

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรีครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. ความสุข
2. ค่านิยมชีวิตความสุขคนไทย
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข
3. การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ (Gestalt Counseling)
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์
5. วิทยุ

ความสุข

ความหมายของความสุข

เพริลส์ (Perls, 1969 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2535 หน้า 134) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสุข คือบุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่ค้างค้ำ หรือมีอคติที่คอยรบกวนให้ไม่สบายใจ สามารถจัดความรู้สึกและเรื่องที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ภายในจิตใจให้หมดไปได้ ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่อยู่กับปัจจุบัน และบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการความคิดต่างๆ ของตัวเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความนึกคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึงหาอดีตถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น

มาร์คัส (Marcus, 1970 cited in Campbell, 1976, pp. 117-124) ได้ระบุว่า คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุขนั้นหมายความว่าเขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร

ออร์จีลและมาร์ติน (Argyle & Martin, 1991, p. 78) ให้ความหมายความสุขไว้ว่า หมายถึง การประเมินความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลว่ามีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) มีความรู้สึกทางบวก (Positive Affect) และการไม่มีความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) ในขณะนั้น

มิลล์ (Mill, 1995, p. 7) ความสุขในทัศนะของมิลล์ใช้คำว่า "ความพึงพอใจ (Pleasure)" และ "ความสุข (Happiness)" ในความหมายเดียวกัน โดยที่มิลล์ได้ให้ความหมายของ คำว่า ความสุข ผ่านผลงานที่ทำชื่อเสียงให้กับเขาชื่อ ลัทธิอรรถประโยชน์ (Utilitarianism) อันเป็นที่มาของ ทฤษฎีจริยศาสตร์แนวประ โยชน์นิยมว่า ความสุข หมายถึง ความรื่นรมย์และความปราศจาก ความเจ็บปวด

อริสโตเติล (Aristotle, n.d. อ้างถึงใน สุวัฒน์ จันทรจันง, 2540, หน้า 18) ให้ความหมาย ของความสุขว่า หมายถึง กิจกรรมของวิญญาณ (หมายถึงจิตใจ) และวิญญาณจะมีความสุขก็ต่อเมื่อ ได้คิดและได้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมที่ถาวร เป็นคุณธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจจนเป็นลักษณะ นิสัยที่อริสโตเติลเรียกว่า "State of Character" คุณธรรมมิใช่คุณสมบัติที่มนุษย์มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด หากแต่เป็นนิสัยที่จะต้องสร้างขึ้นมาจากหลัง

ประเวศ วะสี (2530, หน้า บทนำ) ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุข คือการรู้จัก ตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถบังคับควบคุมตนเองอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความคิด การพูด และ การกระทำต่างๆ ตลอดจนการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้อง และมีจิตใจที่ผ่องใส มีความพากเพียร ความไม่ประมาทและความเชื่อมั่น ทำให้เจ้าของชีวิตได้เข้าถึงเป้าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คือ มีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

ปัญญาชนทฤษฎี (2534, หน้า 13) กล่าวว่า ความสุขที่แท้ก็คือจิตสงบ จิตว่างจากกิเลส นั้นเอง แต่ถ้าเราเป็นสุขเพราะตาหูรูป รส เสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้ถูกต้อง อะไรต่ออะไร ต่าง ๆ นั้นหาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ เพราะมันเป็นเรื่องของ การปรุงแต่ง สุขเพราะมีอะไรมา ช่วยให้มีความสุข ความเพลิดเพลิน ความหลงใหลมัวเมาอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ไม่ใช่ความสุขแท้ ความสุขที่แท้ คือใจ มันสงบ แม้มีอะไรมากระทบก็ไม่ตื่นเต้น ไม่นินตียินร้าย ไม่หวาดเสียว ไม่สะดุ้งกลัวในเรื่องอะไรต่าง ๆ อย่างนั้นเรียกว่าจิตสงบ พอจิตสงบก็เป็นความสุขที่แท้ขึ้นมาทันที

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2535, หน้า 10) กล่าวว่า ความสุขหาได้จากใจเรา เราต้อง แสวงหาความสุขในตัวเรา

พระธรรมปิฎก (2541, หน้า 24) ให้ความหมายของความสุขว่ามี 2 แบบ คือ ความสุข จากภายใน หมายถึงมีความสุขสงบใจตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของ สิ่งทั้งหลายเป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีความติดขัด

บัพคันใจ ความสุขภายนอก คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมีศรัทธาฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

พุทธทาสภิกขุ (2542, หน้า 23) ให้ความหมายของความสุข มี 3 ระดับ คือ สุขเพราะไม่เบียดเบียน ไม่เห็นแก่ตัว สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเรา สุขเพราะละตัวเสียได้ไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู

ความสุข ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 1201) ให้ความหมายของคำว่า สุข หมายถึง ความสบายกาย สบายใจ

ธารินี มาลัยมาตร (2543, หน้า 6) ให้ความหมายของความสุขว่า คือความรู้สึกละพอใจในชีวิตของตน ความรู้สึกสบาย ๆ ความพอใจที่จะยอมรับตนเอง หรือการปราศจากความเจ็บปวด และความเคร่งเครียด

กรมสุขภาพจิต โดยอภิชัย มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐ์โชติศักดิ์, วรณประภา ชลอรกุล และละเอียด ปัญโญใหญ่ (2544 ข, หน้า 56) ได้ให้ความหมายของความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

มิลล์ (Mill, 1995, p. 7) กล่าวว่า ความสุขคือความดี และความดีก็คือความสุข เกณฑ์ที่ใช้ตัดสินการกระทำ ว่าการกระทำอันใดอันหนึ่งจะผิดหรือถูกก็อยู่ที่ว่าการกระทำอันนั้นมันให้ความสุข หรือให้ความทุกข์คือความเจ็บปวด ถ้าให้ความสุขก็ถูก แต่ถ้าให้ความทุกข์ ก็ผิด มิลล์ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของความสุขตามหลักประโยชน์นิยมไว้ 4 ประการ คือ

1. พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ (Consequentialist) การพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ว่าการกระทำนั้นถูกหรือผิด
2. พิจารณาแบบรวมๆ (Aggregative) ทุกคนมีสิทธิในความสุขเท่าๆ กัน
3. พิจารณาความรู้สึกละทางกายสัมผัส (Sensual Feeling) แนวคิดนี้ได้อธิบายความหมายของความสุข ว่าเป็นความยินดีหรือความสำราญใจ ที่เกิดจากการได้รับอรรถประโยชน์
4. ความสุขหรือความดี ไม่มีลักษณะพ้นจากโลก หมายถึง คนทุกคนมีสิทธิที่จะมีความสุขได้ภายในโลกนี้เท่านั้น

ประเวศ วะสี (2530, หน้า 6) กล่าวว่าลักษณะของสังคมที่มีความสุข คือ

1. มีงานทำ มีรายได้ มีปัจจัย 4 ทัวถึง

2. มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
3. มีครอบครัวที่เป็นสุข
4. มีคุณธรรมจริยธรรม
5. มีสิ่งแวดล้อมที่ดี
6. มีสุขภาพจิตดี มีความพอใจในชีวิตและสังคม

พระพุทธศาสนา (พระเทพเวที, 2536, หน้า 43-45) แบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข มีรายละเอียด ดังนี้

ความสุขระดับที่ 1 กามสุข คือทางกาย มีลักษณะสำคัญ คือ ต้องอาศัยสิ่งบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขึ้นต่ออามิส นอกจากนั้นยังมีลักษณะที่เป็นข้อเสียอย่างอื่นพ่วงมาด้วยอีกหลายอย่าง เช่น เป็นของหมดเปลือง แ่งชิงกัน หรือต้องแย่งชิงกัน ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หรือไม่อาจให้เต็มอิ่มได้ แสวงหาอารมณ์แปลกใหม่มาเติมหรือมาแทนเรื่อยไป มีฉะนั้น ก็จะเบื่อหน่ายไม่อาจอยู่ล้าพังกับจิตของตนได้และอาจทำให้หลงใหลระเร่ หรือหมกมุ่นมัวมาจนก่อให้เกิดทุกข์แก่ชีวิตและสังคมอย่างรุนแรง

ความสุขระดับที่ 2 ฌานสุข คือ ทางจิต มีลักษณะสำคัญ คือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้คราบเท่าที่ยังอยู่ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่สงบดื่มด่ำดังลึก ออกมาจากภาวะจิตนั้นเมื่อใด ก็เป็นดังเดิม ท่านเรียกสั้น ๆ ว่า ขึ้นต่อสมย สุขระดับนี้ มีข้อดีเพิ่มขึ้นมาหลายอย่าง เช่น เป็นของไม่หมดเปลือง ไม่ต้องแย่งชิงกัน เติมได้ไม่รู้จักหมด มีความรู้สึกเต็มอิ่มในตัว อยู่ล้าพังกิจใจของตนเองได้ ไม่ต้องขึ้นต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 แต่มีข้อเสีย คือ ยังหลงคิด หรือคิดเพลินได้ จึงอาจมีผลกระทบต่อการทำกิจหน้าที่ และต่อชีวิตและสังคม หยุดอยู่ไม่พัฒนาศักยภาพต่อไป และไม่ยั่งยืนเด็ดขาด

ความสุขระดับที่ 3 นิพพานสุข คือ ขึ้นอิสระ มีลักษณะความสำคัญ คือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของความสุขสองระดับข้างคั่นนั้นไปได้ทั้งไม่ขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก และไม่เป็นของเฉพาะกาล เรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออามิส และไม่ขึ้นต่อสมย หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่า ไร้ทุกข์ สุขระดับนี้พ้นจากข้อบกพร่องขั้นต้นทั้งหมด ดังนั้น จึงไม่เกี่ยวกับของหมดเปลืองที่จะต้องแย่งชิงกัน มีความเต็มอิ่มในตัว อยู่ล้าพังกิจใจของตนเองได้ ไม่ต้องขึ้นต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 ยั่งยืนเด็ดขาด ไม่จำกัดเฉพาะกาล คือเป็นไปตลอดเวลา ไม่ทำให้หลงผิดหรือหมกมุ่นมัวมา ส่งเสริมการทำกิจหน้าที่เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมฝ่ายเดียวและที่สำคัญ คือเป็นฐานรองรับหรือเป็นหลักประกันให้เสวยสุข 2 ระดับแรกอย่างเต็มตัว เต็มอิ่ม และอย่างไม่เป็นพิษภัย

พระธรรมปิฎก (2536, หน้า 3) ได้กล่าวถึงว่าความสุขมี 2 แบบ คือ เป็นความสุขจากภายใน หมายถึง มีความสงบในใจตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของ

สิ่งทั้งหลายเป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงจากการรู้เท่าทัน เข้าใจความจริงของ
 สิ่งทั้งหลายเป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีความติดขัด
 บีบคั้นใจ เป็นความสุขภายในของบุคคล สำหรับความสุขอีกแบบเป็นความสุขที่ได้จากภายนอก
 นอกจากนี้ท่านพระธรรมปิฎก ยังได้แบ่งประโยชน์สุขออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ประโยชน์สุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือการมีสุขภาพดี
 การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่
 ขอมรับในสังคม การมีมิตรสหาย บริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรมที่ลึกล้ำ เผลยจากตามองเห็นคือเรื่องของคุณธรรม
 ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือ
 เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม ที่เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้
 รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี

ประโยชน์สุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมชั้นโลกุตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียน
 ของโลกธรรม คือความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตาม
 ความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้
 ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปลดปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายก็เป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์
 ที่มีอยู่ในธรรมชาติก็คงเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้
 เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันท ภิกขุ, ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงความสุขว่า สภาพจิตที่เป็น
 ปกติดี นั่นแหละ เรียกว่าเป็นสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไร
 มาผูกมัดจิตใจ เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตัว อย่างนี้เรียกว่า “ปกติ” จิตที่ปกติคือไม่มีอะไร รู้ว่าอะไร
 เกิดขึ้น อะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วควรจะแก้ไขสิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา
 รวมความว่า ชีวิตของเราต้องการความสุขทั้งกาย ทั้งใจ ทางอารมณ์เราก็ต้องมีสติ มีปัญญา พยายาม
 ที่จะรักษาใจไว้ให้ปกติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการกิน การอยู่ การนุ่งห่ม ใช้สอย การปฏิบัติ
 หน้าที่ และการพักผ่อน สภาพร่างกาย จิตใจ ก็จะมีความสุขสมบูรณ์สมปรารถนา

อริสโตเติล ศิษย์ของเพลโต ได้ขยายจริยศาสตร์ของเพลโต เพิ่มเติมจากเดิมเกี่ยวกับคุณค่า
 ทางด้านความสุข ความดี ความมีคุณธรรม ว่า ความสุขมิได้หมายถึงความสำราญ (Pleasure) ไม่ใช่
 ความมั่งคั่งร่ำรวย (Wealth) และ ไม่ใช่เกียรติยศ (Honor) ความสำราญเป็นเพียงผลพลอยได้ของชีวิต
 ความมั่งคั่งเป็นเพียงทางผ่านไปสู่ความสำราญ ความมั่งคั่งซื้อความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ส่วนเกียรติยศ
 ก็เป็นเพียงสิ่งที่ได้มาจากการให้ของคนอื่น วันใดที่ผู้อื่นไม่มอบให้ วันนั้นเราก็มีความสุข
 เกียรติยศจึงไม่ใช่จุดหมายที่สมบูรณ์ จึงไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ความสุขในความหมายของ

อริสโตเติล คือ กิจกรรมของวิญญาณที่สอดคล้องกับคุณธรรมที่สมบูรณ์ (สุวัฒน์ จันทระจาง, 2540, หน้า 18)

พุทธทาสภิกขุ (2542, หน้า 28) ได้กล่าวถึงความสุขมี 3 ระดับ

1. สุขเพราะไม่เบียดเบียน เป็นความสุขค่อนข้างจะเป็นเรื่องสังคมหรือของหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันก็จะเป็นสุข หรือไม่เห็นแก่ตัว
2. สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบตัวเรา เป็นความรัก ความหลงใหลในสิ่งต่าง ๆ หรือการกำหนดยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นการอย่างหนึ่งการที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น
3. สุขเพราะละตัวเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะไม่ยึดมั่นว่าตัวกูของกู อยากจะเหนือผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน 3 ข้อนี้คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

อภิชัย มงคล, จิราธน์ พิมพ์จิต, วัณนี หัตถพนม และจรัญ อึ้งสำราญ (2544 ค, หน้า 8) ได้ทำการศึกษา เรื่อง สุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความหมายสุขภาพจิตในทัศนะของชาวอีสาน 2) ศึกษากิจกรรมหรือโครงการที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตโดยวัตถุประสงค์ข้อแรกเป็นจุดเริ่มต้นในการหาความหมายสุขภาพจิตในมุมมองของชาวอีสาน เพื่อนำมาใช้ในการสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล) ในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และประชาชนที่อาศัยอยู่ในภาคอีสาน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ความหมายของสุขภาพจิตดี คือ การที่บุคคลมีสุขภาพกายและจิตดี มีความผาสุก (อยู่ดี กินดี) ในการดำรงชีวิต ปราศจากโรคจิต โรคประสาท และละเว้นจากอบายมุข

อภิชัย มงคล และคณะ (2544 ก, หน้า 228-231) ศึกษาเปรียบเทียบความหมายของคำว่าความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย พบว่าสุขภาพจิตจากการศึกษาค้นคว้าสุขภาพจิตคนไทย และความสุขในมุมมองของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไปเป็นเรื่องเดียวกันจากการทบทวนความหมายของคำว่า ความสุขและองค์ประกอบหรือลักษณะของความสุข ในมุมมองของพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าให้ความหมายเช่นเดียวกับ สุขภาพจิต ดังคำกล่าวที่ว่าความสุขคือ สุขภาพจิตที่เป็นปกติดี สุขเพราะจิตปกติ (ปัญญานันท ภิกขุ, ม.ป.ป., หน้า 8-14) และเมื่อพิจารณาความสุขว่ามี 2 แบบ คือ เป็นความสุขจากภายในตนเอง และความสุขที่ได้จากภายนอก (พระธรรมปิฎก, 2536, หน้า 8-10) ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบของผู้มีสุขภาพจิตดีในคณิชาวัตรสุขภาพจิตคนไทยเช่นกัน เนื่องจากหากพิจารณาองค์ประกอบของสุขภาพจิตข้อที่ 1, 2 และ 3 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นความสุขหรือสุขภาพจิตดีที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ส่วนองค์ประกอบ

ที่ 4 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่มากกระทบหรือส่งผลต่อภาวะจิตใจของตนเอง จึงอาจกล่าวได้ว่า ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตก็จำแนกได้ว่ามีความสุขที่เกิดขึ้นได้ 2 แบบ สำหรับความสอดคล้องขององค์ประกอบทั้ง 4 หมวดในดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตหากพิจารณาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าสอดคล้องดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจจะเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์สุขระดับที่ 1 ของท่านพระธรรมปิฎก และสอดคล้องกับท่านพระธรรมโกศาจารย์ ที่กล่าวว่าชีวิตคนเราต้องการความสุขทั้งกาย ใจ และทางอารมณ์

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจจะเกี่ยวข้องกับผู้บุคคลเผชิญปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตมีความสุข สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ และดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์สุขระดับ 1, 2 และ 3 ของท่านพระธรรมปิฎก ในด้านการมีมิตรสหาย การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี และไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติ ไม่ให้กระทบ กระทั่งบั่นทอนจิตใจของตนเองได้ ถือว่าเป็นผู้มีความสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับท่านพระธรรมโกศาจารย์ที่กล่าวว่าสุขเพราะจิตปกติรู้ว่าจะไร่เกิดขึ้นก็รู้ว่าจะมีอะไรมากระทบตนเอง เช่น ปัญหาต่าง ๆ ที่มากกระทบก็สามารถรักษาจิตใจให้ปกติได้

องค์ประกอบที่ 3 คุณภาพของจิตใจ ครอบคลุมถึงความเมตตา กรุณา การนับถือตนเอง ประสพการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ ความเสียสละ และอื่น ๆ สอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งได้กล่าวว่า ความสุขเกิดขึ้นได้ เพราะไม่เบียดเบียน หรือไม่เห็นแก่ตัว ก็คือการเสียสละ เมตตา กรุณานั้นเอง และสอดคล้องกับท่านพระธรรมปิฎกที่กล่าวว่าประโยชน์สุขระดับที่ 2 คือเป็นเรื่องของคุณธรรม ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธาในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ

องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน สอดคล้องกับท่านพระธรรมปิฎกที่กล่าวว่า ความสุขอีกแบบ คือความสุขที่ได้จากภายนอก ก็คือสิ่งที่แวดล้อมรอบตัวเรานั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความสุขของบุคคล

จากการอภิปรายผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าความสุขและสุขภาพจิตในสังคมไทยเป็นเรื่องเดียวกันในมุมมองของพุทธศาสนา สำหรับในมุมมองของนักวิชาการ โดยอภิสิทธิ์ ช่างวรางกูร (2542, หน้า 3) ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ ความสุขประกอบด้วยภาวะจิตใจและร่างกายมีความสุข (กายและใจแยกจากกันไม่ได้) และสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยสำคัญ โดยแบ่งความสุขของคนเรามี 8 เรื่องใหญ่ ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพจิต คือ

1. ความสุขจากการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งหมายถึง เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีผู้ดูแลไม่เป็นไปตามบุญตามกรรม และการมีทรัพย์สิน ที่ดินทำกิน

2. ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี

3. ความสุขจากการที่มีครอบครัวอบอุ่น

4. ความสุขจากการมีชุมชนที่เข้มแข็ง

5. ความสุขจากการมีความภาคภูมิใจ การที่ลูกหลานได้ดี พึ่งตนเองได้ การมีภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และผู้สนใจ

6. ความมีอิสรภาพ การมีอิสระในการคิด การพูดและทำโดยไม่สร้างความสะดวกเดือดร้อนต่อผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรวมทั้งการไม่มีหนี้

7. ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่จะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเอง และสิ่งแวดล้อม

8. มีสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ ป่า ต้นไม้ใหญ่

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของความสุขของอภิลิขิต์ ชำรงวรางกูร พบว่า ข้อ 2 ความสุขจากการมีสุขภาพกายและทางใจดี จะสอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยซึ่งกล่าวในเรื่องนี้เช่นกัน และในข้อ 7 ความสุขจากการบรรลุธรรม ซึ่งหมายถึงการมีปัญญาที่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งกล่าวถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สำหรับข้ออื่น ๆ ของอภิลิขิต์ ชำรงวรางกูร ก็สอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุนเช่นกัน นอกจากนี้ในมุมมองของประชาชนทั่วไป ก็พบว่าจากการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน ได้คำที่มีความหมายเช่นเดียวกับสุขภาพจิต แต่เป็นสิ่งที่ชาวอีสานสามารถสื่อสารเข้าใจได้ง่าย คือความสุขนั่นเอง จากมุมมองทั้งในด้านพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไปในเรื่องจำกัดความของคำว่าสุขภาพจิต จึงสรุปได้ว่าสุขภาพจิตและความสุขเป็นเรื่องเดียวกันในสังคมไทย

ตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบันมีการให้คำนิยามความสุขแตกต่างกันไป ซึ่งสรุปได้เป็น 3 ประเภท (Diener, 1984, p. 543)

1. เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่าสุขภาพะ (Well Being) ได้จำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (Virtue) หรือความศักดิ์สิทธิ์ (Holiness) เป็นการให้จำกัดความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังที่ อริสโตเติล (McGill, 1968, p. 17) ได้ให้จำกัดความสุขว่า ความสุขคือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดี

งาม และได้เขียนถึงความสุข (Eudaemonia) ว่าการเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของมาตรฐาน เป็นมาตรฐานสำหรับผู้สังเกต แต่ไม่ได้เป็นการตัดสินภายในของผู้ถูกสังเกต ดังนั้นจากการนิยามความสุขในแง่นี้จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับ ความรู้สึกมีความสุขในสมัยนี้

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง ดังเช่น มาร์คัส (Marcus, 1970 cited in Campbell, 1976) ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” เมื่อบุคคลบอกว่ามีความสุขนั้นหมายความว่าเขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวว่า ความสุขในความหมายนี้ก็คือ “ทัศนคติ” ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง (Veenhoven, 1991, p. 2) แอนดริวส์ และวิทธี (Andrews & Withey, 1976 cited in Diener, 1984, p. 543) ศึกษาพบว่า 99% ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในลักษณะนี้ กล่าวคือ ประเมินความสุขในแง่ของความพึงพอใจ

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ เบรดเบิร์น (Bradburn, 1969 cited in Fordyce, 1983, p. 484) ให้คำนิยามว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึก ทางบวกและการ ไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีมาตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้ หาคู่กันในชีวิตประจำวัน

ในการศึกษาความสุขในปัจจุบัน นักวิจัยจำนวนมากมักนิยามความสุขจากสององค์ประกอบร่วมกัน คือ องค์ประกอบของความพึงพอใจ และองค์ประกอบของอารมณ์ ซึ่งแยกเป็นอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ (Diener, 1994, p. 107)

ในงานวิจัยนี้ได้นำแนวคิดเรื่องความสุขมาจากการศึกษาสุขภาพจิตคนไทยของ นายแพทย์อภิชัย มงคลและคณะซึ่งมีการศึกษามาจากแนวความคิดและองค์ประกอบของสุขภาพจิต จึงขอยกกล่าวถึงความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพจิตพอสังเขป ดังนี้

ความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

องค์ประกอบของสุขภาพจิต ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ ๆ 4 องค์ประกอบ (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544 ข, หน้า 178-190)

1. สภาพจิตใจ (Mental State) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

1.1 ความรู้สึกในทางที่ดี (General Well-Being Positive Affect) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่บุคคลรับรู้จากชีวิต เป็นอารมณ์ด้านบวกในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด ไม่เฉพาะเจาะจงในบางเรื่อง เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว แต่เป็นการมองในภาพรวมว่าบุคคลมีความรู้สึกในทางที่ดีเพียงใด เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกพอดี (Balance) สงบ มีความสุข มีความหวัง มีความบันเทิงใจ และสนุกสนานกับสิ่งดี ๆ ในชีวิต มุมมองของแต่ละคนและความรู้สึกเกี่ยวกับอนาคตจะมีความสำคัญมาก

1.2 ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี (General Well-Being Negative Affect) หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งเกิดขึ้นในบุคคลนั้น เช่น ความสลดหดหู่ ความรู้สึกอยากร้องไห้ สิ้นหวัง ประหม่า วิตกกังวล และขาดความรู้สึกยินดีในชีวิต โดยจะรวมถึงว่าความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ทรมานเพียงใด และมีผลต่อการทำงานในแต่ละวันเพียงใด ทั้งยังครอบคลุมไปถึงคนที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า คลั่ง หรือการวิตกกังวลเฉียบพลัน (Panic)

1.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วยทางจิตใจ (Perceived Ill-Health and Mental Illness) หมายถึง ความเจ็บป่วย และการรับรู้ภาวะความเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ รวมถึงความพึงพอใจ ความกังวลที่มีต่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย การพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ หรือการรักษาอื่น ๆ (เช่น การฝังเข็ม และการใช้สมุนไพร) เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความเป็นอยู่ที่ดี การรักษาในบางครั้งจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตในทางลบ (เช่น อาการข้างเคียงที่เกิดจากการใช้ยาต้านมะเร็ง) นอกจากนี้ยังรวมไปถึงวิธีการรักษาอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ยา แต่คนจำเ็นต้องใช้อยู่ เช่น เครื่องให้จังหวะการทำงานของหัวใจแบบเทียม

สำหรับการเจ็บป่วยทางจิตใจ (Mental Illness) หมายถึง การเจ็บป่วยทางกายที่มีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลนั้น โรคและการเจ็บป่วยในที่นี้เป็นการเจ็บป่วย ซึ่งได้รับการวินิจฉัยโรคหรือการตรวจรักษาโดยแพทย์ และแพทย์ลงความเห็นว่าเป็นโรคนั้น ๆ

1.4 ภาพลักษณ์และรูปร่าง (Body Image and Appearance) หมายถึง รูปร่างของตนเองในสายตาของแต่ละคนเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะออกมาในทางที่ดีหรือไม่ ความสำคัญจะอยู่ตรงที่ความพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ และผลกระทบที่มีต่อแนวคิดของคน รวมไปถึงสิ่งไหนที่ยอมรับได้ หรือว่าในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายมีส่วนที่ไม่ดีแต่ก็สามารถทำให้ดูดีขึ้น (เช่น ด้วยการแต่งหน้า แต่งตัว หรือใช้วิธะเทียม) การแสดงออกของบุคคลอื่นต่อรูปร่างหน้าตาของคนนั้นจะมีผล

อย่างมากต่อภาพลักษณ์ คำถามในหมวดนี้จะมุ่งถามถึงความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละคน บางคนมีความสุขกับสภาพที่เขาเป็นอยู่ แม้ว่ารูปร่างเขาจะมีส่วนบกพร่องเป็นอย่างมาก

2. สมรรถภาพของจิตใจ (Mental Capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Personal Relationship) หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับมิตรภาพ ความรักและการช่วยเหลือที่บุคคลต้องการจะได้รับจากคนใกล้ชิดในชีวิตของเขา จะรวมถึงการเอาใจใส่ดูแล การรู้จักให้กับบุคคลอื่น การมีความสามารถและมีโอกาสที่จะรักหรือถูกรัก และสามารถสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์ สามารถแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันทั้งเรื่องความสุขและความทุกข์กับคนที่เขารัก

2.2 ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง (Expectation-Achievement Congruence) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประสบความสำเร็จ และมีชีวิตตามที่ตนได้คาดหวังไว้ หรือเป็นชีวิตที่พึงพอใจ

2.3 ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา (Confidence in Coping) หมายถึง ความสามารถในการจัดการปัญหา และสถานการณ์ที่ซับซ้อนและไม่ได้คาดฝันได้อย่างเหมาะสม การเผชิญปัญหามีหลายระดับ ทั้งปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาที่รุนแรง ปัญหาการปรับตัวต่อความเป็นอยู่ใหม่ หรือสังคมใหม่ ซึ่งมองถึงความสามารถของบุคคลนั้นต่อการแก้ไขปัญหาได้ดีเพียงใด นอกจากปรับตัวได้กับสถานการณ์นั้น ๆ แล้วยังสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม

2.4 การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ (Inadequate Mental Mastery) หมายถึง ความรู้สึกที่ว่าคนไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะควบคุมจิตใจ หรือไม่มีความสามารถพอที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งถือว่ารบกวนสมดุลทางจิตใจได้ การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ ถือว่ารบกวนหรือลดความรู้สึกเป็นสุข (Well-Being)

2.5 การดำเนินชีวิตประจำวัน (Activities of Daily Living) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะรวมไปถึงการดูแลตนเอง และทรัพย์สินตามความเหมาะสม โดยเน้นที่ความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติในสิ่งที่จำเป็นต้องทำวันต่อวัน เช่น การดูแลความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร หรือการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทั้งนี้เนื่องจาก การพึ่งพาผู้อื่นให้ช่วยทำกิจวัตรประจำวันจะมี ผลกระทบต่อระดับคุณภาพชีวิตและจิตใจของบุคคลนั้น ๆ

3. คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) หมายถึง คุณลักษณะที่สั่งมาของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

3.1 เมตตากรุณา (Kindness) หมายถึง ความต้องการที่ให้อื่นมีความสุข และช่วยให้อื่นพ้นทุกข์ เป็นคนดีในสังคมไทย สามารถเป็นผู้ให้ตั้งแต่การให้น้ำใจ ให้ความช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

3.2 การนับถือตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลนั้นที่มีต่อตนเอง ตั้งแต่ความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกไปจนถึงความรู้สึกในทางลบ รวมทั้งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณภาพ มีความพึงพอใจในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้

3.3 ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่าต่อจิตใจ (Transcendence) หมายถึง ประสบการณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งสะท้อนความรู้สึกเป็นสุข ก่อให้เกิดคุณค่าทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังหมายถึงเมื่อเกิดภาวะวิกฤติหรือยุ่งยากใจ ทุกข์ใจ ยังมีสิ่งเหนี่ยวรั้งหรือยึดถือทางจิตใจ ช่วยให้คุณเข้มแข็ง มีกำลังใจดีขึ้น รวมถึงความปิติยินดี ปลดปล่อยใจที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วย

3.4 ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต (Creation and Enthusiasm) หมายถึง ความสามารถของบุคคลนั้นในการริเริ่มสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ในทางที่ดี เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีคุณค่า ตลอดจนมีความมุ่งมั่น พยายาม ความใส่ใจในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจแก่ตนเอง

3.5 ความเสียสละ (Altruism) หมายถึง ความเสียสละเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมหรือผู้อื่น

4. ปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงานตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

4.1 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง ความรู้สึกปลอดภัย และความรู้สึกว่ามีเครือข่ายทางสังคมคอยช่วยเหลือ จะเน้นถึงสภาพแวดล้อมทั้งจากครอบครัวและสังคม ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือทั้งในยามปกติและยามคับขัน โดยครอบครัวและเพื่อน ๆ มีส่วนร่วมรับผิดชอบ และร่วมกันทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงใด เมื่อบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะวิกฤต

4.2 การสนับสนุนจากครอบครัว (Family Group Support) หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นสุขที่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือและมีความผูกพันกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ซึ่งได้รับจาก

ครอบครัวหรือ เครือญาติ (นอกเหนือจากภรรยา สามี และบุตร)

4.3 ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต (Physical Safety and Security) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงในชีวิต และความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ สิ่งที่ถูกความมั่นคงปลอดภัย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากบุคคลอื่น จากการกดขี่ทางการเมืองการปกครองในชุมชน ความหมายในเรื่องนี้จึงรวมถึง ความรู้สึกเป็นอิสระของบุคคล บุคคลที่มีสิทธิที่จะอาศัยอยู่ในชุมชน โดยปราศจากการบังคับ คุกคาม มั่นใจในการบริหารของผู้นำชุมชน และความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินอีกด้วย

4.3 การดูแลสุขภาพและบริการสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ (Health and Social Care) หมายถึง การดูแลสุขภาพและบริการสังคมในละแวกใกล้เคียงตามมุมมองของบุคคล การให้บริการในเรื่องสุขภาพ และบริการทางสังคมในมุมมองของแต่ละคนเป็นอย่างไร ในแง่ของคุณภาพและความพร้อมของบริการที่เคยได้รับหรือคาดหวังว่าจะได้รับ โดยรวมถึงอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน (องค์กรที่เกี่ยวข้องกับศาสนา วัด) ซึ่งอาจจะจัดเสริมให้มีเพิ่มเติมขึ้น หรืออาจจะเป็นระบบการดูแลสุขภาพที่พอมืออยู่ในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้น รวมทั้งความยากง่ายเพียงใดกับการไปใช้บริการสุขภาพและบริการสังคมที่มีอยู่ในท้องถิ่น ในเรื่องนี้จะไม่เกี่ยวกับวิธีการรักษาสุขภาพ

4.5 การมีส่วนร่วมและมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ และมีเวลาว่าง (Recreation) หมายถึง จะสำรวจความสามารถ โอกาสและความพอใจของบุคคลต่อการมีส่วนร่วมการมีเวลาว่าง การใช้เวลาว่างและผ่อนคลาย อาจจะเป็นตั้งแต่การไปพบเพื่อน ๆ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูทีวี และใช้เวลาอยู่กับครอบครัวทำกิจกรรมบางอย่าง โดยจะเน้นที่ความสามารถของบุคคล โอกาสและความสนุกสนานในการพักผ่อนและคลายเครียด

4.6 สภาพแวดล้อม (Physical Environment) หมายถึง สภาพแวดล้อมในมุมมองของบุคคล โดยจะรวมไปถึงมลภาวะทางเสียง อากาศ และความสวยงามของสภาพแวดล้อม และคิดว่าสิ่งนี้จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นหรือแย่ลงในบางภูมิภาคสิ่งแวดล้อมบางอย่างอาจจะทำให้สุขภาพจิตแย่ลงไปเป็นอย่างมาก เช่น เรื่องน้ำหรือมลภาวะในอากาศ ความวิบัติทางธรรมชาติ ในหมวดนี้จะไม่รวมสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือบริการด้านการคมนาคม

องค์ประกอบของสุขภาพจิต ของนักวิชาการท่านอื่น ๆ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ หรือลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ดังนี้

เฟรดแมนและคณะ (Freedman, et al., 1975) กล่าวว่าสุขภาพจิตประกอบไปด้วย

1. ความสามารถในการดำเนินชีวิตในด้านศักยภาพของตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย

2. การอยู่ร่วมกับคนอื่น
3. ความรู้สึกเป็นสุข
4. มีผลผลิตของการทำงานของตนเอง
5. ปราศจากสิ่งรบกวนใจ

สวณีย์ เทียวกิ่งแก้ว (2527) ได้กล่าวว่าผู้มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลจะต้องมองตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าตนเอง ไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง หรือเห็นว่าตนเองต่ำต้อยไร้ค่า น่ารังเกียจ
 2. รู้จักตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง พึ่งตนเองได้ สามารถรับผิดชอบผลที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง และยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น
 3. มีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น มีความเชื่อในความสามารถของผู้อื่น
 4. ยอมรับขอบเขตความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นและจุดอ่อน ใช้ความผิดปกติที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์การเรียนรู้
 5. สามารถยับยั้งความต้องการทั้งหลายได้จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร และไม่ขัดกับประเพณีและวัฒนธรรม
 6. สามารถสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม
 7. สามารถสร้างสัมพันธภาพอันอบอุ่นกับผู้อื่นได้
 8. สำนึกผิดชอบ ชั่วดี มีคุณธรรม
 9. ยอมรับและสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคมได้
 10. ไม่มีความรู้สึกอิจฉาริษยาคนอื่น
 11. สามารถรับรู้ความจริงของชีวิต อยู่ในโลกของความเป็นจริง
 12. สามารถอยู่ได้โดยลำพังและรวมกลุ่มกับผู้อื่น หรือสามารถช่วยตนเองและพึ่งพาผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
 13. ยอมรับว่าภาวะเครียดและการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
 14. มีอารมณ์ขัน
 15. มีอารมณ์หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งร้าย
- วีระ ไชยศรีสุข (2533) ได้กำหนดองค์ประกอบของผู้มีสุขภาพจิตดีดังนี้
1. ความต้องการ ถ้ามีความต้องการแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง ย่อมทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งทางด้านสุขภาพจิต
 2. มีเป้าหมายของชีวิต ถ้าเป้าหมายของชีวิตเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความสุข
 3. การรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง

4. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกาย ถ้าเป็นไปตามปกติ ก็จะทำให้บุคคลมีการพัฒนาการทางจิตควบคู่กันไปอย่างสมดุล

5. ความรักที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่น ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตา และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

6. การยอมรับความจริง ผู้ที่ยอมรับความเป็นจริงทั้งผิดหวังและสูญเสียได้โดยไม่ตีโพยตีพายก็จะอยู่ได้อย่างมีความสุข

7. การควบคุมอารมณ์ ผู้ที่มีความสามารถในการรักษาและควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติได้ เป็นผู้สุขภาพจิตดี

8. ความสุข ผู้ที่มีความสุขคือผู้ที่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ร่วมแสดงความคิดเห็น ยิ้มแย้ม แจ่มใส ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคม สามารถดำเนินชีวิตไปกับผู้อื่นได้

เครือข่ายวิจัยและพัฒนาสุขภาพจิต (2543) ได้แยกลักษณะองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกมาเป็น 3 มิติ คือ

1. มิติที่เกี่ยวกับคุณภาพของจิตที่เป็นคุณสมบัติภายในของบุคคล ได้แก่

1.1 ความสงบผ่อนคลายของจิต หมายถึง การมีสมาธิ มีความพึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ พึงใจในชีวิตโดยทั่วไป มีความมั่นคงภายใน มีความสงบ อุดหนุน เข้มแข็ง สามารถควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งเร้ารอบตัว

1.2 การสำรวจและเข้าใจตนเอง หมายถึง การสำรวจจิตใจ ทำความเข้าใจความต้องการของตนเองในสภาพที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของโลกภายนอก

1.3 วิธีการมองโลกและการเข้าใจความเป็นไปของโลกภายนอก หมายถึง ความสามารถในการมองโลกตามความเป็นจริงภายนอก สามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง มีความคาดหวังที่สอดคล้องกับความเป็นจริง กำหนดวิธีดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. มิติเกี่ยวกับการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวและโลกภายนอก ได้แก่

2.1 ความสามารถในการปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข มีระบบระเบียบแห่งความคิด สามารถจัดการกับปัญหา สิ่งแวดล้อมรอบตัว และโลกภายนอกได้โดยไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเอง บุคคลอื่นและสังคมวงกว้าง รวมทั้งสามารถทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2.2 การทำประโยชน์ต่อสังคม บุคคลจะมีความพอใจกับการได้ทำประโยชน์ต่อสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ มีเพื่อนที่สามารถช่วยเหลือในยามต้องการ รวมถึงสามารถร่วมทำประโยชน์ต่อสังคมด้วยความสุข สงบและมีความพอใจ

2.3 ความสามารถสร้างสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคม หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมาย มีความผูกพัน สื่อสารกับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ตามที่ตนต้องการ เหมาะสมกับสถานการณ์ สร้างเครือข่ายทางสังคมที่จะเกื้อหนุนต่อกันได้

3. มิติทางสังคม เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางสังคมและวิถีการดำเนินชีวิต สุขภาพจิตเป็นสิ่งแยกไม่ได้จากกระบวนการทางสังคม มิติดังนี้จึงเป็นการมองสุขภาพจิตในระดับสังคมมากกว่าในระดับปัจเจกบุคคล เนื่องจากกระบวนการทางสังคมมีส่วนกำหนดทางเลือกของบุคคล และวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของสมาชิกในสังคม

อภิรักษ์ มงคล และคณะ (2544 ก, หน้า 46) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตคนไทย : มุมมองของประชาชนชาวอีสาน ผลการศึกษาในด้านลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี ประกอบด้วย 4 ประการ คือ

1. สุขภาพจิตดี (จิตใจดี มีคุณธรรม จิตใจเยือกเย็น สบายใจ ชื่นชมชื่นใจ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ไม่ใจร้ายแรง สนุกสนาน จิตใจสบาย ไม่โกรธ ไม่คู่คู้ และปล่อยวาง)

2. สุขภาพแข็งแรง (ไม่มีโรค ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่เจ็บไข้ สบายกาย สุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์และนอนหลับได้)

3. ความผาสุก (อยู่ดีกินดี มีเงินพอใช้ มีเงินทอง มีความสุข อยู่เป็นสุข ไม่มีปัญหาครอบครัว ลูกอยู่ในโอวาท พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ไม่อยากได้อะไรเกินความพอดี เพื่อนบ้านดี ไม่มีศัตรู มีเพื่อนฝูง และสิ่งแวดล้อมดี)

4. คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (เคารพผู้ใหญ่ ถูกหลานรักใคร่ดูแล เคารพนับถือกัน พุดจาดี พุดคุยกับคนอื่นดี ไม่บ่นคู่คู้ รู้จักทำมาหากิน ไม่เกียจงาน และไม่ใช้สารเสพติด)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

ความหมาย ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator หรือ TMHI) หมายถึง แบบวัดสุขภาพจิตที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคลโดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมายของสุขภาพจิต องค์ประกอบของสุขภาพจิต (Domain) และองค์ประกอบย่อยของสุขภาพจิต (Subdomain)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (Thai Happiness Indicator หรือ THI) จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในมุมมองของพุทธศาสนา นักวิชาการ และประชาชนทั่วไป พบว่า ความสุขและสุขภาพจิตเป็นเรื่องเดียวกันในบริบทสังคมไทย

การพัฒนาเครื่องมือ อภิรัช มงคลและคณะ (2544 ข, หน้า 125-133) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนาเครื่องมือดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย เพื่อหาค่าปกติ (Norm) เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการกำหนดภาวะความสุข โดยแบ่งการศึกษาดังออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ศึกษาความตรงตามเนื้อหา โดยการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิยาม ความหมายของสุขภาพจิต องค์ประกอบหรือ ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และการสร้างเครื่องมือวัดภาวะสุขภาพจิต ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ทำการสนทนากลุ่มกับผู้นำชุมชน และประชาชนสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุ รวมจำนวน 187 คน และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีชื่อเสียงด้านชุมชนจำนวน 1 ท่าน นำเนื้อหาที่ได้รับ ประชุมร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิต 7 ครั้ง และประชุมผู้ทรงคุณวุฒิอีก 3 ครั้ง ภายหลังการศึกษาความตรงตามโครงสร้างครั้งที่ 1 และ 2 เพื่อกำหนดคำจำกัดความของสุขภาพจิต และพัฒนาเครื่องมือฉบับร่างตามคำจำกัดความที่กำหนดขึ้น ได้เครื่องมือฉบับร่าง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก และ 32 องค์ประกอบย่อย มีคำถามจำนวน 157 ข้อ

ระยะที่ 2 การศึกษาความตรงตามโครงสร้าง ครั้งที่ 1 โดยนำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นใน ระยะที่ 1 ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรที่อยู่อาศัยในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ระดับ 1-5 จำนวน 1,505 คน จากจังหวัดอุบลราชธานี นครราชสีมา หนองคาย และเลย ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาได้มาจากการสุ่ม 1 ข้อ ที่พัฒนาขึ้นต้องใช้ตัวอย่างในการศึกษาอย่างน้อย 5-10 คน โดยคัดเลือกจังหวัดและองค์การบริหารส่วนตำบล ที่ทำการศึกษาระบบเจาะจงสำหรับประชากรคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

1. เป็นผู้ที่อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จนถึง 60 ปี
2. เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้น ๆ ขณะทำการศึกษา
3. สามารถสื่อสารกับผู้วิจัยได้ไม่เป็นปัญหา
4. ให้ความร่วมมือในการวิจัย

ลักษณะของประชากรที่คัดออกจากการศึกษาประกอบไปด้วยข้อบ่งชี้ดังนี้ คือ ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ครบทุกข้อ หรือเป็นผู้ป่วยที่มีอาการหนักมากไม่รู้สีกตัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาในระยะนี้ เหลือคำถามเพียง 85 ข้อ

ระยะที่ 3 การศึกษาความตรงตามโครงสร้าง ครั้งที่ 2 ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ค่าปกติของคนไทย ศึกษาความพร้อม (Agreement) ในการประเมินภาวะสุขภาพจิตคนไทย

ฉบับสมบูรณ์และฉบับสั้น เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น (Multi-Stage Sampling) จากประชากรใน 19 จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ประชากรคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดดังกล่าวข้างต้น) ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลนคร เทศบาลเมือง องค์การบริหารส่วนตำบล ระดับ 1-5 จำนวน 1,429 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิค ที่ผ่านการประชุมชี้แจงวิธีการใช้เครื่องมือ และการฝึกทักษะในการเก็บข้อมูลจริงเรียบร้อยแล้ว และใช้ผู้เก็บข้อมูลชุดเดิมในการศึกษาทั้ง 2 ระยะ

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC กำหนดสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา

การศึกษาความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) และการลดข้อคำถามใช้ การวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis)

ศึกษาความตรงร่วมสมัย (Concurrent Validity) โดยการใช้สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient)

ศึกษาค่าปกติ (Norm) ของสุขภาพจิตคนไทยโดยใช้ค่ามัธยฐาน (Median) และ เปอร์เซนไทล์ที่ 25, 75 เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็นปกติ (Non-Normal Distribution)

ศึกษาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ประสิทธิภาพของครอนบาค

ศึกษาความพร้อม (Agreement) ในการประเมินภาวะสุขภาพจิตระหว่างดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ และฉบับสั้น โดยใช้ Kappa Statistic

ผลการศึกษา ได้เครื่องมือดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ 66 ข้อ มี 4 องค์ประกอบ คือ

1. สภาพจิตใจ
2. สมรรถภาพของจิตใจ
3. คุณภาพของจิตใจ
4. ปัจจัยสนับสนุน

มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในแต่ละองค์ประกอบเท่ากับ 0.86, 0.83, 0.77 และ 0.80 ตามลำดับ

ค่าปกติของเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และมีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย

จาโฮดา (Johoda, 1958) ได้ให้แนวคิด (Concept) ในการประเมินสุขภาพจิตของคนทั่วไป โดยพิจารณาจากทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ของเขาและการทำตนให้เป็นประโยชน์ ความผสมกลมกลืนกันของบุคลิกภาพ ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคมเกินไป การรับรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นรอบตัวตนเอง และความสามารถเอาชนะสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้คือดัชนีที่จะบ่งชี้ว่า บุคคลมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี ได้ดังนี้

1. ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตัวเอง (Attitude of an Individual toward His Own Self) เขาคิดอย่างไรกับตัวเอง เช่นดูถูกตัวเองหรือไม่ หรือว่าหลงตัวเอง เขามีภาพพจน์เกี่ยวกับตัวเองถูกต้องหรือไม่ และเขารู้สึกอย่างไรต่อตนเอง สงสารตนเอง สงสารตนเอง สมเพชตนเอง รู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย หรือรู้สึกว่าตนเองยิ่งใหญ่เกินเลยความเป็นจริง

2. มีความต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ (Growth and Development or Self-Actualization) เขาจะต้องมีแรงคลไจในด้านที่จะพัฒนาให้ตนเองให้เจริญก้าวหน้าขึ้น (Growth Motivation) ในด้านทำความเจริญให้แก่สังคมที่เขาอยู่ ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่มีความป่วยเจ็บทางจิตใจ มักเป็นผู้ที่ขาดแรงคลไจ (Deficiency of Motivation) จึงคุกคามคนขาดชีวิตชีวาและอยู่ไปอย่างไร้ประโยชน์ บุคคลที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ดีจะใช้ชีวิตของตนอย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม

3. มีบุคลิกภาพที่ประสมประสานดี (Integration) คำว่าประสมประสานคือ ความสมดุลของพลังคลไจและพลังควบคุม (Balance of Psychic Forces) ในคนปรกติโดยทั่วไปเรามีความอยากความต้องการ (Need) ด้วยกันทั้งสิ้น และขณะเดียวกันเราก็มีแรงควบคุม (Controlling Force) ซึ่งแรงทั้งสองนี้จะต้องสมดุลกัน เราจึงจะมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายได้ หากแรงทั้งสองนี้ขัดแย้งกันเองคือ มีแรงใดแรงหนึ่งมากเกินไป ก็จะทำให้เราหมดความสุขเพราะไม่ได้ตอบสนองความต้องการส่วนตัวหรือตอบสนองความต้องการส่วนตัวมากเกินไปทำให้ขัดแย้งกับสังคมส่วนใหญ่

4. มีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy or Independence From social Influence) มีความสามารถควบคุมความประพฤติของตนให้อยู่ในแบบแผน โดยไม่ต้องอาศัยแรงควบคุมภายนอก และยังประพฤติปฏิบัติตนโดยยึดถือความเชื่อมั่นของตนเองเป็นหลัก ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

5. จะรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นจริง (Perception of Reality) การรับรู้ของเขาจะไม่ถูกบิดเบือนโดยอคติในตนเอง โดยความต้องการของตนเอง หรือบิดเบือนโดยอารมณ์ส่วนตัวเขาจะสามารถรับรู้เหตุการณ์อย่างที่เป็นจริง

6. สามารถเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ (Environment Mastery) ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่สามารถเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ จะต้องปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมแก่ภาวะการณืได้อย่างเหมาะสม จะต้องมึทักษะในมนุษย์สัมพันธ์อย่างพอเพียงที่จะให้ชีวิตดำเนินได้อย่างราบรื่น จะต้องผจญกับปัญหาชีวิตได้อย่างไม่ย่อท้อ

การประชุมของ World Health Organization (1981) ได้กล่าวถึงดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ซึ่งได้กล่าวรวมทั้งดัชนีชี้วัดทั้งในระดับบุคคลและชุมชนว่าควรประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ คือ

1. ดัชนีที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต
2. ดัชนีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ซึ่งครอบคลุมในเรื่องความผาสุกของคณันั้น
 - 2.1 ชีวิตในชุมชน สังคม
 - 2.2 คุณภาพชีวิต
 - 2.3 การพัฒนาทางด้านสังคมจิตใจ
3. ดัชนีที่เกี่ยวข้องกับความแตกแยกของสังคม

ทรูโบวิทซ์ (Trubowiz , 1994) ได้จำแนกพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตดีของบุคคลเป็น 5 ลักษณะ คือ

1. ความสุข (Happiness) รู้จักหาความสุขสนุกสนานให้แก่ชีวิตตนเอง สามารถมีกิจกรรมร่วมกับคนอื่นตามที่ต้องการ
2. การควบคุมพฤติกรรม (Control Over Behavior) สามารถยอมรับและเข้าใจการแสดงออกอย่างมีขอบเขต สามารถตอบสนองตามกฎระเบียบ ประเพณีของกลุ่มได้
3. การประเมินความเป็นจริง (Appraisal of Reality) รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างถูกต้อง มีความรู้สึกที่ต่อผลที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาในแง่ดีหรือไม่ดี และจะติดตามการกระทำนั้น สามารถแยกแยะความแตกต่างของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่าสิ่งใดเป็นจริงหรือไม่จริง
4. ประสิทธิภาพในการทำงาน มีความพยายามทำงานอย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่เมื่อประสบกับความล้มเหลว ยังคงยืนหยัดสามารถทำงานต่อไปได้
5. มีแนวคิดของตนเองในด้านสุขภาพ (A Health Self-Concept) มีความเป็นตัวตนและเข้าถึงอุดมคติตามความเหมาะสม มีเหตุผลและมีความเชื่อมั่น สามารถแสวงหาแหล่งประโยชน์ช่วยเหลือเมื่อมีความเครียด

โรลแลนซ์และเดปโปลิตี (Rollant & Deppoliti, 1996) ได้จำแนกผู้ที่มีสุขภาพจิตดีตามปัจจัยและลักษณะของบุคคล ดังต่อไปนี้

1. ปึงจัยทางด้านลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล เป็นผู้ที่มีการยอมรับและรักตนเอง มีเป้าหมาย มีความคิดและการกระทำอย่างอิสระ ตระหนักและรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง สามารถทำงานและมีผลงาน
2. ปึงจัยทางการปรับตัวต่อความเครียด เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตัวเองในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ได้ มีกลไกเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ปึงจัยทางการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นผู้ที่สามารถยอมรับบุคคลอื่น ได้รู้จักรักและดูแลคนอื่น
4. ปึงจัยทางการรับรู้สิ่งแวดล้อมและความจริง เป็นผู้ที่มีการรับรู้ในแง่บวก มุ่งเรื่องที่เป็นจริง สามารถหาความหมายของชีวิตได้

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า กรอบแนวคิดเริ่มต้นของการวิจัยในด้านความหมายของสุขภาพจิต คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีควรเป็นผู้ที่ไม่มีการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีชีวิตที่เป็นสุข สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในการพัฒนาตนเองและมีความพึงพอใจในจิตใจ มีปึงจัยสนับสนุนเพื่อช่วยให้ตนเองอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้เป็นอย่างดี

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

งานวิจัยในประเทศ

ศรีสุตา แซ่ถิ่ม (2538) ศึกษาผลของการฝึกการแก้ปัญหาต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2538 เพศหญิง จำนวน 24 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มจากนักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมการวิจัย และมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตระดับกลางและสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของจินตนา ยูนิพันธ์ ให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกการแก้ปัญหาตาม โปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพการเรียนการสอนตามปกติ ทำการเก็บข้อมูล 2 ระยะคือระยะก่อนการฝึกการแก้ปัญหาและระยะหลังการฝึกการแก้ปัญหา วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกการแก้ปัญหา โดยใช้สถิติ T-Test ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ในระยะหลังการฝึกการแก้ปัญหา มากกว่าก่อนการฝึกการแก้ปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุไร จันทร์สว่าง (2540) วิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตในโรงเรียน โดยคำนึงถึงขนาดโรงเรียน และระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และ 6 ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2539 จำนวน 1527 คน ซึ่งเลือกมาโดยสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตในโรงเรียน จำนวน 55 ข้อ กำหนดน้ำหนักคะแนนไว้ 5 ระดับ แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8669 ผลการวิจัย ปรากฏว่าคุณภาพชีวิตในโรงเรียน มี 4 องค์ประกอบ คือ (1) ปฏิบัติถูกต้อง (2) ความพอใจโรงเรียน (3) ความมุ่งมั่นในการทำงาน และ (4) ความสุขเมื่ออยู่โรงเรียน

สารินี วิเศษสร (2540) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัย และศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ มาตรวัดความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรม 3 มิติ และมาตรวัดความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัย 3 มิติเช่นกัน ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมมีลักษณะส่วนบุคคล มีลักษณะระหว่างบุคคล และมีลักษณะทางสังคม-การเมือง มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยในมิติด้านความพึงพอใจในชีวิต มิติด้านความสุข และมีมิติด้านอารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001, .001 และ .01 ตามลำดับ

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ พบว่า หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษา และมีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหานิยม อธิวิโส (2545) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของจอห์น สจิวต มิลล์ (John Stuart Mill) กับพุทธจริยศาสตร์ พบว่าด้านความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกัน ความสุขของมิลล์มีความหมายแคบกว่าพุทธจริยศาสตร์มาก ในด้านความแตกต่างกัน ความสุขของมิลล์เป็นได้เพียงความสุขของพุทธจริยศาสตร์เท่านั้น ในด้านเกณฑ์ตัดสินความดีมิลล์เน้นที่ผลของการกระทำ พุทธจริยศาสตร์เน้นเจตนาของการกระทำเป็นสำคัญ และมีจุดร่วมที่เหมือนกันคือความสุขของส่วนรวม

งานวิจัยต่างประเทศ

เกรนเนย์ (Graney, 1975) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการศึกษาเป็นการศึกษาระยะยาวเป็นเวลา 4 ปี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 60 คน ที่มีช่วงอายุระหว่าง 62-89 ปี เครื่องมือที่ใช้ คือ มาตรวัดความสมดุลทางอารมณ์ (The Affect Balance Scale) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ 2. มาตรวัดทางสังคมทางด้านการกิจกรรม 3. มาตรวัดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลจากการศึกษาพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของกลุ่ม ผู้สูงอายุ ถ้าได้มีการเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมมาก ผู้สูงอายุก็จะมีความสุขมาก ตรงกันข้ามถ้าการเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีน้อย ผู้สูงอายุก็จะไม่มีความสุข

ชินและจอห์นสัน (Shin & Jonnson, 1978) ศึกษาเกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุข เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบทางทฤษฎีของความสุข โดยกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 665 คน แบ่งเป็นชาย 263 คน หญิง 403 คน กลุ่มตัวอย่าง 615 คน เป็นสีขาว และ 50 คน เป็นผิวดำ ที่อาศัยอยู่ในเมืองขนาดกลางตามเมืองของรัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นแบบสอบถามประเมินตนเอง ที่พัฒนาโดยศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามประเมินเกี่ยวกับความสุขตามความเข้าใจของแต่ละคน การศึกษาค้างนี้จะเป็นการบ่งบอกถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมของความสุข ผลจากการศึกษาด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่าสาเหตุหลักของความสุข คือ การประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตกับบุคคลอื่น และเปรียบเทียบกับอดีต

