับรู้ ในขั้นนี้สมาชิกยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ยังไม่มีความมั่นใจเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ไม่รู้จักเพื่อนคลาย และอยู่ในภาวะสำรวจตรวจสอบว่าจะทำอะไรบ้างในกลุ่ม กลุ่มจะยอมรับตนเองได้แค่ไหน

2. ขั้นส่งต่อ จะมีลักษณะที่สมาชิกแสดงความขัดแย้ง ปกป้องตนเอง ต่อต้าน เกิดความวิตกกังวล กลัวที่ต้องเปิดเผยตัวเองให้กลุ่มรับรู้ กลัวว่าจะไม่ยอมรับตน ทำให้เกิดการปกป้องตนเอง เพิกเฉยต่อความขัดแย้งภายในที่เกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจง และช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญกับความขัดแย้งภายในตนเอง และอภิปรายปัญหาอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา

3. ขั้นปฏิบัติการ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ร่วมแรงร่วมใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างตรงไปตรงมาด้วยความเชื่ออาทรต่อกัน พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองและรับผิดชอบที่จะทำตามความเห็นของกลุ่ม

4. ขั้นปิดกลุ่ม เป็นขั้นที่สำคัญ เพราะเป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวม ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่มีความรู้สึกค้างค้ำต่อกัน สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนต่อกลุ่มได้ และพร้อมที่จะจากกลุ่มไปอย่างมีความสุข รู้วิธีการแก้ปัญหาของตนเองอย่างกระฉับกระเฉงและพอใจ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะบรรลุตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถ และความเชี่ยวชาญของผู้นำกลุ่ม เริ่มจากการเลือกสมาชิกที่มีความสนใจ หรือมีปัญหาล้ายกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยสมาชิก 6 - 10 คน ชนิดของกลุ่มควรเป็นแบบปิด เพื่อความสนิทสนมและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการพบกันแต่ละครั้งควรใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม การจัดที่นั่งควรเป็นวงกลม เพื่อจะได้สังเกตเห็นหน้าท่าทางกันได้ชัดเจน ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มรับผิดชอบในการฟัง และการอภิปรายปัญหาร่วมกัน ยอมรับข้อตกลงของกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศของความจริงใจ ยอมรับ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มกันเพื่อปรึกษารื้อและแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ

มีประสบการณ์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มารับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ ใจกว้าง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สมาชิกกลุ่ม จะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย ตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิด ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (reality therapy) การให้คำปรึกษาแบบนี้เป็นการพัฒนาผสมผสานระหว่างการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (existential approach) และการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์ (rational - emotive therapy) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับ และในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผน หรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วอย่างมีระบบและมีเหตุผล

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 179 - 180) ได้กล่าวถึง ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า เกิดจากการที่กลาสเซอร์พิจารณาว่า ประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคณใช้กันอยู่นั้นยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น และในปี ค.ศ. 1957 เขาได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือเยาวชนด้วยวิธีการของเขาเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนี้ เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น ของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญาแต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษเด็ก ผลปรากฏว่าวิธีการนี้ได้ผลดี

การให้คำปรึกษาแบบนี้ไม่จำเป็นต้องดำเนินการในห้องแนะนำ แต่ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะออกไปเล่นกับเด็กเป็นตัวแทนของการเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมาให้เด็กเห็น วิธีการของกลาสเซอร์ เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้เป็นอย่างดี และยังส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบและฝึกทักษะในการคิดหาเหตุผล

2. ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

สุดฤทัย มูรยวงศา (2533, หน้า 11 - 12) กล่าวถึงมโนทัศน์พื้นฐาน (basic concept) เกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ดังนี้

กลาสเซอร์ (Glasser, 1965, pp. 295 - 298) ได้กล่าวว่า มนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและออกกำลังกาย โดยพื้นฐานแล้วบุคคลต้องการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ กลาสเซอร์ได้อธิบายว่าแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั่นเอง ซึ่งจากประสบการณ์ของตัวเองและจากการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการการอยู่รอดตามธรรมชาติ ความต้องการความรักและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ก็โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาที่มีการพัฒนารูปแบบของการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกัน ดังนั้น สิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลหนึ่งได้ อาจจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของอีก คนหนึ่งได้เช่นเดียวกัน ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานซึ่งประเมินได้จากความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแต่ละคนมีต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง กำหนดเอกลักษณ์ของตนเอง (identity) ซึ่ง กลาสเซอร์ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มองตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว บุคคลประเภทนี้มักจะกำหนด หรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง หรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

การที่จะช่วยเหลือบุคคลโดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะ หรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น คนป่วยที่สิ้นหวัง คนเปื้อนนายชีวิต คนที่ติดยาเสพติด นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็คือ การช่วยพวกเขาให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนเขาให้เข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตนเอง ที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่า และเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

กลาสเซอร์ เชื่อว่า บุคคลจะเป็นคนอย่างไรก็ต้องดูที่การกระทำของเขา และการที่เขาทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เขาตัดสินใจด้วย ในกรณีที่มีการดำเนิน ชีวิตของเขาไม่เป็นที่พึงพอใจ เขาย่อมจะสามารถตัดสินใจใหม่ หรือตัดสินใจซึ่งแตกต่างไปจากเดิมได้เพื่อให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เกิดความพึงพอใจได้ดีกว่าเดิม

กลาสเซอร์ มีความคิดคล้ายกับ โรเจอร์ (Rogers) ตรงที่ว่ามนุษย์นั้นมีความสามารถในการที่จะนำศักยภาพทั้งหลายออกมาใช้เพื่อเรียนรู้ และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะทำอะไรก็ตามถ้าเขามองเห็นความสำคัญในการตัดสินใจมากกว่าความสำคัญของสถานการณ์ที่เข้าเข้าไปเกี่ยวข้อง เขาก็จะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ ประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 153) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ ตามความเชื่อของกลาสเซอร์ ที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็จะมีความต้องการเหมือนกัน ความต้องการดังกล่าวแล้วคือ ความต้องการมีเอกลักษณ์ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่อยากจะรับรู้ว่าตัวเรานั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นในโลกนี้

นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 180 - 182) ได้อธิบายการพิจารณามนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้คือ

1. พิจารณามนุษย์ในแง่ดี ว่ามีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและการใช้วิจารณ์ญาณเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เขาไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของนักการศึกษาบางคนที่เปรียบผู้เรียนเหมือนแจกันว่างเปล่า ซึ่งครูจะนำข้อเท็จจริงและแนวความคิดต่าง ๆ ไปใส่ให้ กลาสเซอร์เชื่อว่าครูเปรียบเหมือนผู้จัดสภาพแวดล้อมหรือกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือ

สภาพการณ์ต่าง ๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น

2. การที่มนุษย์รู้สึกตนว่ามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จจะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา การที่จะทำตนให้มีค่าขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคลนั่นเอง ว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

3. การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์บุคคลที่รักผู้อื่น และได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าตนมีค่า กลาสเซอร์ พิจารณาความรักจากการกระทำของบุคคลมากกว่าความรู้สึกของบุคคล สำหรับชีวิตในโรงเรียนหรือในวัยเรียน "ความรัก คือ ความรับผิดชอบต่อสังคมในอันที่เด็กยินดีช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาด้านสังคมและการเรียน"

4. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการ เกิดจากการไร้ความสามารถในการสนองความต้องการ อาการของการปรับตัวไม่ได้จะหายไปเมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองความต้องการมีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาพความเป็นจริง เขาจะตำหนิผู้อื่นและลืมไปว่าเขามีความรับผิดชอบต่อที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

5. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น แต่เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรมดังนั้น การจะปรับปรุงพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

6. หลักการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นพฤติกรรมในระดับจิตสำนึกเป็นพฤติกรรมที่ได้มีการวางแผนโครงการ ไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องลอย ไม่แน่นอนดี แต่เน้นปัจจุบันและอนาคต

7. องค์ประกอบที่จะทำให้คนปรับตัวได้ดีคือ ความรับผิดชอบต่อความเป็นจริง และการประเมินพฤติกรรม

3. จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 183 - 184) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีวัตถุประสงค์ ดังนี้คือ

1. ช่วยให้บุคคลรับผิดชอบต่อที่จะแก้ปัญหาและมีลักษณะในการคิดแก้ปัญหาโดยเผชิญความจริง

2. ป้องกันไม่ให้บุคคลปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้

3. ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ คือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตนเองได้

4. ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต

5. ช่วยให้บุคคลค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

6. ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพ อันดีกับบุคคลอื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรัก จากผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า

7. ช่วยให้บุคคลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ หรือพึงละเว้น

นอกจากนี้ สุดฤทัย มุขยวงศา (2533, หน้า 15 - 16) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้ คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า มีเป้าหมายในการช่วยบุคคลให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมาย หรือความต้องการของคนทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่ง ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมาย หรือความต้องการนั้น

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมาย ของการให้คำปรึกษาจะต้องประกอบด้วย 3 ประการคือ ความรับผิดชอบ พิจารณาความจริง และ ความถูกต้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความรับผิดชอบ เป็นเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กลาสเซอร์ (สุดฤทัย มุขยวงศา, 2533, หน้า 15 - 16; อ้างอิงจาก Glasser, 1965, p. 13) ได้นิยาม ความหมายของความรับผิดชอบไว้ว่า "เป็นความสามารถที่จะสนองความต้องการของตนเองได้ ตามความต้องการของเขา" บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่าตัวเขาเอง เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจาก ตัวเขา

ความเป็นจริง การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงก็คือการช่วยเหลือบุคคลให้ เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา เลิกควบคุมการรับรู้ของตนเองและช่วยเขาให้เข้าใจว่า เขาสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ถึงแม้ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรค

เพียงใดก็ตาม โดยการที่เขาจะต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเองและพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ความถูกต้อง การประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นมา และยินยอมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กลาสเซอร์ (Glasser) ได้กล่าวถึง ความถูกต้องไว้ว่า เมื่อบุคคลประพฤติในทางที่ทำให้เขาสามารถให้ และรับความรัก และรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือชอบธรรม

คอร์ลีย์ (Corley, 1991, pp. 375 - 376) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้พบวิถีทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการตอบสนองความต้องการของตนเอง กลาสเซอร์ ได้เน้นว่าการให้คำปรึกษานั้นจะต้องประกอบไปด้วยการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เรียนรู้วิถีชีวิตของเขาใหม่อีกครั้งหนึ่ง และช่วยเหลือให้เขามีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การช่วยเหลือนี้รวมไปถึงการเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้พิจารณาในสิ่งที่เขากำลังกระทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึกเพื่อที่จะค้นหาวิถีทางที่ดีกว่าสำหรับตนเองที่จะปฏิบัติ

4. ลักษณะบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 184) ได้สรุปลักษณะและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1. เป็นผู้ขอติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ สนใจบุคคลอื่น ไม่ใช่เก็บตัวอยู่เฉพาะในห้องแนะแนวเท่านั้น
2. เป็นผู้มีความเชื่อว่าการช่วยให้บุคคลเผชิญความจริงเป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เป็นผู้ที่เต็มใจจะเปิดเผยและอภิปรายเรื่องต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาตลอดจนให้ความอบอุ่นเป็นมิตร เปิดเผยมีความจริงใจและมองโลกในแง่ดี
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
5. ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนวิธีที่ควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับคำปรึกษา ด้วยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นตัวอย่างให้หรือโดยการสนทนากันในเรื่องจีปาละ ตั้งแต่ข่าวสดประจำวัน ชีวิตแต่งงาน ศาสนา และประเด็นน่าสนใจต่าง ๆ

7. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยกันวางโครงการเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ โดยไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 162 - 163) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะเป็นครูชกถามสิ่งต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของผู้มีปัญหา คำถามเหล่านี้จะนำไปสู่การรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมของผู้มีปัญหา ตลอดจนการวางแผนชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ การพูดคุยสนทนาของผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะของความกระตือรือร้น เขาจะพูดคุยเรื่องต่าง ๆ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปัญหา บางทีจะให้อารมณ์ขันเข้ามาแทรก แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้คำพูดที่เยาะเย้ย เสียดสีผู้มีปัญหา ในกรณีที่มีผู้มีปัญหากระทำอะไรไม่สำเร็จและพยายามแก้ตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการเผชิญความจริงว่าเป็นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัวในการช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาพัฒนาความสามารถที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ได้นั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องฝึกลักษณะต่าง ๆ ตามความคิดของกลาสเซอร์ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ เป็นผู้ที่มีความอดทนมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ และไวต่อความรู้สึกของผู้มีปัญหา
2. สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ มีความเต็มใจในการที่จะแข่งขันหรือต่อสู้กับบุคคลอื่น
3. สามารถสื่อสารความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับให้ผู้มีปัญหาเข้าใจได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการมีเอกลักษณ์แห่งตนที่ล้มเหลว หรือผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว
4. สิ่งที่สำคัญประการสุดท้ายคือ สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องทางอารมณ์กับผู้มีปัญหาได้ แต่จะต้องเป็นไปในลักษณะการช่วยเหลือ ไม่ใช่ทำลาย

คอร์ลีย์ (Corley, 1991, p. 376) ได้อธิบายถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า ภาระของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ภาพกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการกระทำนี้จะเป็นการวางรากฐานไปสู่กระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ในฐานะครูผู้หนึ่งด้วย การเป็นผู้มีความคล่องแคล่วในการให้

คำปรึกษาในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้กำหนดแผนการปฏิบัติในการเสนอให้ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติตนตามทางเลือกอื่น ๆ รวมทั้งการเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อถาม ผู้รับคำปรึกษาดังนี้ "สิ่งที่คุณกำลังเลือกที่จะกระทำนี้สามารถทำให้คุณได้รับสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่?" ถ้าผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่าสิ่งที่เขากำลังทำนั้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขา ได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแนะนำทางเลือกอื่นในการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะต้องเสนอให้ผู้รับ คำปรึกษาเรียนรู้วิธีที่จะสร้างความสำเร็จด้วยการสำนึกและรับผิดชอบในสิ่งที่เขาเองเป็นผู้เลือก ด้วย

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

1. จัดหาแบบอย่างของพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและแบบอย่างของชีวิต โดยยึดตามพื้นฐานของความสำนึกเฉพาะตน
 2. สร้างสายสัมพันธ์ซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนความเอาใจใส่และความเคารพ
 3. สนใจในกำลังและศักยภาพของแต่ละบุคคลซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ
 4. สนับสนุนการพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของผู้ให้คำปรึกษารวมทั้งการห้ามปราม การแก้ตัว สำหรับพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบหรือพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพ
 5. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินพฤติกรรมตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้บรรลุตามความต้องการ
 6. เสนอให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแผนการปฏิบัติ และดำเนินการตามแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 7. สร้างโครงร่าง และขอบเขตสำหรับการให้คำปรึกษา
 8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบวิถีทางที่จะสนองความต้องการของตนเอง และปฏิเสธที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาล้มเลิกความตั้งใจอย่างง่ายดาย แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความรู้สึกท้อใจ
5. กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
- กลาสเซอร์ ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงของเขาจาก ประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยากลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษา การเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการ ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และจะต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการ
- สุดท้าย มุขยวงศา (2533, หน้า 16 - 19) ได้อธิบายถึงหลักการ 8 ประการ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ ใส่ใจ ยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างความเชื่อถือของเขาให้ผู้รับคำปรึกษาเห็น โดยการแสดงความผูกพัน อย่างจริงใจและห่วงใยต่อเขา มองเขาในทัศนะที่เขาไม่เคยมองตนเอง มาก่อน ว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ และมีความรับผิดชอบ

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณา พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหรือส่งเสริมความรู้สึกที่ไม่ดี ช่วยให้เขาเรียนรู้ว่า เขามีความสามารถ เปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจ เลือกด้วยตนเอง การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาภาพพจน์ ที่ดีของตนเอง ดังนั้น การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทางเลือกใหม่ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

3. การประเมินพฤติกรรม เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่ และผลของพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยให้เขาประเมินว่าพฤติกรรมนั้นกำลังนำเขา ไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลวสิ่งสำคัญก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรม หรือแสดงทัศนคติเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ในการประเมินพฤติกรรมจะต้องเน้นที่การวิจารณ์เฉพาะ พฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้

4. การพัฒนาแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลง หลังจากผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรม ของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเขาในการพิจารณา ทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้และช่วยเขาใน การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง ในการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมี โอกาสที่จะสำเร็จ การวางแผนปฏิบัติ จะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจง ชัดเจน วัดได้ และต้อง ยืดหยุ่น สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

5. ข้อผูกมัด แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะดำเนินไปได้ก็ ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะลงมือปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงมีความ ผูกมัดตนเองที่จะทำตามแผนการ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนเป็นรูปของสัญญา เพื่อช่วยให้คน ปฏิบัติตามแผนการนั้นถ้าหากผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงหรือไม่ยินยอมผูกมัดตนเอง ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องไม่บีบบังคับให้เขาเปลี่ยนใจ แต่จะต้องให้เขาค้นหาว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเขา ผู้รับ คำปรึกษาบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ได้ตัดสินใจ และ ยินยอมเป็นคนล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง

และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ แผนการที่ผู้รับคำปรึกษาผูกมัดตนเองที่จะทำตามจะต้องเป็นเหตุผลและมีความเป็นไปได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดนั้น ๆ ได้ เขาจะเพิ่มความสับสนและความรู้สึกล้มเหลวขึ้น

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว กลาสเซอร์ (Glasser) เห็นว่าการแก้ตัวเป็นการหลอกหลอนตนเอง ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้อง ไม่รับฟังคำแก้ตัว หรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิ หรือค้นหาข้อผิดพลาดแต่จะต้องแสดงความห่วงใยต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้เห็นความจริงที่ว่า เขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้กำลังใจช่วยเขาประเมิน และปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

7. ไม่ให้การลงโทษ เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่าเขายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเชื่อมั่นในตัวผู้รับคำปรึกษา ว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้ แม้ว่าบางคนอาจจะต้องใช้เวลานานมาก เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลว มักจะคิดว่าคนอื่น ๆ ล้มหวังในตัวของเขาและไม่เชื่อว่าพวกเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และผูกพันตนเองที่จะช่วยเขาและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวเขาแล้ว เขาจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา และเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด รู้สึกและการกระทำได้

คอรัลีย์ (Corley, 1991, pp. 379 - 383) ได้กล่าวถึง หลักการในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้คือ

1. สำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะในการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองตลอดจนวิธีการในการตอบสนองความต้องการ ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษา จะประกอบไปด้วยการสำรวจสภาพต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ความต้องการของเขาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือ การไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่จะยอมรับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้เปิดเผยโลกส่วนตัวของเขา ทำให้ผู้รับคำปรึกษา

มีโอกาสดำรงชีวิตของเขาในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งสิ่งที่เขาต้องการจากครอบครัว เพื่อน และงาน ยิ่งไปกว่านั้น ก็มีความคาดหวังและต้องการสิ่งใดจากผู้ให้คำปรึกษาและจากตนเอง

การสำรวจควรจะทำอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ คำถามที่มีประโยชน์ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถหาข้อสรุปได้อย่างแน่นอนว่าจะอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการ ก็คือ “ถ้าคุณเป็นคนที่คุณต้องการจะเป็นได้คุณจะเป็นแบบไหน” “ถ้าคุณสามารถมีในสิ่งที่คุณต้องการจะมีได้ คุณอยากจะมีอะไร” “ครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไรถ้าบังเอิญความต้องการของคุณ และของเขาเป็นสิ่งที่เดียวกันพอดี” “คุณคิดว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ ถ้าในขณะนี้คุณกำลังมีชีวิตอยู่บนเส้นทางที่คุณปรารถนา” ภายหลังการสำรวจเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมของเขาเพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นี้จะนำเขาไปสู่ความต้องการของเขาได้หรือไม่

2. เฟ้นงความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบัน การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน และจะสนใจเรื่องราวในอดีตก็เพียงแค่เฉพาะในแงุ่มที่ส่งผลกระทบมาถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบันเท่านั้น การเฟ้นงความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบันนี้ทำได้โดยการใช้คำถามที่มักใช้บ่อย ๆ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้คือ “คุณกำลังทำอะไร” แม้ว่าปัญหาหลายปัญหาอาจมีรากฐานมาจากอดีตก็ตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นในปัจจุบันด้วยทางเลือกที่ดีกว่า เพื่อที่จะนำไปสู่ความต้องการได้สำเร็จ

ในตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษานั้นจำเป็นต้องพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาให้ครอบคลุมเกี่ยวกับชีวิตของเขา การสำรวจนี้จะป็นขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การประเมินในขั้นต่อไปว่าสิ่งต่าง ๆ นี้ นำเขาไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่โดยการถือกระจกตรงหน้าผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งถามว่า “คุณมองเห็นอะไรเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบันและอนาคตบ้าง” การสะท้อนความรู้สึกนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำจ้ง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะเฟ้นงความสนใจที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในปัจจุบันไม่เพียงแต่การเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าทัศนคติไม่มีความสำคัญ แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และถือว่าเป็นคุณค่าไปกระบวนการให้คำปรึกษา แม้ว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะ มีการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงความรู้สึกอยู่บ้าง ก็เพื่อที่จะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำจ้งในการกระทำ และผลที่ได้รับจากการกระทำนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับ

คำปรึกษา มีความคิดและการกระทำที่สอดคล้องกับความรู้สึก จุดมุ่งหมายก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง คำถามที่อาจจะนำมาใช้ถามก็คือ “คุณกำลังทำอะไรอยู่” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณได้ทำอะไรเช่นเดียวกับที่กำลังทำอยู่บ้าง” “อะไรทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณต้องการทำ” “คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้บ้าง”

การฟังผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกสามารถทำได้ในกรณีที่มีความรู้สึกนั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนใจมากกว่าที่จะกระตุ้นให้เขาเปลี่ยนสิ่งที่เขากำลังทำหรือกำลังคิด การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมุ่งที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลของพฤติกรรมในปัจจุบัน เพราะกระบวนการช่วยเหลือนี้เป็นการช่วยให้บุคคลได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ และเป็นการพัฒนาภาพพจน์ของตนเองให้ดีขึ้นด้วย

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรม ประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ก็คือ การใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินค่าพฤติกรรมของตนเองว่า “พฤติกรรมในปัจจุบันของคุณทำให้คุณสมหวังในสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่”

ทักษะในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ ทำให้คุณมีความสุขหรือมีความทุกข์” “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้เป็นสิ่งที่คุณต้องการจะทำหรือไม่” “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้เป็นการขัดต่อระเบียบหรือไม่” “คุณจะให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรในกระบวนการให้คำปรึกษา และจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง” ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจคุณค่าได้ โดยการถามเขาเกี่ยวกับความต้องการ การรับรู้และผลของพฤติกรรม เป็นภาระของผู้ให้คำปรึกษาที่จะเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของเขาและทำให้เขาคัดสินคุณค่าพฤติกรรมของเขา ถ้าปราศจากการประเมินตนเองนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การให้คำปรึกษาประเมินผลอันเกิดจากพฤติกรรมของเขาแต่ละพฤติกรรมเป็นงานหลักในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กระบวนการประเมินการกระทำทั้งความคิด ความรู้สึกและผลของการกระทำแต่ละพฤติกรรมจะต้องอยู่ภายในขอบข่ายความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาฟังต้องระวังที่จะไม่รับ เป็นความรับผิดชอบของคนต่อคำตอบเหล่านั้นของผู้รับคำปรึกษา

ในตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะนำทางผู้รับคำปรึกษาได้บ้าง เพื่อช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่มีประสิทธิภาพและในการทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาที่อยู่ในภาวะวิกฤติในบางครั้งก็มีความจำเป็นที่จะต้องแนะนำโดยตรงว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

ผู้รับคำปรึกษาบางคนยืนยันว่าเขาไม่มีปัญหา และพฤติกรรมของเขาก็ไม่ได้ทำให้เขาประสบกับปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระลึกไว้ว่าเขาประพฤติดนไปตามการรับรู้ของเขา การให้คำปรึกษาจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ นอกเสียจากผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถยอมรับว่าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้นั้นแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงจากสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ใกล้ชิด ผู้รับคำปรึกษารับรู้ ในกรณีเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอาศัยทักษะในการตั้งคำถาม ความอดทน เป็นสิ่งสำคัญในกรณีที่พบผู้รับคำปรึกษาที่มีความยุ่งยาก ต้องอาศัยเวลาในการทำให้เขาตระหนักในพฤติกรรมของตนเองว่าไม่สามารถทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาต้องการได้ และไม่สามารถ นำเขาไปสู่ทิศทางที่เขาต้องการได้

4. การวางแผนและข้อผูกพัน

เมื่อผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจได้แล้วว่าจะอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง เขาจะต้องเตรียมพร้อมที่จะสำรวจพฤติกรรมทางบวกอื่น ๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติภายหลังจากแผนได้ถูกกำหนดลงภายใต้ความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา แล้วจะต้องทำข้อผูกพันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้

งานที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษาคือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กระบวนการของการวางแผนตลอดจนการดำเนินการตามแผนการนั้นคือ วิธีที่ผู้รับคำปรึกษาควบคุมชีวิตของตนเอง วิธีนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ได้เตรียมการให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่ และช่วยให้เขาได้ค้นพบทางเลือกใหม่ที่มีประสิทธิภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ จุดมุ่งหมายของการวางแผนคือ การเตรียมการเพื่อประสบการณ์แห่งการสำเร็จ ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความรับผิดชอบในการเลือกการปฏิบัติตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกว่าไม่มีผู้ใดในโลกที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเขา หรือมีชีวิตอยู่เพื่อเขา

ลักษณะของการวางแผนมีลักษณะดังนี้

1. แผนนั้นควรจะอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน
- ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับความต้องการที่จะตอบสนองเขา

2. แผนที่ดีจะต้องเข้าใจง่าย แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะต้องการแผนที่มีความเฉพาะเจาะจงเห็นได้ชัด ประเมินผลได้ก็ควรที่จะมีการยืดหยุ่นและเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงได้

3. แผนนั้นควรเป็นแบบที่สามารถปฏิบัติจริงได้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าแม้จะเป็นเพียงแผนเล็ก ๆ แต่ก็จะช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้อย่างมีขั้นตอน

4. แผนนั้นควรจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และกำหนดสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะทำ

5. ผู้ให้คำปรึกษาควรกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้ปฏิบัติตามแผนโดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ใด แผนที่ดีสร้างขึ้นมาจากผู้รับคำปรึกษาคนอื่น เปรียบเสมือนเรือที่ไม่อาจแล่นได้เอง ต้องอาศัยความเมตตาจากมหาสมุทรนั่นเอง

6. แผนที่มีประสิทธิภาพคือ แผนที่จะต้องทำซ้ำได้เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติได้ทุกวัน

7. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถจะปฏิบัติได้นานตามที่ต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถถามผู้รับคำปรึกษาได้ว่า “วันนี้คุณตั้งใจที่จะทำอะไรเพื่อเป็นการเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ” “คุณพูดว่า คุณอยากจะหยุดความเศร้าโศกเสียใจ แล้วตอนนี้คุณกำลังทำอะไรเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น”

8. แผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับคำปรึกษาวางแผนต่าง ๆ ดังนี้ ทำงาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ผูกโยคะ สละเวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เพื่อทำงานอาสาสมัคร ฯลฯ

ก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาร่วมประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังจากการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว การนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งหนึ่งก็ยังคงเป็นประโยชน์ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องถามผู้รับคำปรึกษาว่า “แผนของคุณสามารถช่วยให้คุณได้หรือไม่ หากแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้วจะต้องมีการกลับไปประเมินใหม่และพิจารณาทางเลือกใหม่”

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาผูกพันตนเองกับแผนที่ตนเองกำหนดไว้ จะต้องให้เขาเขียนข้อผูกพันด้วยความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผน และแผนที่วางไว้จะไม่มีความหมายถ้าหากปราศจากข้อผูกพันของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติตาม

กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

เทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

คอรัลีย์ (Corley, 1991, pp. 383 - 385) ได้อธิบายถึงเทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้

1. ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ เพราะเหตุว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงให้การตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้ กว้างขวาง วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ ของการใช้คำถามก็คือ เพื่อเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาเพื่อรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมวิถีชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

มักพบว่าผู้ให้คำปรึกษานำการตั้งคำถามไปใช้อย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาที่ขาดประสบการณ์ คำถามถูกนำมาใช้มากเกินไป และมักส่งผลให้เกิดการใช้กลไกป้องกันตนเอง ส่วนคำถามเปิดที่ใช้อย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการและได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าสามารถนำไปสู่ทิศทางที่ต้องการหรือไม่

2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง โปรแกรมการพัฒนาตนเองนี้เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการเท่า ๆ กับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง "การเปลี่ยนแปลง" นั้นรวมถึง "การกระทำ พฤติกรรม" แทนที่ "การยกเลิกพฤติกรรม" และ "พฤติกรรมที่พึงประสงค์" แทนที่ "พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์"

ในการปฐมนิเทศนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเหล่านี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความต้องการของตนเอง "คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณจริง ๆ หรือไม่?" "อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการที่ดูเหมือนว่าคุณจะไม่ได้รับสิ่งนั้นจากชีวิตของคุณ?" "คุณคิดว่าอะไรที่ยับยั้งไม่ให้คุณเปลี่ยนแปลงไปตามที่คุณอยากจะเป็น?" และคำถามต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ "คุณอยากที่จะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่บ้าง?" และต่อจากนั้นก็ช่วยเขาให้มีระดับความรู้ตัวมากยิ่งขึ้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาที่รู้ถึงพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพที่ตนปฏิบัติอยู่ เขาต้องเปิดกว้างมากยิ่งขึ้นที่จะเรียนรู้ทางเลือกอื่น ๆ

ในการปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้แตกต่างจากการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ตรงที่ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเกี่ยวข้องกับการสอนให้คนอยู่ในโลกด้วยวิถีทางที่มี ประสิทธิภาพมากขึ้น หัวใจของการให้คำปรึกษาก็คือการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เขาสามารถสนอง ตอบความต้องการของตนได้หรือไม่ ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นั้น ทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาต้องการหรือไม่ และสิ่งไหนที่สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง ถ้ามีสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงเขาต้องมีความเต็มใจที่จะทำ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะให้ความ สนใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษามีสิทธิรับรู้

คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่เขากำลังคิดและกำลัง รู้สึกยุทธวิธีในการตั้งคำถามจะมีประสิทธิภาพในการทำให้ผู้รับคำปรึกษา ได้พิจารณาทางเลือก ใหม่ ซึ่งจะนำมาแทนที่ความล้มเหลว แทนการยึดติดอยู่กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้รับ คำปรึกษาจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

3. การใช้อารมณ์ การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้อย่างเหมาะสมถูก จังหวะ อารมณ์ขันในกระบวนการให้คำปรึกษานั้น จะต้องใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม และต้องช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น อารมณ์ขันที่ใช้จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับ ความขัดแย้งกับการเยาะเย้ย ขาดความเคารพ ในทางตรงข้ามการใช้อารมณ์ขันก่อให้เกิดอันตราย ได้ในกรณี ที่ไปกระทบกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายในจิตใจของ ผู้รับคำปรึกษา และการทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกไม่พอใจ อารมณ์ขันที่กระทบกับความรู้สึกมี คุณค่าในตนเองของผู้รับคำปรึกษาด้วยการทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจ และรู้สึก อับอายนั้น เป็นการใช้อย่างไม่เหมาะสม และเป็นการกระทำที่ผิดไปจากจุดมุ่งหมายของการให้ คำปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษาดังนี้ คือ การตั้ง คำถาม การให้ข้อมูล การตีความและการให้กำลังใจ และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอบบอทท์ (Abbott, 1983, p. 45) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6, 7 และ 8 ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ฮาร์ท (Hart, 1986, p. 71) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางการเรียนต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงาน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ของนักเรียนที่เรียนกับครูโดยตรงกับนักเรียนที่ทำงานในห้องทำงานอย่างอิสระ โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา เช่น ดื้อด้าน ก้าวร้าวไม่ทำงานตามที่มอบหมาย หนีเรียน ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนทั้งสองกลุ่มได้ ส่วนการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์ครูนั้นไม่ ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นอย่างชัดเจน

งานวิจัยในประเทศ

สุดฤทัย มุขยวงศา (2533, หน้า 46) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบเผชิญความจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ผ่านประสบการณ์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบเผชิญความจริง สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีนิสัย และทัศนคติในการเรียนที่ดีขึ้นกว่าเดิม

พรทิพย์ อินทรโชติ (2536, หน้า 52) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมรังแกเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านพุเตย อำเภอลำปาง จังหวัดพิจิตร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมรังแกเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยนี้ ย่อมเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถลดพฤติกรรมรังแกเพื่อนได้มากกว่าการสอนแบบปกติ

ลักษณา โสกา (2537, หน้า 64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางมด

(ต้นเปาวิทยาคาร) สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุษณีย์ ทองสธรรม (2538, หน้า 67) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาวิภูล จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

จันทร์นัย ยี่บุญศิริ (2536, หน้า 64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศ และในประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง สามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและทัศนคติไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความคิด ความรู้ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมความรับผิดชอบได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงสามารถที่จะพัฒนาความรับผิดชอบในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับข้อสนเทศ

ความหมายของข้อสนเทศ

นานิตย์ อินทรามะ (2518, หน้า 66) กล่าวว่า ได้มีผู้แปลคำว่า information แตกต่างกันไป เช่น ข่าวสาร เรื่องราว ข้อสนเทศ สารนิเทศ และจากคณะกรรมการบัญญัติ แปลว่า สสนเทศ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525, หน้า 28)

เมตตา จินดารักษ์ (2525, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของข้อสนเทศว่า หมายถึง เอกสารซึ่งรวบรวมมาจากหนังสือและบทความต่าง ๆ