เอ็มมอนส์ (Emmons, 1986) ได้ศึกษาถึงลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายามว่าจะส่งผลต่อความสุขอย่างไร ลักษณะของการวิจัยเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะด้านความพยายามส่วนบุคคลและความสุข ซึ่งความสุขนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิต การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะแรก ผู้เข้าร่วมวิจัยทำบันทึกเกี่ยวกับความพยายามส่วนบุคคลและให้คะแนนออกมาในแต่ละด้านของตนเอง ระยะที่สอง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะบันทึกอารมณ์รวมทั้งความคิดของตน โดยการใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าอารมณ์เชิงบวกจะเชื่อมโยงอย่างมากกับความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์ในเชิงลบ จะเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต นอกจากนั้นจึงพบว่า ความพยายามยังเป็นตัวทำนายที่เข้มที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิต

คลีมอนทีน (Clemontene, 1993) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ตนเองทางลบในเด็กนักเรียนชายผิวดำเกรด 6 โดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

(Group Counseling) การสอนโดยเพื่อน (Peer Teaching) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเพศชายเกรด 6 อายุ 16 ปี ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยมีการเปลี่ยนแปลง อคติในทัศนคติ มีการรายงานว่ามีความพึงพอใจกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มสอนโดยเพื่อน นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรายงานถึงความพึงพอใจและความสุขเพิ่มขึ้นด้วย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling)

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1980, p. 358) กล่าวว่า การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ร่วมกันมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิด ในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ว่าตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

แกซดา, ดันแคน และมิตต์คาวส์ (Gazda, Duncan, & Meadows, 1989) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ เกิดความยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

คอเรีย (Corey, 2000, p. 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่มุ่งให้เกิดความงอกงาม มีพัฒนาการ มีการส่งเสริมและการป้องกันมีการตระหนักรู้ในตนเองและการกำจัดสิ่งที่มาขัดขวางการเจริญเติบโต หรือความก้าวหน้าของบุคคล

ซูซีย์ สมิทธิไกร (2527, หน้า 1) กล่าวถึงความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ

ความไว้วางใจและเข้าใจกัน นำไปสู่การพูดถึงปัญหาของเขา สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะมีบทบาทคอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และสนับสนุนแก่เขาในการจัดการปัญหาเหล่านั้น บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 38) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาคือปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละบุคคล เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้รับความคิดเห็นในการที่จะแก้ปัญหาก็ปรับปรุงตนเอง

กาญจนา ไชยพันธ์ (2541, หน้า 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคลายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากการให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษากลุ่มหนึ่งสร้างสัมพันธภาพจนเกิดความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน มีจุดประสงค์ร่วมกันในการปรับปรุงตนเอง หรือการแก้ปัญหามีอยู่ในแต่ละคน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ได้รับการยอมรับในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึก และความคิดเห็น ได้สำรวจตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ได้รับความคิดเห็นอันจะนำมาซึ่งการพัฒนาศักยภาพและการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรย์ (Corey, 2000, p. 7) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อที่จะเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจแก่ตนเองและผู้อื่น
2. ให้รู้จักตนเองได้ดีขึ้น และพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อช่วยให้มีการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การเคารพตนเอง และรู้จักตนเองได้ดีขึ้น
5. เพื่อหาทางในการจัดการกับความขัดแย้งต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้

6. เพื่อให้เข้าใจถึงความรู้สึกชอบของตนเอง เป็นการให้แนวทางของตนเองที่ถูกต้อง และการปฏิบัติกับผู้อื่น

7. ให้เข้าใจในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างฉลาด
8. เพื่อเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสมกับโครงการที่ตั้งไว้
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
10. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น
11. เรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความจริงใจ บริสุทธิ์ใจ และตรงไปตรงมา
12. หลีกเลียงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น มาเป็นเรียนรู้ที่จะประพฤติปฏิบัติตามความต้องการและความคาดหวังของตนเอง

13. สามารถชี้ให้เห็นถึงค่านิยมของตนที่แท้จริง และสามารถบอกได้ว่าค่านิยมนั้น ๆ เหมาะสมกับตนเพียงใด

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มก่อให้เกิดผลดีต่อสมาชิกกลุ่ม ดังนี้ (Corey, 2000, pp. 18-22)

1. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพและเพิ่มประสิทธิภาพทักษะทางสังคม ได้แสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการยอมรับจากกลุ่ม จากการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ทำให้รับรู้ว่าบุคคลอื่นมองตนเองอย่างไร ช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. บรรยากาศของสมาชิกกลุ่ม ที่แสดงถึงความเข้าใจ การช่วยเหลือเอาใจใส่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกและทำให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการออกไปดำเนินชีวิตภายนอกได้อย่างเหมาะสม

3. สมาชิกได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่า มีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนอะไร สามารถเปรียบเทียบได้ระหว่างการยอมรับของตนเองและการยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาและปรับปรุงตัวได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

หลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไคเออร์และเวอร์นัค (Dyer & Vriend, 1980, pp. 132-141) ได้สรุปหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้ช่วยเหลือกลุ่ม

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้นไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช้การสารภาพบาป จึงไม่ควรพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเอาไว้เป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองและต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจือหรือรุนแรง
13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์เดียวกันก่อนที่จะเริ่มทำครั้งใหม่ควรจะต้องถึงคราวที่แล้วว่าทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ
16. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรจะระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นอยู่ตลอดเวลา

19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะวัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่ม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของคนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

บรรยากาศภายในกลุ่มของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงบรรยากาศ ความเข้าใจ เคลมแมน (Kelmam, 1963, pp. 399-432) ได้สรุปลักษณะบรรยากาศภายในกลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) คือ การสำรวจตนเอง (Self-examination) โดยการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับความรู้สึกความเชื่อ และพฤติกรรมของตนทั้งทางบวกและทางลบ ตลอดจนยอมรับความล้มเหลวของตน ซึ่งจะสามารถพัฒนาบรรยากาศนี้ได้เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้พิสูจน์ว่าตนเองมีค่า คำว่า คุณค่านี้ หมายถึง สามารถบรรลุความต้องการของบุคคลอื่น ได้อย่างพอใจ ซึ่งจะได้รับมาจากประสบการณ์ ในการสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมมือกันยอมรับและสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นมนุษย์ด้วยการยอมรับการกระทำ ทักษะคติโดยการมองจากตัวบุคคลนั้น
2. ความพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง (Personal Adequacy) คือ การเกิดความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เข้าใจและยอมรับว่าตนเป็นอย่างไร ตามสภาพความเป็นจริง
3. การเปิดใจให้ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น (An Open-minded View of Authority) คือ การแสดงออกโดยการยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของคนและคนอื่น ในลักษณะนี้จะมีบุคคลที่ได้ประโยชน์อยู่ 2 ประเภท คือ ผู้ที่เปิดเผยตนเอง (Open-Minded) และผู้ที่ไม่เปิดเผยตนเอง (Close-Minded) ผู้ที่เปิดเผยตนเอง คือ บุคคลที่สามารถแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเอง ตลอดจนรับความรู้สึกคิดเห็นของคนอื่น ส่วนผู้ที่ไม่เปิดเผยตนเองคือบุคคลที่ชอบทำตามคำสั่ง ยอมอยู่ใต้อำนาจของผู้นำ เขาจะพบกับความยุ่งยากในการที่จะแสดงความสามารถในการพูด อภิปราย และตัดสินใจ เขาจะ ไม่สามารถแยกข้อมูลที่เขาได้รับภายนอกกับข้อมูลของตัวเองได้ ดังนั้น เขาจึงต้องการความช่วยเหลือ และยอมรับการเปลี่ยนแปลง โดยอำนาจของผู้นำ บรรยากาศเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ถ้าเป็นผู้เปิดเผยตนเอง เขาจะชอบความเป็นอิสระให้การยอมรับและร่วมมือได้ง่าย ส่วนผู้ที่ไม่เปิดเผยตนเองนั้น ต้องการการนำ และการช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

4. การร่วมมืออย่างให้ความสำคัญแก่คนอื่น (Other-Centered Participation) คือ บรรยากาศของความพยายามที่จะแสวงหาวิถีทางที่จะทำให้ความต้องการของคนอื่นบรรลุเป้าหมายของเขา และทำให้ความต้องการของคนบรรลุเป้าหมายด้วย ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มจะพัฒนาบรรยากาศเช่นนี้ได้ จะต้องผ่านลำดับขั้นตอน ดังนี้

- 4.1 เต็มใจที่จะเปิดเผย
- 4.2 มีความต้องการที่จะเป็นผู้ให้ และผู้รับ
- 4.3 พร้อมที่จะเข้าใจและได้รับความเข้าใจจากคนอื่น
- 4.4 พร้อมที่จะให้ความเอาใจใส่และช่วยเหลือ

5. ความไว้วางใจ (Trust) คือ การเต็มใจที่จะพูดถึงเรื่องราวของตน โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับคนอื่น บรรยากาศของความไว้วางใจนี้เป็นผลมาจากการรับรู้ทัศนคติและประสบการณ์ในการตอบสนองจากบุคคลอื่น ระดับของความไว้วางใจของผู้รับคำปรึกษาแต่ละบุคคลต่อบุคคลอื่น และผู้ให้คำปรึกษานั้นแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบการรับรู้ประสบการณ์ในอดีตของเขา ความไว้วางใจนี้ต้องการความกล้าหาญที่จะริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ ดังเช่น ผู้รับคำปรึกษาคนหนึ่งบันทึกไว้ว่า “เมื่อฉันแนะนำว่าเราควรจะพูดคุยกันถึงเรื่องความสัมพันธ์ของเราแทนที่จะพูดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา ฉันรู้สึกว่ามันเสี่ยงมาก เพราะฉันไม่แน่ใจว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไรกับความคิดของฉัน” โดยปกติแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะยอมรับว่าผู้รับคำปรึกษามาเข้ากลุ่มอย่างเต็มใจ และพร้อมที่จะไว้วางใจคนอื่น แต่ในความจริงแล้วบุคคลย่อมแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้การสังเกตให้มาก

6. การพัฒนาไปสู่ศักยภาพของตน (Develop of Potential) คือ การตระหนักถึงความหมายของ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) เน้นความสำคัญของปัจจุบันและคำนึงว่าชีวิตไม่ใช่เพื่อตนเองอย่างเดียว แต่สำหรับคนอื่นด้วย ซึ่งลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่เป็นเพียงแต่ทักษะเท่านั้นยังแสดงถึงพัฒนาการของความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการเปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนย่อมมีระดับการพัฒนาการไปสู่ศักยภาพของตนย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก การไว้วางใจ ปราศจากความกลัว ความสงสัยด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยศึกษากัน ยอมรับข้อขัดแย้ง มองเห็นตนเองจากการวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น

7. ความเข้าใจ (Understanding) การที่จะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและคนอื่นได้นั้น จะต้องประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

- 7.1 ความเต็มใจที่จะเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ใหม่

7.2 เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้ากลุ่มด้วยความเข้าใจ เขาก็พร้อมที่จะแสดงและเปิดเผยตนเองด้วยความจริงใจ ท่ามกลางความสนใจของผู้รับคำปรึกษา เขาก็จะได้รับความเข้าใจใหม่ ๆ เกี่ยวกับตัวเอง ผู้รับคำปรึกษาจะไม่ถูกบีบบังคับให้เปิดเผยตนเอง แต่จะขึ้นอยู่กับความพร้อมและความไว้วางใจและความพร้อมของแต่ละบุคคล

7.3 ขอบรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะได้พบกับทัศนคติ ความคิด ความรู้สึกที่ต่างกันไป ก็จะทำให้เขาเข้าใจตนเอง และคนอื่น ได้ดียิ่งขึ้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาบางคนอาจจะไม่รับว่าคนอื่นพูดอะไรและรู้สึกอย่างไร เพราะเขาไม่เคยสนใจความรู้สึกคนอื่น หรืออาจจะเป็นในกรณีการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาซึ่งจะมีหลายแง่หลายมุม ซึ่งวิธีการที่จะทำให้เกิดความเข้าใจกันได้ก็คือการให้ความสนใจ เอาใจใส่ และรู้สึกตนเอง มีความรับผิดชอบต่อกัน

การจัดตั้งกลุ่ม คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530) สรุปการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อให้คำปรึกษา 2 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อจะให้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจจะแก้ปัญหของตนเองการจัดตั้งกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป

ขนาดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผู้ให้ความเห็นไว้แตกต่างกัน ดังนี้

คอเรย์ (Corey, 2000, p. 93) มีความคิดเห็นว่า ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกและสภาพปัญหา โดยทั่วไปขนาดที่เหมาะสมคือ สมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ ควรมีจำนวน 8 คน

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1989, p. 379) กล่าวว่าไม่มีตัวเลขใดๆ ที่สามารถกำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่ม แต่เหตุผลที่ควรพิจารณาก็คือ ความจำเป็นของขนาดของกลุ่ม ถ้ากลุ่มมีสมาชิกมากกว่า 10 คน สมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือไม่สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง ขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ ก็อาจจะหลีกเลี่ยงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาก็อาจจะมีความยุ่งยากในการดูแลสมาชิกแต่ละคน สำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ กลุ่มที่มีสมาชิก 6-10 คน สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกขนาดนี้มีความเหมาะสมต่อการรักษาระดับความสนใจได้อย่างทั่วถึง

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผู้ให้ทัศนะไว้ ดังนี้

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973, p. 182) ให้ข้อเสนอไว้ว่า ควรจัดให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาสำหรับสมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที

คอเรย์ (Corey, 2000, p. 93) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละครั้ง และ ใช้เวลาสั้น ๆ ส่วนผู้ใหญ่ควรจัดจำนวนครั้งมากกว่าและใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 182) อธิบายว่า ช่วงระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ไม่นานเกินไป สำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ส่วนจำนวนครั้งประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จนกว่าจะสิ้นสุดปัญหา

มาเลอร์ (Mahler, 1969) เสนอว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรจัดอย่างน้อยที่สุด 10 ครั้ง จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรจะมีเวลาเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาทีและจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับอายุช่วงความสนใจของสมาชิกและสภาพปัญหา

การจัดสถานที่ มีผู้ให้แนวคิดไว้ ดังนี้

โอลเซน (Ohlsen, 1977, p. 29) เสนอว่า ควรจะเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก เก้าอี้ที่นั่งควรจะมีลักษณะที่นั่งได้สบาย และจัดเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาดและพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าหากสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

ราโอ (Rao, 1981, p. 176) ได้กล่าวถึงสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ควรเป็นห้องที่มีลักษณะพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก และเป็นอิสระรู้สึกสะดวกสบาย ควรมีโต๊ะและเก้าอี้สำหรับใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมได้

ซูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า ห้องที่ใช้ควรมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมด โดยไม่ต้องอยู่กันอย่างเบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น ควรจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลม ส่วนจะนั่งเก้าอี้หรือพื้นห้องขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

จึงสรุปได้ว่า การจัดสถานที่ ควรเป็นห้องที่เป็นส่วนตัว มีขนาดพอเหมาะ จัดที่นั่งเป็นวงกลม เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันมากขึ้น ได้สังเกตสีหน้า ท่าทาง อากัปกิริยา และความรู้สึกซึ่งกันและกัน

บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มอันจะทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาและมีความสามารถในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาอีกด้วย

คอเรย์ (Corey, 2000, p. 54) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. เน้นให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกของสมาชิก และช่วยเหลือสมาชิกให้ตระหนักรู้ถึงสาเหตุของการเกิดกีดกันต่าง ๆ ไว้ภายใน
2. ส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดคุยและระบายความรู้สึก ตลอดจนการคาดหวังของตนเอง ออกมาอย่างเปิดเผย
3. สอนให้สมาชิกเน้นเรื่องส่วนตัวและความรู้สึกของตน อย่างตรงไปตรงมา
4. สอนให้สมาชิกได้พูดคุยกับสมาชิกอื่น ๆ อย่างเปิดเผย
5. สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยและสนับสนุนให้สมาชิกได้เสี่ยงและพยายามปฏิบัติในสิ่งใหม่ ๆ
6. ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา
7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกได้เปิดเผยและระบายถึงสิ่งที่คิดว่ายังเป็นความขัดแย้งกันอยู่
8. ช่วยเหลือให้สมาชิกมีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา กับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม
9. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผสมผสานและเลือกสรรในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มและค้นหาทางเลือกเหล่านั้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
10. ช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับงานค้างใจภายในกลุ่ม

บทบาทของสมาชิก

โสรีย์ โพธิ์แก้ว (2536, หน้า 9-10) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งทีพูดกันในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม
2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจฟังสมาชิกคนอื่นพูด ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ถ้าหากรู้สึกสับสนในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูดไม่ควรปล่อยผ่านไป

3. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะขอคำอธิบายเพิ่มเติมหรือขอความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะ

4. การสะท้อนความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก เพราะจะทำให้สมาชิกเข้าใจตนเอง ดีขึ้นว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

5. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและสิ่งที่เขารู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

คมเพชร นัตรศุกกุล (2530, หน้า 97) สรุปว่า เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประสิทธิภาพ สมาชิกควรได้รู้จักพลัต่าง ๆ ในอันที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่ได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่ม ความสำเร็จสำหรับตนเองและเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเอง จะเป็นผลให้แต่ละบุคคล เกิดการนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อ สมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อ ความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัย อย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ ในกลุ่ม เขาจะเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง มีการยอมรับความคิดของ บุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียด และความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับ พอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคล ไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group norm) สมาชิกยอมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและ ไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่ รับคำปรึกษาคู่กัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรีย (Corey, 2000, pp. 87-135) ได้กล่าวถึงขั้นตอน ต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ว่ามี 6 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ดังนี้คือ

1. **ขั้นเตรียมการ (Pregroup Issues)** เป็นขั้นที่จะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกในกลุ่มจะเป็นอย่างไร กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม
2. **ขั้นปฐมนิเทศ (Initial Stage)** เป็นขั้นของการกำหนดเป้าหมายและการสำรวจ ในขั้นนี้ จะมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่ม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันและสำรวจถึงความคาดหวังของกลุ่ม ตลอดจนรู้จักกฎ กติกา และบทบาทของสมาชิกเอง
3. **ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage)** เป็นขั้นของการจัดการกับความต้านทาน (Dealing with Resistance) เป็นขั้นที่สมาชิกเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นระยะที่สมาชิกจะมีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า มีการป้องกันตนเอง และมีการต่อต้านในการเข้ากลุ่ม มีการตั้งคำถามและความกังวลใจถึงผลดีและเสียของการเปิดเผยตนเองรู้สึกกลัวต่อการถูกตัดสินจากสมาชิกอื่น ๆ
4. **ขั้นการทำงาน (Working Stage)** เป็นขั้นของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และร่วมกันทำงานเมื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ มีความไว้วางใจกันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผย โดยเฉพาะเรื่องของความรู้สึกของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา และจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
5. **ขั้นสุดท้าย (Final Stage)** เป็นขั้นของการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน และการยุติการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อที่จะนำไปใช้กับสิ่งแวดล้อมนอกกลุ่ม ซึ่งจะมีการสรุปและรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่กลุ่มได้เรียนรู้โดยทั่วไป ในขั้นนี้กลุ่มจะมีบรรยากาศของความรู้สึกอาลัยอาวรณ์และสมาชิกส่วนใหญ่จะเกิดความกังวลในการจากกัน นอกจากนี้สมาชิกยังมีการประเมินผลการเข้ากลุ่ม ตลอดจนการติดตามผลในการเข้ากลุ่ม
6. **ขั้นประเมินผล (Postgroup Issues)** หลังจากจัดกิจกรรมให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ เช่น การประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา การประเมินผลเป็นรายบุคคล การประเมินผลรวม การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดผู้รับคำปรึกษา การสังเกตพฤติกรรมผู้รับคำปรึกษา หรือการใช้แบบสอบถาม

การประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน ชูชัย สมितिไกร, 2527, หน้า 94-100) กล่าวถึง การประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ สรุปได้ว่า

1. การประเมินผลกระแสดความเคลื่อนไหวของกลุ่ม เป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและดำเนินไปภายในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย ผู้ให้คำปรึกษา สมาชิก และปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม มีจุดประสงค์ก็เพื่อที่จะเพิ่มพูนความเข้าใจ ในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม และเป็นข้อมูลช่วยในการปรับปรุงประสิทธิภาพของกลุ่ม การประเมินกระแสดความเคลื่อนไหวของกลุ่มจะกระทำภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเสร็จสิ้นลงในแต่ละครั้ง ซึ่งมีวิธีการประเมินอยู่หลายวิธี เช่น การประเมินของสมาชิกกลุ่ม การประเมินของผู้เชี่ยวชาญ การประเมินด้วยการฟังจากเครื่องบันทึกเสียง การประเมินของผู้นำกลุ่ม

2. การประเมินผลของประสบการณ์กลุ่ม เป็นการประเมินจากสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของผู้สมาชิก อันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ระดับของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่กำหนดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบ 2 ประการคือ เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและเกณฑ์ในการประเมินผล ส่วนวิธีการประเมินผลประสบการณ์กลุ่มทำได้หลายวิธี เช่น การประเมินของสมาชิกกลุ่ม ประเมินจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสมาชิก และการติดตามผลภายหลังการปิดกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 94) กล่าวว่า การประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การประเมินว่ามีสิ่งใดกำลังเกิดขึ้นหรือได้เกิดขึ้นไปแล้วในกลุ่ม และสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีคุณค่าหรือความเหมาะสมเพียงไร

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น

คอเรย์ (Corey, 2000, p. 9) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่วัยรุ่นไว้ว่า เหมาะสมกับบุคคลในวัยนี้เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการจัดสถานการณ์ให้บุคคลพูดถึง แสดงออก และระบายถึงความรู้สึกสับสน ช่วยให้เขาเกิดการสำรวจถึงความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้ว่าเขาสามารถจะเปิดเผยสิ่งที่ทับซ้อนใจให้สมาชิกในกลุ่มอย่างอิสระ จะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในขณะที่เดียวกันสมาชิกของกลุ่มก็สามารถรับฟัง ตลอดจนเข้าใจถึงปัญหา สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เชอร์ทเซอร์ (Shertzer, 1976, p. 193) ให้ความเห็นในเรื่องการให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น สรุปได้ว่า ขณะที่วัยรุ่นเจริญเติบโต เขามีความต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ และมีความสนใจเรื่องราวต่างๆ มากมาย การเข้าร่วมกลุ่มทำให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการมีสัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคล วัยรุ่นต้องการรู้แนวทางและให้ความสำคัญต่อการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เขาต้องการได้รับการยอมรับ ความพอใจ และความมั่นใจจากกลุ่ม

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527, หน้า 109) สรุปว่า การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจของวัยรุ่นทำให้เขามีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยเดียวกัน ฉะนั้นเขาจึงแสวงหากลุ่มที่เขาสามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างกลมกลืน การเข้ากลุ่มจะทำให้เขารู้จักชีวิตมากขึ้น เกิดความเข้าใจในตนเองและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

บัวทอง สว่างโสภาคกุล (2525, หน้า 96-97) อธิบายถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่วัยรุ่นสรุปได้ว่า

1. การเข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกรับรู้ว่ามีเพื่อนของเขาก็คือมีปัญหาเช่นเดียวกันกับเขา
2. การที่สมาชิกของกลุ่มร่วมมือในการแก้ปัญหา ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
3. การมีความรู้สึกว่ามีเพื่อนของเขามีความต้องการที่จะช่วยให้เขาแก้ปัญหา เขาจะรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความสามารถ
4. ตัวเขามีความสามารถที่จะเข้าใจ ยอมรับ และให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนวัยเดียวกันได้
5. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีเจตคติและแนวทางแก้ไข ปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ อีกหลายวิธีที่จะทำให้เขาสามารถคิดแปลงแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

กลุ่มมาราธอน (Marathon Group)

จอร์จ บาคซ์ (Bach, 1954) เป็นผู้ริเริ่มกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนขึ้น มีจุดประสงค์ในการที่จะเสริมสร้างบุคคลให้มีความสมบูรณ์ในชีวิต อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรม โดยมีลักษณะรวมกลุ่มทางจิตวิทยา ของสมาชิกอาสาสมัครจำนวน 6-20 คน ภายใต้การนำของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (Counselor) หนึ่งคนหรือมากกว่านั้น

ความหมายของกลุ่มมาราธอน

เชอร์เซอร์และสโตน (Shertzer & Stone, 1971, p. 128) กล่าวว่า กลุ่มมาราธอน หมายถึงกลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลาดติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินเป็นแบบแผนในการมีปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน ความมีอคติต่อกัน และความกลมเกลียวสามัคคีกัน

เรียม ศรีทอง (ม.ป.ป., หน้า 343) กล่าวว่า เป็นกลุ่มที่ใช้เวลาต่อเนื่องกันเพื่อพัฒนา โดยมากใช้วันหยุดสุดสัปดาห์ ซึ่งอาจจะเลือกการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มอบรม หรือกลุ่มสัมผัสนใจ ก็ได้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสพักอยู่ด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน นอนด้วยกัน ในสถานที่ที่บรรยากาศที่เป็นอิสระอบอุ่น และสามารถจัดกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนได้

ทองเรียน อมรัชกุล (2528, หน้า 180) ได้ให้ความหมายของกลุ่มมาราธอน สรุปได้ว่าเป็นกลุ่มที่พบกันเป็นช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมง การพบปะกันเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมง จนกระทั่งเกิดความพึงพอใจกันขึ้นนั้นจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ค้นพบ ศึกษา ความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์ที่บุคคลต่อบุคคลดำเนินไป วิถีทางที่เป็นแบบแผนทั่วไป ในการมีปฏิสัมพันธ์ การข่มขู่ การเกิดการขัดแย้งกันและความมีอคติต่อกัน กลุ่มมาราธอนเชื่อว่ากระบวนการพบปะกันโดยปราศจากการขัดขวางดังกล่าวมานี้ จะทำให้บุคคลลดกลวิธีในการป้องกันตนเองและสามารถที่จะติดต่อกันอย่างมีความสุจริตใจขึ้น มีความจริงใจต่อกัน และเกิดการหยั่งเห็นที่ทะลุปรุโปร่ง วิธีที่ใช้ในกลุ่มมาราธอนที่สำคัญ คือ เทคนิคการเผชิญหน้าและท้าทาย ในทำนองเดียวกันก็ใช้เทคนิคการยอมรับซึ่งกันและกัน ด้วยผลของกลวิธีเหล่านี้จะช่วยทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการพัฒนาเปิดเผยความจริงใจต่อกัน รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองด้วยในที่สุด

อุทัยวรรณ สุขพลับพลา (2533, หน้า 17-18) กล่าวถึงกลุ่มมาราธอน สรุปได้ว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ร่วมกลุ่มเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ มีการรับรู้ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่า การใช้เวลายาวนานติดต่อกันเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปลดปล่อยกลไกในการป้องกันตนเอง ความยาวของเวลาจะทำให้บุคคลได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกในระดับลึก วิธีการและเทคนิคกลุ่มนั้นกระทำโดยกลุ่ม จะดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยยึดการใช้ประสบการณ์ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” และพิจารณาว่าจะใช้เทคนิคหรือกิจกรรมอะไรที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง การได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มต่อเนื่องกันเป็นเวลา 6-50 ชั่วโมง สมาชิกเป็นบุคคลปกติธรรมดา ที่ต้องการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเองและการเข้าใจผู้อื่น ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะต้องเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกมีความร่วมมือในกลุ่มสูง เพื่อที่จะให้เกิดผล คือ สมาชิกมีการรู้จักตนเองมากขึ้น รับรู้ตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น มีทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ และมีการรับรู้ดีขึ้น

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 246) ยังได้เสนอรูปแบบของกลุ่มมาราธอน ที่ใช้ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Ration Emotive Therapy) สรุปได้ว่าควรจัดขึ้นในวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยแบ่งช่วงเวลาเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกใช้เวลาประมาณ

14 ชั่วโมง สอนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล การคิดอย่างมีแบบแผน การคิดอย่างมีระบบ พักผ่อน 8 ชั่วโมง และส่วนที่สองใช้เวลา 10 ชั่วโมง ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ในช่วงแรกสมาชิกจะได้รับประสบการณ์ในลักษณะการนำ การชี้แนะสั่งสอนทั้งทางด้านการคำพูด และลักษณะท่าทาง และเพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันดียิ่งขึ้น สมาชิกจะได้รับการขอร้องให้เล่าประสบการณ์ที่เขาได้รับและก่อให้เกิดอารมณ์รบกวนตนเอง และได้มีโอกาสเปิดเผยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มทราบ ในช่วงสุดท้าย ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมมือกันโดยใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผลแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ช่วยแก้ปัญหาเฉพาะของสมาชิกแต่ละคน เมื่อปิดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านแก่สมาชิกแต่ละคน ไปฝึกปฏิบัติการติดตามผล กระทำโดยนัดสมาชิกมาพบกันอีกครั้ง หลังปิดกลุ่มประมาณ 6-8 สัปดาห์ เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกแต่ละคน

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน เป็นการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่องที่มีสมาชิกประมาณ 6-12 คนมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในระยะเวลาหนึ่งตั้งแต่ 6-50 ชั่วโมง อาจใช้วันหยุดสุดสัปดาห์ หรือวันเวลาที่เหมาะสม ในบรรยากาศอบอุ่นและเป็นอิสระ ได้เรียนรู้ลักษณะนิสัย พฤติกรรม การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ทำให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพต่อกัน การช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน นำไปสู่การไว้วางใจกัน และเปิดเผยตนเองในขณะเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกจะได้ปลดปล่อยกลไกที่ใช้ป้องกันตนเอง ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ขอมรับในตนเอง ขอมรับความคิดเห็นของสมาชิก นำไปสู่การพัฒนาตนเอง มีทักษะทางสังคมมากขึ้น มีความรู้สึกปลอดภัย สามารถรับผิชอบต่อการกระทำของตนเองได้โดยไม่หลีกเลี่ยง หลุดพ้นจากสิ่งที่ค้างค้ำในอดีต สามารถพัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้อย่างอิสระ และมีความสุข

จุดมุ่งหมายของกลุ่มมาราธอน

จุดมุ่งหมายสำคัญของกลุ่มมาราธอนก็คือ การทำให้บุคคลละทิ้งกลวิธีในการป้องกันตนเอง และหันมาทำการรู้จักตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ หรืออย่างน้อยก็ให้มากกว่าที่เคยเป็นมาก่อน กลุ่มมาราธอนมีความเชื่อว่ากระบวนการพบปะกันระหว่างสมาชิก โดยมีอิสระเสรีในการเผชิญหน้ากัน จะทำให้บุคคลคลคลวิธานในการป้องกันตนเองสามารถติดต่อกันได้ด้วยความรู้สึกจริงใจต่อกัน และเกิดการหยั่งเห็นที่ทะลุปรุโปร่งต่อไป (ทองเรียน อมรัชกุล, 2528, หน้า 181)

รูปแบบและเทคนิคของกลุ่มมาราธอน

รูปแบบของกลุ่มมาราธอนจะมีลักษณะผิดปกติกว้างคือ ยึดหลักการใส่ร้ายฝ่ายตรงข้ามตลอดเวลา โดยทำให้เกิดความเข้มข้นทางอารมณ์รุนแรงและดุเดือด ให้มีการเกี้ยวข้องซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิดที่สุด มีการเผชิญหน้าซึ่งกันและกันโดยตรง การขอมรับกัน ซื่อสัตย์ต่อกันและมี

ความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของสมาชิกในที่สุด (ทองเรือน อมรัชกุล, 2528, หน้า 181)

กระบวนการกลุ่มมาราธอน

ทองเรือน อมรัชกุล (2528, หน้า 181-182) กล่าวว่าไว้ว่า ลักษณะเด่นของกลุ่มมาราธอนอยู่ที่เวลาที่ใช้ในการดำเนินกลุ่ม กล่าวคือกลุ่มนี้จะจัดให้มีการประชุมติดต่อกันโดยไม่มีการหยุดพักอย่างน้อย 20 ชั่วโมง แต่ในบางกรณีก็อาจใช้เวลาน้อยกว่า 20 ชั่วโมง แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมง เหตุผลเบื้องหลังของการปฏิบัติเช่นนี้ ก็อยู่ที่เมื่อสมาชิกเกิดความเมื่อยล้าก็จะเกิดความต้องการในการลดทลวิหวนในการป้องกันตนเองลง และในทางตรงข้ามพฤติกรรมที่เป็นสิ่งจริงแท้ก็จะเกิดขึ้น ขณะที่กลุ่มมาราธอนกำลังดำเนินไปนั้นสมาชิกในกลุ่มจะได้รับอนุญาตให้ไปทำธุระกิจส่วนตัวเท่านั้น และยอมให้น้ำเอาอาหารเข้าไปรับประทานในระหว่างที่กลุ่มดำเนินไปได้ (ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนสงวนสิทธิที่จะไปพักผ่อนในระยะเวลาสั้น ๆ ได้ แต่สมาชิกในกลุ่มจะต้องอยู่ในกลุ่มตลอดโดยไม่มีการพัก) สำหรับการใช้เวลาและเหตุการณ์ที่พูดถึงในกลุ่มก็เหมือนกับกลุ่มเผชิญหน้า กล่าวคือ กลุ่มนี้จะยึดเอาเทคนิค “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” และเทคนิคอื่น ๆ แต่จุดเด่นของกลุ่มมาราธอนที่จะต้องพิจารณาก็คือตัวสมาชิกในกลุ่มขณะมีการปะทะติดต่อกับเพื่อน และการพัฒนาตนเองร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม

สำหรับสมาชิกในกลุ่มมาราธอนโดยส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่หวังจะให้เกิดความเจริญงอกงามในตนเอง ผู้นำในกลุ่มมาราธอนจะดำเนินการ โดยวิธีเผชิญหน้าอย่างตรงไปตรงมา (Direct Confrontation) กลุ่มมาราธอนนิยมจัดกันมากในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ และมักจะ ไม่จัดแยกเฉพาะกลุ่มมาราธอน โดยเฉพาะ แต่มักจัดในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของโครงการฝึกฝนอบรมในสถานศึกษา หรือในโรงพยาบาล ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลุ่มมาราธอนก่อนที่จะมีการเริ่มกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป ปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมแพร่หลายในวงการศึกษ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักการของกลุ่มมาราธอนและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling)

ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Corey, 2001, p. 193)

ผู้ค้นพบทฤษฎีนี้คือ เฟรดเดอริก โซโลมอน เพลิลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือที่เรียกว่า ฟริทซ์ เพลิลส์ (Fritz Perls) คือ ผู้ริเริ่มและพัฒนาการให้คำปรึกษาด้านแบบเกสตัลท์ และถือได้ว่าเป็นบิดาแห่งจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ เขามีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1983-1970 เพลิลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน (Berlin) ในเยอรมันตะวันตก ครอบครัวเป็นชาวยิวมีฐานะอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ สำเร็จการศึกษาคณะแพทยศาสตร์ สาขาจิตแพทย์ ในปี ค.ศ. 1916 เขาทำงานเป็นแพทย์ทหารใน

กองทัพเยอรมัน ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 หลังสงคราม เพลิลท์เข้าทำงานกับ เคิร์ต โกลด์สแตน (Kurt Goldstein) ที่สถาบันบำบัดทหารหลังสงคราม (Goldstein Institute for Brain-Damaged Soldiers) ในเมืองแฟรงก์เฟิร์ต (Frankfurt) การทำงานที่นี่ทำให้เขาเห็นถึงความสำคัญของการเป็นมนุษย์ในภาพรวม มากกว่าการมองเป็นส่วนย่อยๆ มารวมกัน หลังจากนั้นเขาได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนาและได้เริ่มศึกษาทางจิตวิเคราะห์ เพลิลท์ได้ศึกษากับ วิลเฮล์ม ริชช (Wilhelm Reich) นักจิตวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการ เข้าใจในตนเองและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปโดยการทำงานของร่างกาย และเขายังได้ศึกษากับนักจิตวิเคราะห์อีกหลายคนรวมทั้ง คาเรน ฮอร์นีย์ (Karen Horney) ด้วย เพลิลท์เริ่มมีความคิดที่แตกต่างไปจากนักจิตวิเคราะห์คนอื่น ๆ ในปี ค.ศ. 1964 เขาจึงได้ย้ายถิ่นฐานมาอยู่ที่อเมริกา และได้ก่อตั้งสถาบันการบำบัดตามแบบเกสตัลท์แห่งนครนิวยอร์กขึ้นในปี ค.ศ. 1952 ที่ยี่สิบที่เขาได้ตั้งรกรากอยู่ที่เมืองบิกเซอร์ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย (Big Sur, California) และเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการและสัมมนาที่สถาบันอีสเลน (Esalen Institute) เขาได้รับการจารึกว่าเป็นผู้คิดค้นการบำบัดทางจิตวิทยา เขาได้พบผู้คนมากมาย คนส่วนหนึ่งจะรู้จักเขาจากงานเขียนและส่วนใหญ่แล้วจะรู้จักเขาจากการร่วมงานฝึกปฏิบัติการที่เขาจัดขึ้น เพลิลท์ ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี

ลอรา โปสนเนอร์ เพลิลท์ (Laura Posner Perls) มีชีวิตอยู่ในระหว่างปี ค.ศ. 1905-1990 เกิดที่ประเทศเยอรมัน เริ่มเล่นเปียโนตั้งแต่อายุ 5 ปี จนถึงอายุ 18 ปี ได้เป็นนักเปียโนมืออาชีพ เมื่ออายุ 8 ปี ได้เรียนเต้นรำ ซึ่งทั้งดนตรีและเต้นรำได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของเธอในวัยชรา ขณะเดียวกันลอราเริ่มเข้าศึกษาสาขาจิตวิทยาและประสบความสำเร็จในการใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ พื้นฐานทางครอบครัวของเธอมิฐานะดี พบกับเพลิลท์ในปี ค.ศ. 1926 และร่วมกันศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดแบบเกสตัลท์ เขาทั้งสองแต่งงานกันในปี ค.ศ. 1930 และได้ร่วมกันก่อตั้งสถาบันเกสตัลท์ที่นิวยอร์ก การบำบัดตามแนวเกสตัลท์นั้นมีการพัฒนาและใช้อย่างแพร่หลายในสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1940 จนกระทั่งเธอเสียชีวิตในปี ค.ศ. 1990 ลอรา เพลิลท์ได้กล่าวถึงเพลิลท์อย่างชัดเจนว่า เพลิลท์เป็นผู้ให้กำเนิด ไม่ใช่เป็นผู้พัฒนาหรือผู้ริเริ่ม (Corey, 2001, p. 194)

ลอราจะให้ความสำคัญอย่างมากกับความตั้งใจ การติดต่อพบปะ และการสนับสนุนซึ่งแตกต่างไปจากเพลิลท์ ที่ให้ความสำคัญกับการมีสติหรือตระหนักรู้เธอเน้นการติดต่อที่อยู่ภายใต้บทบาทในความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และความเป็นตนเองที่มีต่อสิ่งแวดล้อมในช่วงที่แนวความคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ได้รับความนิยม เธอแก้ไขวิธีการบางอย่างและใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ และยังคงใช้หลักเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เธอคิดว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต้องการพัฒนาวิธีการให้เหมาะกับตนเอง โดยอาจผสมผสานและปรับเปลี่ยนเป็นเทคนิคของตนเอง (Corey, 2001, p. 194)

แนวคิดที่สำคัญ (Corey, 2001, pp. 195-196) ความหมายของคำว่า เกสตัลท์ เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่าส่วนย่อย ๆ แต่ละส่วนมารวมกัน

เพริลส์ (Perls, 1969) ได้พัฒนาการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มาจากแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ปรินซ์ฮาดทิภาวะนิยม และพุทธศาสนานิกายเซ็น จิตวิทยาเกสตัลท์มีแหล่งกำเนิดในเยอรมัน ตอนต้นศตวรรษที่ 20 ประมาณปี ค.ศ. 1912 นักจิตวิทยากลุ่มนี้ได้แก่ แมก เวอร์ไทเมอร์ (Max Wertheimer, 1880-1943) วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler, 1887- 1950) และเคิร์ต คอฟกา (Kurt Koffka, 1890-1947) นักจิตวิทยาเกสตัลท์ให้ความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ และการให้ความหมายต่อการรับรู้ของบุคคล โดยมีหลักการว่า บุคคลจะรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ โดยการประมวลสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามาแล้วจัดระบบและให้ความหมายในลักษณะของส่วนเต็ม (The Whole) เช่น เรารับรู้ว่ามันคือ สนามหญ้า บ้าน โรงเรียน ฯลฯ การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นไปในลักษณะของส่วนเต็ม ไม่ใช่มองสนามหญ้าแล้วรับรู้เป็นรายละเอียดว่า หญ้า 1 แสดต้นขึ้นอยู่รวมกัน หรือมองบ้าน แล้วรับรู้ในรูปของ อิฐ ปูน กระเบื้องประกอบกัน แต่เราจะรับรู้เป็นส่วนเต็มของสิ่งนั้น

แนวคิดของปรินซ์ฮาดทิภาวะนิยม เพริลส์ได้นำแนวคิดของปรินซ์ฮาดทิภาวะนิยมมาบูรณาการกับทฤษฎีการรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ เพื่อใช้เป็นแนวทางของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ แนวคิดของปรินซ์ฮาดทิภาวะนิยมที่เพริลส์นำมาใช้ พอสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 129-130)

1. สนับสนุนให้บุคคลรับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกรับรู้ของตนเอง แล้วตัดสินใจเลือกสนับสนุนให้เกิดการพึ่งพาตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเอง ใช้เสรีภาพอย่างเต็มที่และเหมาะสม รู้จักอาณาเขตทางจิตใจและความเชื่อของผู้อื่น
2. สนับสนุนให้บุคคลอยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ไม่ตกเป็นทาสของค่านิยมและกฎเกณฑ์ทางสังคมหรือในขณะที่เดียวกันก็ไม่พยายามไปควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น
3. เน้นความสำคัญของสภาวะปัจจุบัน มุ่งให้บุคคลทุ่มพลังทั้งหมดอยู่ที่ความเป็นจริงของปัจจุบัน ไม่ติดอยู่กับอดีตหรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต
4. สนับสนุนให้บุคคลกล้าเผชิญหน้ากับความจริง ทั้งความผิดหวังและความสมหวัง ประสบการณ์ที่ได้รับในชีวิตไม่ว่าจะเป็นแง่บวกหรือลบ ย่อมมีคุณค่าต่อการปรับตัวทั้งสิ้น ที่สำคัญคือการให้ความหมายของบุคคลต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

แนวคิดของลัทธิเซ็น เป็นอีกแนวความคิดหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ อิทธิพลของพุทธศาสนานิกายเซ็น ที่ปรากฏให้เห็นในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ พงจะสรุปได้ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า129-130)

1. เน้นการรับรู้ในตนเอง (Self-Awareness) โดยไม่เน้นการใช้ความคิดสติปัญญา แต่เน้นการใช้ประสาทสัมผัสของตนเอง
2. การปล่อยวางอดีต
3. ให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบัน
4. เน้นประสบการณ์ เพื่อประโยชน์ในการรับรู้และการให้ความหมาย
5. เน้นการปล่อยวางประสบการณ์เดิม เพื่อเปิดตัวเองต่อประสบการณ์ปัจจุบัน ได้อย่างเต็มที่

6. เน้นการรับรู้และการยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง (Self-Actualization) เพราะการรู้จัก และการยอมรับตนเองจะทำให้บุคคลพึ่งพาตัวเองและในขณะเดียวกันก็พัฒนาตนเองไปเต็มศักยภาพ

ธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature) เพลิสต์ (Perls, 1970 cited in Corey, 2001, pp. 195-198) มีแนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงและหลีกหนีความไว้วางใจในตนเอง และความรับผิดชอบ จึงมีข้อดกลงเบื้องต้นว่า หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์คือการเผชิญหน้า และความคับข้องใจกับการเลี่ยงความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา เพลิสต์ ได้ฝึกฝนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่เป็นแบบฉบับโดยเชื่อว่า ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นผู้ใหญ่ ยืนอยู่บนเท้าทั้งสองของตนเองและจัดการกับปัญหาในชีวิตได้ด้วยตนเอง รูปแบบของเพลิสต์ในการให้คำปรึกษานั้นเป็นเรื่องของการพบกันของคน 2 คน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงให้ผู้รับคำปรึกษาจากการพึ่งผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเองและกล่าวซ้ำถึงการปฏิเสธส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพแนวความคิดของเพลิสต์เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และระเบียบในการพบกันที่จะนำไปสู่การ ไว้วางใจตนเองและการกล่าวซ้ำถึงสถานการณ์ในหลาย ๆ วิธีและการเผชิญหน้ากับความคับข้องใจ

ความแตกต่างของวิธีการทำงานของเพลิสต์ กับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ในปัจจุบัน ให้ความสนใจกับบทสนทนาระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่มีระเบียบวาระของการพบกัน ไม่แสดงความต้องการไม่ว่าที่ใด และเข้าใจถึงความจำเป็นโดยธรรมชาติของสัมพันธภาพของแต่ละคนกับสิ่งแวดล้อมว่า เป็นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่เป็นอิสระ วิธีการนี้ช่วยสร้างพื้นฐานสำหรับการติดต่อและประสบการณ์ให้เป็นไปตามธรรมชาติและชีวิตในปัจจุบัน

ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับธรรมชาติตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งสรุปโดยแพสสัน (Passons, 1975 อ้างถึงใน คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2531, และ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2542) มีดังต่อไปนี้

1. มนุษย์เป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์ในตนเอง เป็นผลรวมของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ ที่มีการทำงานร่วมกันจึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจมนุษย์ในภาพรวม จะเข้าใจเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม จะเข้าใจมนุษย์ได้จำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคล และ สิ่งแวดล้อม และเราจะไม่สามารถเข้าใจมนุษย์ได้ถ้าเขาไม่อยู่ในสังคม
3. มนุษย์เป็นผู้กระทำ (Proactive) มากกว่าการเป็นผู้ตอบสนอง (Reactive) มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองสิ่งเร้าภายในและภายนอกด้วยตนเอง
4. มนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในเรื่องความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
5. เมื่อมนุษย์มีสติตระหนักรู้ เขาจะมีความสามารถตัดสินใจเลือกพร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมภายในและภายนอกของเขา
6. มนุษย์มีทรัพยากรต่าง ๆ ในตัวเอง ซึ่งจะนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกใช้ไปแล้ว เช่น ความสามารถ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ก็สามารถจะปรับสภาพสิ่งที่ถูกใช้ไปแล้วและนำมาไปใช้อีกได้
7. มนุษย์จะมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับตนเองในเหตุการณ์ปัจจุบันเท่านั้น สำหรับอนาคตก็จะเป็นแต่เพียงความคาดหวัง และอดีตก็จะเป็นเพียงแค่ความทรงจำเท่านั้น
8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติ มนุษย์ที่เกิดมาจะไม่มิตีหรือเลว

พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์ เพรลส์ พิจารณาวุฒิภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าวุฒิภาวะ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการพึ่งพาตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่อยังอยู่ในครรภ์มารดา ต้องดูดซึมอาหารจากมารดา ต่อมาวัยจะต่าง ๆ จะเริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ พัฒนาด้านอื่น ๆ ก็อธิบายได้ด้วยหลักเดียวกันนี้ การจะส่งเสริมพัฒนาการ ก็ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคล (Self Regulatory Process) ได้ทำงานเพื่อหาทางสนองความต้องการด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คนที่มีสุขภาพจิตดี ตามความเชื่อของเพรลส์ คือผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการความคิดต่าง ๆ ของตัวเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความนึกคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึง

หาวควิกถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น วุฒิภาวะ ตามความเชื่อของเพริสส์ คือ การที่บุคคลพัฒนาจากการพึ่งพาสภาพแวดล้อมมาเป็นการพึ่งพาตนเอง และบุคคลที่มีความสุข คือ บุคคลที่ไม่มีความรู้สึกกังวลหรือมีอคติที่คอยรบกวนให้ไม่สบายใจ สามารถจัดความรู้สึกและเรื่องที่กังวลภายในจิตใจให้หมดไปได้ ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ อยู่กับความเป็นปัจจุบัน เพราะการรับรู้ที่แท้จริงนั้น คนเรารับรู้ได้เฉพาะในสภาวะปัจจุบันเท่านั้น ฉะนั้นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องรู้จักตนเองและสภาพความเป็นจริง โดยการ ใช้การสัมผัสรับรู้ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นบุคคลที่ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของตนเอง ปรับตัวได้ดี และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้ เมื่อมีความคับข้องใจ อันเกิดขึ้นมาจากความขัดแย้งของส่วนที่เป็นตนเองกับส่วนที่เป็นคนตามมโนภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ก็จะสามารถพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตัวเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

สาเหตุของปัญหา พาสสันส์ (Passons, 1975, pp. 18-19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้คือ

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคล พยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือ แทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาคตนเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่าง ในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำจน ไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีต ที่ก่อปัญหาแก่เขาโดยซ้ำคิด ซึ่งเป็นสิ่งสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานไปในการแก้ปัญหา
4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว เช่นสตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้ ไม่ใช่อ่อนแอจนทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้

หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Some Principles of Gestalt Therapy Theory) หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นความเชื่อที่แรงออกได้ดังนี้ (Corey, 2001, pp. 196-197)

1. องค์รวม (Holism) เป็นหลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ซึ่งจะมองธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวม ของความเป็นมนุษย์เข้าใจกับทุกแง่มุมของความเป็นคน การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะให้ความสนใจที่ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝันของผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นที่จะทำอย่างไรให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเป็นส่วนหนึ่งของ

ผู้อื่นได้และทำอย่างไรที่จะติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้

2. ทฤษฎีสถาน (Field Theory) การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ใช้แนวทางของทฤษฎีสถานเป็นพื้นฐานของหลักการเบื้องต้นที่ว่า การมีชีวิตต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องกัน มีความเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และเป็นกระบวนการ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ให้ความสนใจและตรวจสอบว่าอะไรเกิดขึ้นที่ข้อจำกัดระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อม

3. กระบวนการรับรู้ภาพ (Figure-Formation Process) เกิดจากสาขาที่ว่าด้วยการรับรู้ภาพ โดยนักจิตวิทยาเกสตัลท์ กระบวนการนี้ทำให้จำแนกได้ว่า แต่ละบุคคลมีการจัดการอย่างไรกับสิ่งแวดล้อมจากสภาวะปัจจุบัน ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไม่แตกต่างจากทฤษฎีสถานที่การมองหรือพื้นเพเดิมและสิ่งที่เราสนใจในการมองจะเป็นภาพ (Latner, 1986) กระบวนการรับรู้ภาพ สนใจว่าผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอย่างไร มองเห็นต่างกันอย่างไรผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้เขาตระหนักและเข้าใจตัวเอง

4. กระบวนการควบคุมตนเอง (Organismic Self-Regulation) กระบวนการรับรู้ภาพเป็นกระบวนการเกี่ยวกับควบคุมตนเอง ถูกรบกวนจากความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ สิ่งมีชีวิตจะทำได้ดีที่สุดในการควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถ แสดงศักยภาพและสร้างสัมพันธภาพที่จะทำให้เกิดความสมดุลอีกครั้งเพื่อให้เกิดการเปลี่ยน ในการให้คำปรึกษานั้น สิ่งที่ได้รับการศึกษาเปิดเผยจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาสนใจหรือสิ่งที่เขาต้องการที่จะปรับความรู้สึกเสียสมดุล ผู้ให้คำปรึกษามุ่งให้ผู้รับคำปรึกษามีสติ ตระหนักกับรูปภาพที่มองเห็นจากพื้นหลังระหว่างการให้คำปรึกษาและใช้กระบวนการรับรู้ภาพเป็นจุดเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา

ภาวะปัจจุบัน (The Now) (Corey, 2001, pp. 197-198) การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้น การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันคือ สิ่งที่สำคัญที่สุด หนึ่งในหลักของวิธีการแนวเกสตัลท์คือ การเน้นที่การเรียนรู้ที่จะยินดี และอยู่กับประสบการณ์ในปัจจุบัน เพราะการอยู่กับอดีตจะทำให้เราหลีกเลี่ยงปัจจุบัน จากคำพูดที่ว่า “Now Ethos” พอลสเตอร์และพอลสเตอร์ (Polster & Polster, 1973) ได้พัฒนาเป็นคำว่า “การมีพลังอยู่กับปัจจุบัน (Power in the Present)” บุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องมาจากการสูญเสียพลังงานไปกับการครุ่นคิดถึงความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมาและมุ่งเน้นจะวางแผนในอนาคตอย่างมีรูปร่าง เมื่อคนเราทุ่มเทพลังงานไปกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีตหรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึงจะทำให้ความสามารถในการรับรู้สภาวะปัจจุบันลดลง การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถอยู่กับสภาวะปัจจุบันนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” (What & How) แต่จะไม่ใช้คำถามว่า “ทำไม” การช่วยให้รับรู้ความเป็นปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้คำพูด คำถามที่เป็นประโยชน์ปัจจุบัน เช่น “ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น”

“คุณรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่นั่งอยู่ที่นี้” “คุณรับรู้ถึงอะไรบ้างในขณะนี้” “คุณรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ที่คุณหาวคแล้ว”

คนจำนวนมากที่อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้เพียงชั่วขณะ และบุคคลเหล่านี้จะหาวิธีการที่จะหยุดปัจจุบันเอาไว้ แทนที่จะตระหนักว่าเขาอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here & Now) บ่อยครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาจะพูดถึงเรื่องราวที่เขากำลังรู้สึกเกี่ยวกับจะทั้งหมด ถ้าความรู้สึกของเขาถูกแก้ไขจากประสบการณ์ในปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสัมพันธ์กับประสบการณ์ปัจจุบันของเขาอย่างกว้างขวางโดยทันทีทันใด ดังนั้น ถ้าผู้รับคำปรึกษาเริ่มพูดถึงเกี่ยวกับความเศร้าโศก ความบาดเจ็บหรือความเจ็บปวด ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกนั้นของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้น การให้บุคคลเผชิญกับปัญหาของเขาพูดถึงปัญหาของเขาและรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันที่กำลังพูดถึงปัญหานั้น จะทำให้บุคคลสามารถมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหามาและได้รู้จักตนเองมากขึ้น

อดีตมีความสำคัญหรือไม่ ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ถ้าถามว่า เกสตัลท์ไม่ให้ความสำคัญกับอดีตของบุคคล เลยใช่หรือไม่ คำตอบคือ ไม่ใช่ เกสตัลท์จะให้ความสำคัญของอดีตในรูปของปัจจุบันนั่นคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษานำอดีตมาแสดงในรูปของปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคโดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการขึ้นและผู้ให้คำปรึกษา “อยู่ที่นั่น” และพยายามที่จะดึงความรู้สึก ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาออกมา ตัวอย่างเช่น ในการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความซอกซำในวัยเด็กที่เกี่ยวกับพ่อ ผู้รับคำปรึกษาดึงพูดออกมาตรง ๆ เหมือนอย่างที่ต้องการแสดงออกกับพ่อในจินตนาการ ซึ่งเกสตัลท์เชื่อว่าจะเป็นการปลดปล่อยประสบการณ์อันเป็นความรู้สึกที่ค้างค้างอยู่เดิมออกมา เวิร์ลเชื่อว่าแต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีตเพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและต่อการพัฒนาตนเอง บุคคลประเภทนี้จะเล่นเกมด้วยการกล่าวโทษอดีต ยกความผิดให้กับอดีตเพราะไม่ได้มีความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน บุคคลประเภทนี้จึงดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่เต็มคนและไม่ทำอะไรมากไปกว่าการหาเหตุผลขึ้นมากล่าวอ้างเพื่อหลีกเลี่ยงที่จะต้องอยู่ในสภาวะปัจจุบัน

ธุรกิจที่ค้างค้าง (Unfinished Business) (Corey, 2001, p. 198) เมื่อมองเห็นภาพจากพื้นแต่ไม่สมบูรณ์และไม่คงที่ แต่ละคนจะมีธุรกิจที่ค้างค้างและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล ความเสียใจ ความรู้สึกผิดและการถูกทอดทิ้ง เพราะว่าความรู้สึกไม่มีประสบการณ์ในการตระหนักรู้อย่างเต็มที่ การเชื่อมโยงอดีตสู่ชีวิตปัจจุบันเป็นวิธีการที่จะนึกถึงสัมพันธ์ภาพของตนเองกับคนอื่น ๆ ธุรกิจที่ค้างค้างจะยังคงอยู่ในแต่ละบุคคล จนกระทั่งเมื่อเราหันมาเผชิญหน้าและจัดการกับความความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกนั้น มีคำพูดเกี่ยวกับผลของธุรกิจที่ค้างค้างของ พลอสเตอร์ และ