สุรพล พยอมแย้ม (2526, หน้า 69) กล่าวว่า สสนเทศ หรือสารนิเทศ (information) หมายถึง ข้อเท็จจริงทั้งหลายหรือเหตุการณ์ ความรู้ ซึ่งมีผู้ถ่ายทอดหรือบันทึกไว้ในสื่อรูปแบบต่าง ๆ สื่อเหล่านั้นอาจเป็น

1. สิ่งพิมพ์ หรือเอกสาร เช่น หนังสือ วารสาร หนังสือพิมพ์ รายงานการประชุม เป็นต้น
2. สิ่งที่ไม่ได้พิมพ์ ได้แก่ โสตทัศนวัสดุ เช่น รูปภาพ เทป บันทึกภาพของจริง เครื่องเสียงต่าง ๆ เป็นต้น
3. วัสดุย่อส่วน หรือ วัสดุจุลรูป เช่น ไมโครฟิล์ม

คุณสมบัติของข้อสนเทศ

ข้อสนเทศมีส่วนสำคัญมากต่อการตัดสินใจในการวางแผนและบริหาร หากการได้รับหรือการนำเอาข้อสนเทศที่ไม่ถูกต้องหรือล่าช้า ก็จะไม่เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน หรืออาจเกิดผลเสียหายต่อหน่วยงานนั้น

ทองอินทร์ วงศ์โสธร (2526, หน้า 94 - 95) ได้กำหนดคุณลักษณะที่ดีของข้อสนเทศ ไว้ 4 ประการ คือ

1. ความทันเวลา
2. ความถูกต้อง
3. ความสัมพันธ์ต่อปัญหา
4. ความครบถ้วน

ชโลมใจ ภิงคารวัฒน์ และสุรพล หวังดี (2531, หน้า 2) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่ดีของระบบข้อสนเทศในทำนองเดียวกันว่าควรมีคุณสมบัติสำคัญดังต่อไปนี้

1. ครอบคลุมเรื่องและประเด็นที่จำเป็นต้องใช้
2. มีความเชื่อถือได้
3. มีความเป็นปัจจุบัน
4. สามารถเรียกใช้ได้ในเวลาที่ต้องการหรือในเวลาอันรวดเร็ว ทันท่วงทีความต้องการในการใช้ประโยชน์

การใช้ประโยชน์

ฮัสเซน (Hussain, 1973, p. 87) ได้เสนอคุณสมบัติของข้อเสนอแนะ มีความสอดคล้องทั้ง 4 ประการ ได้แก่

1. ความเป็นปัจจุบัน
2. ความถูกต้อง
3. ความเกี่ยวข้องกับเรื่อง
4. ความสมบูรณ์เพียงพอ

เซน (Senn, 1978, pp. 21 - 24) ได้มีความเห็นว่าการพิจารณาคุณสมบัติของข้อเสนอแนะนั้นอาจแยกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ การพิจารณาข้อเสนอแนะเป็นรายชิ้นและการพิจารณาข้อเสนอแนะเป็นรายชุด

1. คุณสมบัติรายชิ้นของข้อเสนอแนะ มีหลายประการ คือ
 - 1.1 ความถูกต้อง เป็นตัวแทนสภาพการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี เชื่อมั่นได้
 - 1.2 รูปแบบ เป็นโครงสร้างที่แท้จริงซึ่งรวมมิติของความเป็นไปได้ในเชิงปริมาณ

ระดับของการรวบรวมและสื่อในการแสดงผล

- 1.3 ความถี่ เป็นจำนวนครั้งที่ผู้ใช้ต้องการ
- 1.4 ความครอบคลุมมีขอบเขตของเหตุการณ์ สถานที่ บุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่

ข้อเสนอแนะเป็นตัวแทน

- 1.5 แหล่งกำเนิด มีแหล่งกำเนิดที่ยืนยันได้ว่าได้รับจัดเก็บหรือผลิตที่ใด
- 1.6 ระยะเวลา เป็นข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับข้อมูล ข่าวสารที่เกิดขึ้นในอดีต สถานการณ์ปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

2. คุณสมบัติของข้อเสนอแนะเป็นรายชุด ข้อเสนอแนะรายชุด หมายถึง ข้อเสนอแนะหลาย ๆ ชนิดประกอบด้วยความต้องการของผู้ใช้ว่าจะตัดสินใจในเรื่องใด คุณสมบัติของข้อเสนอแนะเหล่านี้พิจารณารวมกันสรุปได้เป็น 3 ประการ คือ

2.1 การตรงประเด็น ข้อเสนอทุกจุด เป็นเรื่องเดียวกัน เกี่ยวข้องกันในสถานการณ์ที่เป็นปัจจุบัน

2.2 ความสมบูรณ์ สามารถให้รายละเอียดผู้ใช้ได้ทุกอย่างที่ต้องการ สามารถประยุกต์ใช้ในการพิจารณาปัญหาได้

2.3 การทันเวลา สามารถจัดให้ผู้ใช้ (ผู้บริหาร) ได้เมื่อต้องการ ไม่ชักช้า รุนเกิด ความเสียหาย

บุรุษ และคณะ (Bruch et al., 1979, p. 17) ได้กำหนดคุณลักษณะข้อเสนอไว้ 9 ประการ คือ

1. การเรียกใช้ได้ง่าย มีความสะดวกและรวดเร็วในการเรียกใช้
2. ความครบถ้วน มีปริมาณเพียงพอ มีความสมบูรณ์ ครอบคลุมพื้นที่ของการตัดสินใจของผู้ใช้
3. ความถูกต้อง มีความคลาดเคลื่อนจากข้อเท็จจริงในระดับต่ำ
4. ความเหมาะสม หมายถึง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเรื่องที่กำลังพิจารณา
5. ความทันต่อเวลา ใช้เวลาไม่มากในการจัดหาข้อเสนอ ทันเวลาที่ผู้ใช้ต้องการ
6. ความชัดเจน ไม่มีความกำกวม ไม่จำเป็นต้องตีความ หรือทบทวนความผิดพลาดหรือไม่

7. ความสามารถยืดหยุ่น สามารถปรับใช้กับผู้ใช้หลายคนและหลายสถานการณ์
8. การสามารถตรวจสอบ สามารถตรวจสอบความถูกต้องได้ในเรื่องเดียวกันจากผู้ใช้หลาย ๆ คน

9. การอิสระจากความลำเอียง ไม่มีความตั้งใจเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงข้อเสนอให้มีอิทธิพลต่อการสรุปผลของผู้ใช้หรือผู้รับ

จากแนวความคิดของนักวิชาการดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า คุณสมบัติของข้อเสนอที่ดี จะต้องมีความถูกต้อง มีความสมบูรณ์ มีความทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์และที่สำคัญ จะต้องตรงต่อความต้องการของผู้ใช้

ประเภทของข้อสนเทศ

อำรุง จันทวานิช, ภาณุรัตน์ รัตนภาส และเจษฎ์ อนรรฆมงคล (2529, หน้า 28 - 29) ได้จำแนกประเภทระบบข้อสนเทศออกตามเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระบบเงินสดและกระดาษ งานข้อสนเทศประเภทนี้อาศัยการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระบบเอกสาร มีการใช้ตู้เอกสารจำนวนมาก ข้อมูลจะบันทึกไว้ในบัตรรายการ การประมวลผลทำด้วยมือ ระบบดังกล่าวต้องใช้เวลานานในการประมวลผลทางข้อสนเทศ รวมทั้งใช้บุคลากรจำนวนมาก

2. ระบบบัตรคอมพิวเตอร์ งานข้อสนเทศประเภทนี้เก็บสะสมข้อมูลไว้ในสื่อเข้าบางประการ อาทิ บัตร ประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ผลลัพธ์จะออกมาในรูปแบบที่กำหนดเอาไว้หรือในรูปแบบรายงาน ระบบข้อสนเทศประเภทนี้จะได้ข้อสนเทศเร็วกว่าประเภทแรก แต่ก็ยังเสียเวลาเตรียมข้อมูลและคีย์ผลลัพธ์ เพราะเครื่องคอมพิวเตอร์จะทำงาน ซึ่งบางครั้งไม่ได้ผลลัพธ์ทันตามความต้องการ

3. ระบบปฏิสัมพันธ์ งานข้อสนเทศประเภทนี้อาศัยการใช้เครื่องรับ - ส่งข้อมูลระยะไกลเป็นสื่อกลางการติดต่อระหว่างผู้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โดยตรง ข้อมูลทั้งหลายเก็บเอาไว้ในฐานข้อมูล การเรียกใช้ข้อมูลจะอาศัยโปรแกรมอำนวยความสะดวก บางอย่างเพื่อใช้ข้อมูลจากฐานข้อมูลระบบนี้จะสามารถได้รับข้อสนเทศที่รวดเร็ว ทันการณ์ เพราะผู้ใช้จะสามารถติดต่อและโต้ตอบกับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้โดยตรง

4. ระบบรีแอคทีฟ (reactive system) งานข้อสนเทศประเภทนี้อาศัยระบบการทำงานคล้าย interactive system คือสามารถติดต่อโต้ตอบระหว่างผู้ใช้กับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้โดยตรง แต่มีคุณสมบัติพิเศษที่เสริมขึ้นบางประการ กล่าวคือ เป็นลักษณะงานที่ไวต่อความต้องการขององค์กรหรือหน่วยงานสามารถพยากรณ์ที่เป็นปัญหาและแนวทางการตัดสินใจแก้ปัญหาซึ่งเป็นจุดเด่น ในภาวะที่จำเป็นต่อการที่ต้องปฏิบัติหรือตัดสินใจทันที

สมชาย พยานยง (2524, หน้า 1 - 3) ได้จำแนกระบบข้อสนเทศตามวิธีการดำเนินงานออกเป็น 3 ระบบ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นจุดอ่อนและจุดด้อยของแต่ละระบบ พอสรุปได้ดังนี้

1. ระบบทำด้วยมือ เป็นระบบที่เก็บโดยการใช้เอกสารในรูปแบบต่าง ๆ ระบบนี้มีข้อดีคือ ค่าใช้จ่ายน้อย ส่วนข้อเสียที่เป็นปัญหาคือ ไม่สามารถแสดงข้อสนเทศได้ทันกับเหตุการณ์ และ

ถ้ารูปแบบของเอกสาร การจัดทำแฟ้มเอกสารอยู่ในรูปแบบที่ไม่วางระบบพร้อมที่จะใช้งาน การที่จะใช้สารสนเทศเพื่อการบริหารจะยิ่งเกิดความยุ่งยาก หรือไม่สามารถดำเนินการได้เลย

2. ระบบกึ่งอัตโนมัติ ระบบนี้เป็นระบบที่ใช้มือทำส่วนหนึ่ง และใช้เครื่องจักรส่วนหนึ่ง กล่าวคือ ส่วนที่เป็นเอกสารต่าง ๆ ทำด้วยมือ และส่วนที่สร้างสารสนเทศใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เข้ามาช่วย ระบบนี้มีข้อดีคือ ค่าใช้จ่ายไม่สูง การฝึกอบรมบุคลากรไม่มากนัก แต่ข้อเสียคือ ถ้ารูปแบบฟอร์มใช้ไม่เหมาะสม การปฏิบัติการไม่เหมาะสม การดำเนินการจะทำให้ล่าช้าหากข้อมูลจากแบบฟอร์มมีข้อผิดพลาด ระบบนี้จะทำให้ดีก็ต่อเมื่อส่วนที่ทำด้วยคอมพิวเตอร์ทำได้อย่างสมบูรณ์แบบ

3. ระบบอัตโนมัติ เป็นระบบที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ดำเนินงาน ระบบนี้ต้องมีการออกแบบให้เข้ากับลักษณะงาน เนื่องจากเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สร้างมาจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป

ประโยชน์ของระบบสารสนเทศ

ทักชิน สวานานนท์ (2530, หน้า 15) ได้ให้ความเห็นว่าระบบสารสนเทศที่ดีจะช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้บริหารพอสรุปได้ คือ

1. ทำให้มองเห็นปัญหาและแก้ไขปัญหาล่วงหน้า
2. ใช้สารสนเทศทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นประโยชน์ในการวางแผนในอนาคต
3. ใช้ประโยชน์ในการพิจารณาเลือกได้มากขึ้น
4. ทำให้มีเวลาในการดำเนินงานมากขึ้น เพราะมีสารสนเทศต่าง ๆ อยู่พร้อมแล้ว การแก้ไขปัญหาดัง ๆ ย่อมทำได้ง่ายขึ้น

บุญชนะ อุตถาวร (2538, หน้า 11 - 12) กล่าวว่า ระบบสารสนเทศมีอิทธิพลต่อการจัดการในแง่ที่ว่าจัดการสามารถบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ ปัจจัยสำคัญคือระบบสารสนเทศ แต่ผู้บริหารจะต้องรู้จักใช้ระบบสารสนเทศให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ ระบบสารสนเทศที่มีอยู่จะต้องมีปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอ ซึ่งระบบสารสนเทศมีประโยชน์ต่อการจัดการดังนี้

1. ช่วยในการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับองค์การ
2. ช่วยผู้บริหารในการวางแผนและตัดสินใจ
3. ช่วยให้สามารถจัดและปรับปรุงโครงสร้างขององค์การให้สะดวก และเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน

4. ช่วยในการบริหารงานบุคคล
5. ช่วยในการอำนวยความสะดวกหรือสิ่งการ
6. ช่วยในการควบคุมงานให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้

ถกกล นิรันดร์ศิริโรจน์ (2525, หน้า 8 - 9) ได้กล่าวถึงประโยชน์จากการจัดระบบ
ข้อสนเทศที่ดีหลายประการ พอสรุปได้ว่า

1. ช่วยให้ผู้บริหารมีความถูกต้อง ทันสมัย ตรงตามความต้องการ และเรียกใช้ข้อมูล
หรือข้อสนเทศได้สะดวก
2. ช่วยให้ผู้บริหารได้ทำการตัดสินใจ วางแผนปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งระดับที่สูงกว่าและต่ำกว่าเพื่อให้
ระบบข้อสนเทศเป็นมาตรฐานเดียวกัน มีรายการข้อมูล มีแบบเสนอรายงานและวันสำรวจเป็น
มาตรฐานเดียวกัน สามารถนำมาเปรียบเทียบได้ทุกระดับ จัดความซ้ำซ้อนในการเก็บรวบรวม
ข้อมูล และตรงกับความต้องการทั้งผู้ผลิตและผู้ใช้
4. ใช้ประโยชน์สำหรับการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์หน่วยงาน เช่น การจัดทำ
เอกสารแนะนำโรงเรียน รายงานผลในรอบปี ตลอดจนบริการข้อมูลสำหรับการวิจัยต่าง ๆ เช่น การ
วิจัยเพื่อแก้ปัญหาของหน่วยงาน การวิจัยเพื่อหาวิธีสอนที่แปลกใหม่ เป็นต้น

จากแนวคิดของนักวิชาการผู้วิจัยสรุปได้ว่า ระบบข้อสนเทศมีประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยให้ตัดสินใจในการวางแผนการบริหารงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ช่วยให้ผู้บริหารมีความรู้ทันต่อเหตุการณ์
3. ช่วยให้ผู้บริหารมองเห็นปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้ถูกต้อง
4. ช่วยในการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์หน่วยงาน
5. ช่วยให้ผู้บริหารทำงานได้มาก เพราะมีข้อสนเทศอยู่แล้ว

ขอบข่ายของการให้ข้อเสนอแนะ

ผกา บุญเรือง (2526, หน้า 5 - 6) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของการให้ข้อเสนอแนะว่า ข้อเสนอแนะหรือข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จัดให้แก่นักเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการสนเทศว่าสามารถแบ่งได้ 3 ประเภท คือ

1. ข้อเสนอแนะทางด้านการศึกษา หมายถึง ข้อมูลที่เที่ยงตรงและเป็นประโยชน์เกี่ยวกับโอกาสต่าง ๆ ทางด้านการศึกษา เช่น หลักสูตรแนวทางการศึกษาต่อ การรับบุคคลเข้าเรียนและฝึกอบรม สภาพและปัญหาต่าง ๆ ของการเรียน

2. ข้อเสนอแนะทางด้านอาชีพ หมายถึง ข้อมูลที่เที่ยงตรงและเป็นประโยชน์เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่การประกอบอาชีพ การรับบุคคลเข้าทำงาน สภาพการทำงาน การให้สิ่งตอบแทน ความต้องการแรงงานในปัจจุบันและอนาคต

3. ข้อเสนอแนะทางด้านส่วนตัวและสังคม หมายถึง ข้อมูลที่เที่ยงตรงและเป็นประโยชน์กับโอกาสและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมซึ่งมีต่อบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่นและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

การให้ข้อเสนอแนะนั้น มิลเลอร์ (Miller, 1965, pp. 80 - 85) กล่าวว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือนักเรียนและคนให้มีความเข้าใจและสามารถประเมินผลสิ่งแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้

ผกา บุญเรือง (2526, หน้า 13 - 14) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียน ดังนี้

1. นักเรียนได้รับข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ข้อเสนอแนะเหล่านี้จะมีส่วนช่วยพัฒนานักเรียนให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรดีจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จตามสมควร ทั้งด้านการเรียน การคบเพื่อน การทำงาน

2. นักเรียนสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เพราะในบางครั้งนักเรียนไม่สามารถเข้าใจอะไรได้ทุกอย่าง การที่ไม่เข้าใจตนเองดีพอ มีผลทำให้การดำรงชีวิตผิดพลาดได้ ดังนั้น บางครั้งต้องมีการสำรวจ สอบถาม ทดสอบเกี่ยวกับข้อมูลในด้านต่าง ๆ ของบุคคลเพื่อสร้างความเข้าใจอันถูกต้อง

3. นักเรียนเกิดความสามารถในการตัดสินใจดีขึ้น เมื่อการตัดสินใจมีรากฐานมาจากข้อมูลที่ถูกต้อง ครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ การตัดสินใจย่อมมีโอกาสมากกว่า

กระบวนการให้ข้อเสนอแนะ

มะเดื่อ เสงมา (2527, หน้า 8 - 10) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้บริการสนเทศเพื่อต้องการให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่ที่ดีในชีวิตร จึงต้องให้ทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่ให้ข้อเสนอแนะจึงต้องมีการวางแผน ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการเป็นขั้นตอน เพื่อให้ผู้รับข่าวสารเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้

1. การให้ข่าวสาร (information)
2. รับทราบ (awareness)
3. เกิดความสนใจ (interest)
4. การตัดสินใจ (decision)
5. เปลี่ยนทัศนคติ (change attitude)
6. เปลี่ยนพฤติกรรม (change behavior)

การให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ต้องขังมีความสำคัญ เพราะเป็นการช่วยให้ผู้ต้องขังได้ทราบข้อมูลบางประการที่จำเป็นที่จะช่วยให้ผู้ต้องขังเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง ดังที่คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 177) ได้กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะเป็นการเสริมสร้างรากฐานการปฏิบัติตนในสังคม และในช่วงวัยรุ่นนี้เขาจะมีความต้องการอย่างมากในการรับข้อเสนอแนะ เพื่อช่วยในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะกับผู้ต้องขังที่มีความวิตกกังวลภายหลังพ้นโทษจะสามารถให้เขาคลายความวิตกกังวลให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อเสนอแนะ

ธีระ มุลธิยะ (2530, หน้า 52) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ จะมีพฤติกรรมการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รุจิราภา สิทธิปาน (2531, หน้า 65 - 66) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะมีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริรัตน์ ภู่อกลเจริญศักดิ์ (2531, หน้า 72) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์ มีทัศนคติในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ หลังการทดลองมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .01

สกุลรัตน์ รัตตะมณี (2534, หน้า 71) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 4 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับข้อเสนอแนะผลการทดลองพบว่า คะแนนมโนภาพแห่งตนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อังคณา ปรีชานันท์ (2537, หน้า 75) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการใช้ชุดแนะแนวกับการให้ข้อเสนอแนะ ที่มีต่อความรู้เรื่องเอดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 โรงเรียนบ้านปลวกแดง อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยชุดแนะแนว มีความรู้เรื่องเอดส์ สูงกว่าความรู้ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ในระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะ เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ต่อนักเรียนในทุก ๆ ด้าน เพราะสามารถทำให้ผู้ที่ได้รับข่าวสารนี้เกิดความเข้าใจตนเอง และสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการพัฒนาตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญหน้าความจริงกับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังหญิงคดีความผิดต่อพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษในสถานกักขังชลบุรี จังหวัดชลบุรี