พลอสเตอร์ (Polster & Polster, 1973) ว่า การคงสภาพของความไม่สมบูรณ์ของชีวิตทำให้ต้องค้นหาความสมบูรณ์นั้นและเมื่อเขามีพลังที่เพียงพอ เขาจะจัดการกับความหมกมุ่น (Preoccupation) พฤติกรรมการใช้อำนาจบังคับ ความระมัดระวัง ความล่าช้าใจ และพฤติกรรมขณะตนเอง ผลของการมีธุรกิจที่คั่งค้างทำให้ระบบไหลเวียนในร่างกายขัดข้อง ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เน้นที่การให้ความสนใจกับประสบการณ์เกี่ยวกับร่างกายบนข้อตกลงที่ว่า ถ้ามีความรู้สึกที่ไม่สามารถแสดงออกมาขอให้แสดงออกมาทางร่างกาย

การไม่ยอมรับกับความรู้สึก ทำให้เกิดอารมณ์เสียโดยไม่จำเป็นที่จะต้องขาดความมีสติตระหนักรู้กับปัจจุบัน ตัวอย่าง จากผู้ชายคนหนึ่งที่ไม่เคยได้รับความรักและการยอมรับจากแม่ในวัยเด็ก ไม่ว่าเขาจะพยายามทำดีอย่างไรก็ตามและเขาได้สะสมความรู้สึกเช่นนี้ไปจนเข้าวัยรุ่นทำให้เขาเป็นคนที่มีมองเห็นว่า ผู้หญิงมีคุณค่าความสำคัญน้อยกว่าผู้ชาย แต่ในเวลาเดียวกัน เขาจะพยายามแสวงหาความรักและการยอมรับจากหญิงสาว เพื่อเป็นการยืนยันคุณค่าของตัวเอง เขารู้สึกหงุดหงิดเข้ามาเล่นเกมหลายชนิดกับเขาเพื่อให้ผู้หญิงเหล่านั้นยอมรับในตัวเขาแล้วเขาก็ผลไป แต่เขายังไม่พึงพอใจ ธุรกิจที่คั่งค้างทำให้เขาไม่สามารถสนิทสนมกับผู้หญิงได้อย่างแท้จริง โดยอ้างว่าเขายังไม่พึงพอใจใครอย่างแท้จริง เพราะความต้องการของเขาคือ ความรักในวัยเด็กมากกว่าในตอนเป็นผู้ใหญ่ เขาต้องการที่จะกลับไปสู่ธุรกิจเก่าและผ่านการไม่ยอมรับของเขา กับความรู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากแม่ ดังนั้น เขาควรใกล้ชิดกับประสบการณ์ธุรกิจที่คั่งค้างที่สะสมในตัวเขา โดยการระบายความรู้สึกที่คั่งค้างต่าง ๆ ออกมา อันเป็นวิธีหนึ่งที่จะจัดการกับธุรกิจที่คั่งค้างให้เสร็จสิ้นเรียบร้อย

ความรู้สึกหยุดชะงักหรือจุดที่เหมือนถูกตรึง เป็นสถานการณ์ในความเชื่อของแต่ละคนที่เขาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และต้องการความช่วยเหลือจากภายนอก หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาคือช่วยให้เขาสามารถผ่านความรู้สึกที่ชะงักไปนี้ให้เกิดการพัฒนา ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาโดยการสร้างสถานการณ์ที่เกื้อกูลให้เขาพบกับประสบการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง จะทำให้เขามีความสามารถเผชิญกับความคับข้องใจนั้นได้และยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ตั้งอยู่บนแนวความคิดที่ว่า แต่ละคนมีความพยายามที่จะค้นหาความจริงกับเติบโต ถ้าเขายอมรับกับการคาดหวังของตัวเอง โดยปราศจากการขึ้นว่า เขาควรเริ่มต้นคิดรู้สึกและเปลี่ยนแปลงท่าทาง

โครงสร้างบุคลิกภาพ (Personality) (Corey, 2001, pp. 199-200) เพรลส์ ได้เปรียบเทียบบุคลิกภาพของผู้ใหญ่ว่าเหมือนการ剥เปลือกหัวหอม (Personality as Peeling an Onion) ความมีวุฒิภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลสามารถแบ่งอาการทางประสาทได้ 5 ชั้น ดังนี้

1. Phony Layer เป็นชั้นนอกสุดที่มีการแสดงออกต่อผู้อื่นในรูปแบบเดียวกันหมดด้วยวิธีการโกหกในชั้นนี้เมื่อเขาแสดงหลาย ๆ ครั้งและพบว่าเขาสูญเสียบทบาทที่แท้จริง โดยพฤติกรรมที่เขาแสดงว่า ถ้าเขาเป็นคนที่เขาไม่ใช่ เขาจะพยายามอยู่กับจินตนาการที่เขาหรือคนอื่น ๆ คิดขึ้น และจะเริ่มรับรู้กับภาพที่ไม่เป็นจริง และเริ่มเปิดเผยถึงประสบการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุขหรือความเจ็บปวดมากขึ้น

2. Phobic Layer ชั้นนี้จะเป็นระดับที่พยายามหนีอารมณ์ที่เจ็บปวดจะสัมพันธ์กับการมองเห็นสิ่งที่คาดหว้ง เขายินดีที่จะไม่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ต่อด้านที่จะยอมรับวิธีของตนเองที่จะทำให้เขาเห็นตัวเอง เขากลัวความผิดพลาดถ้าจะจดจำว่า “ความเป็นจริงแล้วเขาคือใคร” และสภาวะปัจจุบันที่เขาเข้าข้างตัวเองว่า “คนอื่นล้วน ไม่ยอมรับเขา”

3. Impasse เป็นชั้นที่อยู่ใต้ Phobic Layer หรือจุดที่เขาตรึงตนเองไว้ด้วยวุฒิภาวะ ซึ่งจุดจริงนี้เป็นช่วงเวลาที่เขาพยายามควบคุมสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เป็นไปตามสิ่งที่เขาเห็น เขาได้ขึ้นความรู้สึก ความคิดและตัดสินใจ เมื่อถึงทางตันเขาจะรู้สึกถึงความตายและรู้สึกว่าเขาไม่มีคุณค่า จึงมีความจำเป็นที่เขาจะต้องผ่านภาวะทางตันนี้ไปให้ได้ ถ้าเขามีความหวังว่าจะมีความรู้สึกที่มีชีวิตชีวา

4. Implosive Level จะเกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเขายอมรับว่า ชีวิตเขามีแต่ประสบการณ์ที่ไม่มีชีวิตชีวา มากกว่าที่จะปฏิเสธหรือวิ่งหนีความจริง ความรู้สึก เฟิร์ล (1970) กล่าวว่ามีความจำเป็นที่ต้องเดินผ่านชั้นของ Implosive ไปสู่ความเป็นจริงของตนเองให้ได้ การเข้าไปสู่ความรู้สึกในชั้นที่เขาแสดงถึงสิ่งที่เขาเปิดตัวเองและเริ่มที่จะสร้างสัมพันธภาพกับความเป็นตัวคนอย่างแท้จริงของเขา เฟิร์ล ชอบที่จะปลดปล่อยชั้นนี้ออกเพื่อพบกับชั้น Explosive State

5. Explosive Level เมื่อคนพบกับ Explosive Layer จะเริ่มแสดงบทบาทที่จอมปลอมและหาข้อแก้ตัวต่าง ๆ และเมื่อเขาได้ปลดปล่อยพลังจำนวนมากที่เขาเคยควบคุมไว้ออกมา โดยการหาข้อแก้ตัวว่า คนนั้นไม่ใช่เราจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องระบายความรู้สึก ถึงความเจ็บปวดและความสนุกสนานให้สำเร็จ เพื่อนำไปสู่ความมีชีวิตชีวาและความเป็นจริง

สัมพันธภาพและการต่อต้านสัมพันธภาพ (Contact and Resistance to contact)
การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้น สัมพันธภาพเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งถ้าการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาเกิดขึ้น เมื่อเรามีการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทำได้โดยการมอง การฟัง การดม การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ถ้าการติดต่อก็คือการมีปฏิริยาต่อกันกับธรรมชาติและบุคคลอื่น ๆ โดยปราศจากการสูญเสีย ความรู้สึกของแต่ละบุคคลแล้ว การดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดมุมมองของ

แต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมของเขา การเริ่มต้นสำหรับการสร้างสัมพันธภาพที่ดี คือ การมีสติตระหนักอย่างชัดเจน มีพลังที่เต็มเปี่ยมและสามารถแสดงความชัดเจนในตนเอง พอลสเตอร์ (Polster, 1987) สรุปว่า สัมพันธภาพ คือ ชีวิตเลือดเนื้อของการพัฒนาทำให้จำต้องกระตือรือร้น มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นประเภทของสัมพันธภาพที่พบในขณะนี้ ดังนั้น สิ่งที่ถูกต้องที่สุดที่จะคิดถึงระดับของสัมพันธภาพมากกว่าขั้นสุดท้ายของความสำเร็จหลังจากที่มีการสร้างประสบการณ์แล้ว ก็จะเกิดการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การบูรณาการ

ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ยังคงให้ความสนใจเกี่ยวกับการต่อต้านความสัมพันธภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาปิดกั้นตนเองเพื่อที่จะพัฒนาวิธีการป้องกันตนเองจากประสบการณ์ปัจจุบัน และความเป็นจริง พอลสเตอร์ และพอลสเตอร์ (Polster & Polster, 1973) ได้แบ่งวิธีการของการต่อต้านที่เป็นความท้าทายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไว้ 5 แบบ คือ Introjection, Projection, Retroflection, Deflection and Confluence

1. Introjection คือ ลักษณะที่มีแนวโน้มที่จะไม่วิเคราะห์การยอมรับความเชื่อและบรรทัดฐานของผู้อื่น โดยปราศจากการเลียนแบบผู้อื่นเขาที่จะต้องทำให้เหมือนกันทุกอย่าง โดยมองว่าเขาคือใคร การต่อต้านแบบนี้จะยังคงเป็นสิ่งแปลกปลอมสำหรับเขา เพราะเขาไม่ได้วิเคราะห์และทบทวนตนเองเมื่อเขามีลักษณะการต่อต้านแบบ Introjection เขาจะไม่ได้ได้ตอบการรวบรวมสิ่งที่สิ่งแวดล้อมกำหนดไว้จะใช้เวลาที่น้อยกับการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง ถ้าเขายังคงอยู่ในระดับนี้ พลังของเขาจะเป็นสิ่งผูกมัดเมื่อเขาทำอะไรจะเหมือนเขาค้นหามัน

2. Projection จะตรงกันข้ามกับ Introjection คือมักจะ ไม่ยอมรับ ไม่มีทัศนคติที่แน่นอนของตนเองจากการกำหนดตัวเองในสิ่งแวดล้อม เมื่อเขาเริ่มสร้างภาพทำให้เกิดความคิดเห็นที่แตกต่างระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก ด้วยเหตุผลของบุคลิกภาพที่ไม่สอดคล้องกับภาพลักษณ์แห่งตน (Self-Image) ทำให้เกิดการปฏิเสธและใส่ภาพนั้นให้กับผู้อื่น ซึ่งการสร้างภาพเกี่ยวกับบุคคลอื่น โดยยึดความคิดของตนเองเป็นหลักโดยไม่รู้ตัว การมองเห็นคนอื่นมีคุณค่ามากมายทำให้เราปฏิเสธที่จะเรียนรู้ความเป็นตนเอง หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบกับความรู้อยู่ของตนเอง และการเป็นคนอย่างที่เราควรเป็น สิ่งเหล่านี้ทำให้มีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงน้อยลง

3. Retroflection เป็นการย้อนกลับไปสู่ความเป็นตัวของเราเองว่าอะไรคือสิ่งที่เราชอบทำให้กับคนอื่น หรือทำให้กับตัวเอง อะไรที่เราชอบให้คนอื่นทำให้เรา ถ้าเราสละออกและทำร้ายตนเอง ซึ่งมีตัวอย่างบ่อยครั้งเราจัดการกับความรู้สึกรุนแรงภายในด้วยตัวเอง เพราะเรากลัวการจัดการจากผู้อื่น กระบวนการนี้ให้ความสำคัญอย่างมากกับการกำจัดข้อผูกมัดระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมของเขา โดยปกปิดรูปแบบการพัฒนาที่ผิดปกติขององค์ประกอบทำให้การมีสติ

ตระหนักรู้ของเราลดลง กล่าวคือ ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์คือ การช่วยให้เขาไม่ปกปิดส่วนของ Self-regulation เพื่อให้เขาได้พบกับความจริงของโลก

4. Deflection เป็นกระบวนการของการเบี่ยงเบนความสนใจ หลีกเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะรักษาระดับความรู้สึกที่ได้รับในสัมพันธภาพ คนที่พยายามหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงจะกระจายความสับสนผ่านการใช้อารมณ์มากเกินไป การแสดงความคิดเห็นที่เป็นนามธรรมและเป็นคำถามมากกว่าการบอกเล่า เขามักพบกับสิ่งแวดล้อมของเขาบนบรรทัดฐานที่ขัดแย้ง สิ่งที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกของเขากับการรับรู้ในการปลดปล่อยอารมณ์โดยกระบวนการ Deflecting เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลดน้อยลง ทำให้เขาเบี่ยงเบนความสนใจหรือพูดถึงคนอื่น

5. Confluence จะเกี่ยวข้องกับความไม่ชัดเจนของความแตกต่างระหว่างความเป็นตนเองและสิ่งแวดล้อม ความไม่ชัดเจนกับประสบการณ์ภายในตนเองและโลกแห่งความเป็นจริง สิ่งที่เป็นบุคลิกภาพของผู้รับการบำบัดในการสร้างสัมพันธภาพ เพราะจะมีความต้องการให้เกิดการยอมรับหรือขึ้นขอบสูง วิธีการหนึ่งที่เขาจะรู้สึกว่าเขาจะอยู่อย่างปลอดภัย ก็คือทำไปพร้อม ๆ กับคนอื่น ๆ และไม่รู้ความรู้สึกและประสบการณ์ที่แท้จริง เจอนใจนี้ทำให้การสร้างสัมพันธภาพเป็นไปได้ยาก ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยผู้รับคำปรึกษาที่ใช้การต่อต้านในวิธีนี้ โดยการตั้งคำถาม เช่น “ขณะนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่” “คุณมีประสบการณ์อะไรบ้างในเวลานี้” “คุณคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่คุณต้องการในขณะนี้”

ทั้ง 5 รูปแบบของการต่อต้านนี้ สิ่งที่เป็นความกังวลของผู้ให้คำปรึกษา คือ การถูกขัดขวางในการสร้างสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อม เมื่อแต่ละบุคคลไม่ตระหนักรู้กับกระบวนการนี้ ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า Resistance Contact และ Boundary Disturbance หมายถึง บุคลิกลักษณะที่ใช้ความพยายามที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อมของเขาไว้ การบำบัดแบบเกสตัลท์มีหลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยที่สัมพันธภาพในภาวะปกติและมีสุขภาพดี และภาวะที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือในการตระหนักรู้กับการปิดกั้นตนเองของเขา (Corey, 2001, pp. 201-202)

พลังงานและการหยุดพลัง (Energy and Block to energy) (Corey, 2001, p. 202)
การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์พยายามที่จะให้รับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ พลังงานที่จะแสดงออกมา เราจะใช้พลังงานนั้นอย่างไร และสามารถจะหยุดพลังนั้นอย่างไร สิ่งปิดกั้นพลังงาน (Block Energy) คือสิ่งเกิดจากการต่อต้านซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนจากความตึงเครียดในบางส่วนของร่างกาย จากท่าทาง และปกปิดไว้ จากอาการที่หายใจไม่ลึก จากการมองเห็นอะไรแตกต่างไปจากคนอื่น เมื่อเขาพูดถึงการหนີที่จะมีสัมพันธภาพ การสะกดอารมณ์ไว้ไม่ได้ (Chock off Sensations) อาการหมดความรู้สึกหรือชะงัก และจากการหยุดซึ่งจะไม่ค่อยพูดอะไร

ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะให้ความสนใจการถูกขัดขวาง ระหว่างความรู้สึกกับการมีสติ ตระหนักรู้ การสะกดหยุดลงระหว่างการมีสติระหว่างการมีสติตระหนักรู้กับการระดมพลังงาน และการสะกดหยุดลงระหว่างการระดมพลังงานกับการแสดงออก ซินเกอร์ (Zinker, 1978) มีความเชื่อว่าการให้คำปรึกษาที่ดีจะเกี่ยวข้องกับกลไกความสัมพันธ์ที่จะรับรู้และให้กำลังใจของผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากการชักนำของผู้ให้คำปรึกษาว่าพลังงานในตัวเขามาจากผู้ให้คำปรึกษา ขีดดีอยู่เสมอบว่า “งานของผู้ให้คำปรึกษาคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาหนทางที่เขาจะป้องกันพลังและถ่ายโยงพลังเก็บไว้ไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมให้ดีขึ้น”

กระบวนการให้คำปรึกษา (The Therapeutic Process)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา (Therapeutic Goals) ริชาร์ด ซัยอุทธรยรยง (2533, หน้า 58-65) สรุปว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้างอยู่และระบายออกมาได้ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลับมาเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคมแต่ไม่ได้หมายความว่าให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ใ้บุคคลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบันด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตนเอง เข้าใจตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขาที่มีอยู่

การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ใช้หลักพื้นฐานของอัตถิภาวนิยม (Existential) ซึ่งซินเกอร์ (Zinker, 1978) ได้ให้ข้อคิดกระบวนการในการเข้าร่วมปรึกษา และเขาคาดหวังว่าผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. สามารถเพิ่มการมีสติตระหนักรู้ได้ด้วยตนเอง
2. ค่อย ๆ ยอมรับความเป็นเจ้าของในประสบการณ์ (เผชิญหน้ากับความรับผิดชอบว่าเขาคิด รู้สึกและกำลังทำอะไร)
3. พัฒนาทักษะและความต้องการมีคุณค่า ที่จะยอมรับความพึงพอใจในความต้องการของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น
4. เริ่มรับรู้ความรู้สึกทั้งหมดของตนเองมากขึ้น
5. เรียนรู้ที่จะยอมรับกับความรับผิดชอบในสิ่งที่ทำไปและสิ่งแสดงออก
6. เปลี่ยนแปลงจากความต้องการการสนับสนุนภายนอกเป็นการพึ่งพาตนเอง
7. สามารถถามและรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นและสามารถเป็นผู้ให้กับผู้อื่นได้

หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา (Function of the Counselor) (Corey, 2000, p. 204) ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้สึกของคนในสภาวะปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อออกมาให้เห็น ดูว่า ลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร พยายามที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด ดังที่ เพลิสต์ เสนอแนะไว้ว่า “Lose Your Mind and Come to Your Sense” นั่นคือ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบ การรับรู้ (Sense) ของเขาอย่างเต็มที่และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่ต้องใช้การรับรู้ ทำความ เข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น จะไม่วิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเนสิ่งที่ ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมาไม่ว่าจะเป็นทางวาจาหรือท่าทาง สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำก็คือ การฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพและต้องสื่อความหมายที่ได้ฟัง ได้รับรู้ กลับไปให้ ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออกมา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะต้อง เน้นอยู่ที่ความรู้สึกในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาและในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผย ตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวเขาเอง ผู้ที่ให้คำปรึกษาจะต้องเอาตัวเองเข้าไป สัมผัสและเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ด้วยการทำให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสภาวะ ปัจจุบัน สนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระบอกให้กับผู้รับคำปรึกษาได้มองตนเอง เพื่อที่ จะได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในสภาวะที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาารู้และ เข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคล มักจะจินตนาการว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้และ การแก้ปัญหาในสภาวะปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ใน ปัจจุบัน เขาก็จะมองเห็นสิ่งกีดขวางหรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้นและหาหนทางแก้ไขปัญหาได้และ พร้อมทั้งจะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้อง ใช้วิธีการท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดคับข้องใจ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเองมากกว่าพึ่ง ผู้ให้คำปรึกษา

ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ก็จะต้องแสดงบทบาทเป็นพ่อแม่ที่มี ประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา ให้การส่งเสริมในขณะที่ผู้มีปัญหากำลังมี ความคับข้องใจเปิดโอกาสให้ผู้มีปัญหาคิดเป็นบุคคลที่เขาเป็นอยู่และในขณะเดียวกันก็กระตุ้นให้ เขาได้มีการลองเสี่ยง มีการสื่อสารที่อบอุ่นในขณะที่หลีกเลี่ยงการเอาใจใส่มากเกินไป ในบางเวลา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นครูสอนให้ผู้มีปัญหาในการมีชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีทักษะที่ มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต มีกฎสำหรับการให้คำปรึกษา 6 ประการ ดังต่อไปนี้

(คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2530, หน้า 114)

1. อยู่กับภาวะที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”
2. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริง ๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น พุดถึงสิ่งเหล่านั้น วิเคราะห์และตรวจสอบสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น

3. เน้นการค้นพบตัวเองโดยผู้มีปัญหา
4. ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้
5. ให้เขาแสดงออกตามภาวะที่คับข้องใจ
6. เน้นเรื่องความรับผิดชอบและการเลือกสิ่งต่าง ๆ

ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา (Client's Experience in Therapy) (Corey, 2001, p. 206) เพลิสต์ กล่าวว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องเผชิญหน้ากับการหลีกเลี่ยง การยอมรับกับความรับผิดชอบ ได้อย่างไร ทักษะคิดในการสนทนานำไปสู่ต้นแบบของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ลอราได้ คิดขึ้น สำหรับประเด็นอื่นที่เป็นจุดสนใจของการให้คำปรึกษาประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาและวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวข้องกับผู้ให้คำปรึกษาและ คนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน

พลอสเตอร์ (Polster, 1987) ได้แบ่งขั้นของการบูรณาการเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการพัฒนา บุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษา มี 3 ระดับ

ขั้นแรกคือ สิ่งที่ค้นพบ (Discovery) ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่ค้นพบความเป็นจริงใหม่ เกี่ยวกับตนเองหรือต้องการความคิดใหม่เกี่ยวกับสถานการณ์เก่า ๆ ดังนั้นการได้ค้นพบทำให้เกิดความรู้สึกประหลาดใจ

ขั้นที่ 2 มีทางเลือก ลองทำดู (Accommodation) จะเกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการลอง ปฏิบัติ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีทางเลือกมากขึ้น ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับความต้องการ ของเขา

ขั้นที่ 3 การซึมซับ (Assimilation) ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญปัญหาและจัดการปัญหา ได้มีทางเลือกมากขึ้นและเลือกที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ในมุมมองใหม่

เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในกระบวนการ ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

1. ฝึกการใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของ ตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรงๆ (The I and You) ผู้ให้คำปรึกษาจะ พยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ตนคิด พุด และต้องการอย่างไร ให้เขารับผิดชอบต่อการพูด

การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า “ใคร ๆ ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน” ซึ่งการพูดลอย ๆ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “ใคร ๆ ในที่นี้ คงหมายถึงตัวคุณ” “ไหนลองพูดประโยคเมื่อสักครูใหม่ว่า ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้” ระหว่างที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟัง สังเกตน้ำเสียงสีหน้า ท่าทางที่พูด แล้วถามผู้รับคำปรึกษาต่อไปว่า “เมื่อคุณพูดอย่างนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements)

ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า ผู้รับคำปรึกษามักพูดว่า “ทำไมดิฉันต้องทำรายงานวิชาภาษาไทยร่วมกับแพรวพรรณด้วยคะ” ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “จากคำถามนี้ คุณต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกันแน่” ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า “ดิฉันไม่อยากจะทำรายงานวิชาภาษาไทยร่วมกับแพรวพรรณเลย”

1.3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take Responsibility) ส่วนมาก

ผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริง มักจะไม่ทำ หรือไม่ยอมทำ มากกว่า ทำไม่ได้ ผู้รับคำปรึกษามักจะพูดว่า “ดิฉันทำงานร่วมกับแพรวพรรณต่อไปไม่ได้แล้ว” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับแพรวพรรณไม่ได้ หรือคุณไม่ยอมทำ” ผู้รับคำปรึกษาก็อาจพูดว่า “ดิฉันไม่ยอมทำ” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับแพรวพรรณได้แต่คุณไม่ยอมทำ คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ”

2. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่ในขณะนั้น ให้เขายอมรับในส่วนที่เขาเป็นตัวเขาตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้เขาทำตามค่านิยมของสังคม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่น ระหว่างการให้คำปรึกษาขณะที่ผู้รับคำปรึกษาลำเอียงราวของตนอยู่ เขาใช้มือขวาบิบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่า “ควรจะ” ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่นิ้วชี้ของ

มือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาได้ตอบกับมือซ้าย ตัวอย่างกรณี เด็กชายวัชรินทร์ ครอบครัวฐานะดี กลางวันจะไปเรียนหนังสือตามปกติ ส่วนในเวลากลางคืนจะไปเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสิ่งที่วัชรินทร์โปรดปรานมาก และเป็นการเพิ่มประสบการณ์แถมมีรายได้พิเศษอีกด้วย แต่บิดามารดาต้องการให้วัชรินทร์เรียนหนังสืออย่างเดียวห้ามไม่ให้วัชรินทร์ไปเล่นดนตรี ทำให้วัชรินทร์รู้สึกขัดแย้งใจ สับสนไม่รู้จะทำอย่างไรดี ผู้ให้คำปรึกษาจะให้วัชรินทร์ถ่ายทอดความรู้สึก ที่เขาต้องการเล่นดนตรี มุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องทำตามความต้องการของบิดามารดา เพื่อการเป็นลูกที่ดี อยู่ในโอวาทของบิดามารดาไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาได้ตอบกับนิ้วชี้ของมือซ้าย จะช่วยให้วัชรินทร์เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่ตนต้องการจริงๆ ขณะนั้นได้ความขัดแย้งก็จางลง ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ หดไป สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วยตนเองโดยไม่รู้สึกว่ามีผู้อื่นคอยบงการชีวิตของตนเอง

2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติ ที่คอยบอกว่า ตนเองควรจะทำอย่างไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองอย่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ กรณีตัวอย่าง ไทรงาม เป็นคนค่อนข้างขี้เกรงใจคนอื่น พูดน้อย เก็บตัว เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่ม มักถูกเพื่อนเอาเปรียบให้ทำงานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดบ้าง เพื่อนบางคนดู ซึ่งไทรงามไม่กล้าที่จะได้ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มเพื่อน มักจะพูดกับเพื่อนสนิทว่า “เธอคูซเพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราเลย นึกจะใช้ก็ใช้ นึกจะคำก็คำ เราไม่อยากจะมามีเรื่อง แล้วก็นำรำคาญด้วย เลยไม่ได้ได้ตอบอะไรทั้งสิ้น” ในกรณีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาทำให้ไทรงามแสดงบทบาทของไทรงามผู้อ่อนแอ ไม่กล้าได้ตอบ พูดระบายความรู้สึกออกมา ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พูดในส่วนที่ขัดแย้งส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้น ให้ไทรงามย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมกับแสดงบทบาทไทรงามผู้เข้มแข็งต้องการเป็นตัวของตัวเอง พูดชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ ในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถาม กระตุ้นให้ไทรงามรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น อาจใช้คำถามว่า “อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ ถ้าหากคุณกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่จะบอกความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน ๆ”

3. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาพึ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเอง (Principle of the Now and the Use the Awareness Continuum) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวดขมขื่น คับแค้นใจ เป็นคั่น และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมยินดี รักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การถามที่เน้นถึง “อย่างไร” (How) และ “อย่างไร” (What) มากกว่า “ทำไม” (Why)

4. เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักจะโทษผู้อื่น คอยมองในส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ กล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน (ผม) ไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักจะโทษไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่ จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ตัวเขาเองมีความรู้สึกนั้น ๆ อยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขารู้สึก และพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือคอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่นอีก

5. เทคนิคการใช้เกมการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของคนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่ต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน ให้ความเห็นชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าทีนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

6. เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (Exaggeration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษา

เล่าถึงความเสียใจที่ตนทะเลาะและขัดแย้งกับพี่สาว ขณะที่เล่าก็ใช้มือซ้ายบีบมือขวาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้มือซ้ายบีบมือขวาให้มากยิ่งขึ้นแล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้มือซ้ายบีบมือขวาออกมา หรือดังตัวอย่างนี้ ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญของเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก และในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้ง จะให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเสียงดังขึ้น ๆ และเน้นสิ่งที่พูดนั้นให้นหนักแน่นขึ้น

7. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยส่งความรู้สึก ความต้องการนั้น ผ่าน ไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการ เข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบายที่สุด แล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเองลงจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตัวเองเป็น ต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่น ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษามาวพบ

การนำการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ส่วนใหญ่จะทำงานเป็นกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มเลือกเทคนิคเกสตัลท์ที่เหมาะสมมาใช้พัฒนากลุ่ม ผู้ทำกลุ่มไม่วางตนเป็นศูนย์กลางของกลุ่ม แต่ปฏิบัติตนเหมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น (Hansen, 1980, p. 208)

พาสตันส์ (Passons, 1975, pp. 41-42) กล่าวว่ากลุ่มแบบเกสตัลท์มีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกเพิ่มการมีสติรับรู้ (Awareness) ในพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น และช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย
2. ช่วยให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการติดต่อสื่อสารให้ผู้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

งานวิจัยในประเทศ

สวัสดี สมจิตร (2533) ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2532 โดยสุ่มจากนักศึกษาชายที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 16 คน สุ่มแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดวุฒิภาวะทางอารมณ์คือแบบสำรวจวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks) และแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test) ผลการวิจัยปรากฏว่าภายหลังจากการได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์ นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศรวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ และโปรแกรมการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ Randomized Pretest - Posttest Designs สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน (The Mann-Whitney U test) ผลการวิจัยปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ และมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผาสุก ปาปะโคน (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม ปีการศึกษา 2542 โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ กลุ่มทดลองมีระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรรณี นุปผาวาสน์ (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งพักอาศัยอยู่บ้านรวมน้ำใจ จำนวน 6 คน โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก จำนวน 10 โปรแกรม ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น

นพมาศ เล็กวงษ์ (2545) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายคดียาเสพติด อายุ 14-18 ปี ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) ที่ 50.00 สุ่มตัวอย่างแบบง่าย 16 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย และโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการทดลองเป็นรายกลุ่มตามโปรแกรมจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เยาวชนคดียาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ธนิศา จุลวนิชย์พงศ์ (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งสุขลาพิทยาคม (กรุงเทพมหานคร) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ กลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดคุณค่าแห่งตนของกูเปอร์สมิธ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์

ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแต่ไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

ฮันนิแกน (Hannigan, 1975, pp. 61-65) เกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ต่อการบรรลุถึงการแห่งตน (Self-Actualization) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) หลังจากที่ได้ให้กลุ่มทดลองทำกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการบรรลุถึงการแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เซรอก (Serok, 1982, pp. 45-55) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคกลุ่มแบบเกสตัลท์รักษาคนไข้จิตเภท (Schizophrenia) จำนวน 9 คน ใช้เวลาทำกลุ่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ใช้เทคนิคเน้นฝึกให้คนไข้มีสติรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก ผลปรากฏว่า กลุ่มแบบเกสตัลท์ ช่วยพัฒนาสภาพจิตของคนไข้ให้ดีขึ้น

เซรอก (Serok, 1985, pp. 78-79) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มแบบเกสตัลท์รักษาคนไข้ที่มีความทุกข์ฝังใจ (Traumatic) จากประสบการณ์การสังหารหมู่ จำนวน 7 คน โดยเน้นให้คนไข้ได้รื้อฟื้นประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ และให้รับรู้ประสบการณ์เดิมนั้นอย่างละเอียด ผลการทดลองพบว่า คนไข้ได้รับรู้อารมณ์ที่เก็บกดไว้อย่างมีสติ

อิมแกรม (Imgram, 1985, pp. 175-183) ศึกษาการใช้กลุ่มเกสตัลท์ ช่วยคู่สมรสที่ขาดความสุขในชีวิตครอบครัว ให้ช่วยกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ให้มีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์และไว้วางใจต่อกัน

คลาร์ค (Clarke, 1986, pp. 11-15) ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคเก้าอี้เปล่ากับการแก้ปัญหาด้วยการรู้การคิด เพื่อการตัดสินใจแก้ปัญหากลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คน สุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน ได้แก่ กลุ่มแก้ปัญหาด้วยการรู้การคิดกลุ่มการใช้เก้าอี้เปล่า และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ Decision Making Ability และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ANOVA ผลปรากฏว่ากลุ่มใช้เทคนิคเก้าอี้เปล่ามีการตัดสินใจ สูงกว่ากลุ่มแก้ปัญหาด้วยการรับรู้ การคิด และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น วัยรุ่น (Adolescence) วัยนี้เป็นวัยที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุดเพราะเป็น หัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จึงมีผู้กล่าวว่า เป็นวัยวิกฤติ (Critical period) หรือวัยแห่งพายุฝน (Storm and Stress) หรืออาจเรียกว่า วัยหนุ่มสาว (Youngster) วัยทีนเอจ (Teenages) และเยาวชน (Juvenile)

วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ นอกจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายแล้ว ในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นเป็นวัยที่สภาพร่างกาย สภาพอารมณ์ วัยไม่คงที่ คือ อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ระยะของวัยรุ่นนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือ ประคับประคองให้เขาดำเนินชีวิตผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ (วรากรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2543 หน้า 103)

โรเจอร์ (Rogers, 1972, pp. 212-213) กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยาวัยรุ่นว่าเป็นการศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับพฤติกรรมทุกด้านของมนุษย์วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ มากมาย

ปรีชา วิหคโค (2532, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นคือ เป็นวัยเริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยยึดถือความพร้อมทางร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน มีอายุระหว่าง 12-21 ปี วัยนี้มีความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและความรู้สึกนึกคิด มีพัฒนาการ ส่วนสูงและน้ำหนักแบบพุ่งขึ้น มีอารมณ์แบบพายุฝน ยึดกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ มีสติปัญญาแบบเหตุผล เชิงนามธรรม ส่วนมากเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

สุชา จันทน์แอม (2540, หน้า 136) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ไว้ว่า เป็นการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ คือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ นั่นเอง โดยเรายึดเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดจิตของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะและสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และในเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

จึงพอสรุปได้ว่าวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นวัยแห่งการเสริมสร้างเพื่อนำไปสู่การมีวุฒิภาวะ เด็กวัยนี้จะมีความรู้สึกว่ายากเป็นอิสระ คิดพึ่งพาตนเอง ช่วยเหลือตนเอง ค่อด้าน

ผู้ใหญ่ อยากทดลอง ได้เถียง ก้าวร้าว เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา มีปัญหาในการปรับตัว เกิดการขัดแย้งในใจ ตัดสินใจรวดเร็ว อารมณ์รุนแรง

ประโยชน์ของการศึกษาเรื่องของวัยรุ่น

1. วัยรุ่นเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายๆด้าน ล้วนเป็นสิ่งที่เขาไม่เคยคาดฝันมาก่อน เด็กจะเกิดความวุ่นใจ ไม่รู้จะปรึกษาใคร โดยเฉพาะเด็กที่โตช้าหรือโตเร็วกว่าคนอื่น ๆ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ปมด้อย ดังนั้น ต้องหาทางส่งเสริมให้เขาได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และขจัดปัญหาความกังวลใจของเด็ก
2. เพื่อหาทางช่วยเหลือเพราะเด็กวัยรุ่นมีปัญหาหลายด้าน และเกิดความขัดแย้งภายในใจเสมอ เช่น ควรทำตามเพื่อนหรือทำตามผู้ใหญ่ดี
3. เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้จะเริ่มสร้างปรัชญา อุดมคติของตนเอง แต่เนื่องจากเด็กขาดประสบการณ์ ขาดความรู้ ทำให้ผิผิหวังง่าย วัยนี้จึงเป็นวัยที่สำคัญ และควรให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ เพื่อจะได้ให้แนวทางให้วัยรุ่นมีทัศนคติ มีวิจารณญาณในการตัดสินใจ เพื่อสร้างปรัชญาชีวิตที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อสังคม
4. ช่วยลดปัญหาสังคม เช่น อาชญากรรม ความเสื่อมเสียจากการกระทำของเด็กที่มีปัญหา อันเนื่องมาจากการปรับตัวในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งความเปลี่ยนแปลงมากในหลายด้าน
5. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเพ้อฝัน คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งอาจมีวิธีการแก้ปัญหาด้วยการถอยเข้าสู่โลกของตนเอง ถ้ามักเกินไปจะเกิดอันตราย เพราะเด็กไม่สามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ จะมีอาการของโรคจิตประสาทได้ จึงจำเป็นที่ผู้ใหญ่จะต้องประทับประกองความคิดของเขาให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม แนะนำให้เขาคิดฝันสิ่งที่เป็นไปได้ด้วยความพยายาม
6. ช่วยให้ผู้ใหญ่ทั้งพ่อ แม่ ครู ผู้ปกครอง เข้าใจวัยรุ่นและช่วยขจัดปัญหาความไม่เข้าใจกันในครอบครัว อันจะส่งผลในการช่วยกันแก้ปัญหาเด็กวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นจะเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนปกป้องรักษาเอกราชความเป็นชาติไว้ และช่วยให้สังคมมีการพัฒนาต่อไป ประสพการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับในช่วงวัยรุ่น จะช่วยพัฒนาศักยภาพในมิติด้านปริมาณและด้านคุณภาพของร่างกายในส่วน of อารมณ์ สังคม สติปัญญา (ปรีชา วิหคโต, 2532 หน้า 10) จากความสำคัญนี้ รัฐบาลได้กำหนดนโยบายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทุกฉบับ โดยมุ่งพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพจิต มีความสุขที่เหมาะสมตามศักยภาพ

ลักษณะของวัยรุ่น วัยรุ่นมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง (Period of Reconstruction) ในวัยนี้ความเจริญเติบโตทางร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และจะค่อยช้าลงในตอนปลาย
2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง (Period of Transformation) ในวัยนี้เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของวัยรุ่นมากมาย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด
3. เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ (Period of Independence) โดยเริ่มคิดพึ่งพาตนเอง อยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตนเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากคำสั่งสอน ชอบโต้เถียงถ้าได้รับการขัดขวางอย่างรุนแรง มักมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และหาทางออกในทางผิด ๆ เช่น หนีออกจากบ้าน
4. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา (Period of Problem) โดยวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งเรียกว่า วัยวิกฤต ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวมักเกิดขึ้นเสมอ มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว วุฒิแสดงออกทางด้านอารมณ์รุนแรงและรวดเร็ว อาจเรียกอีกอย่างว่า เป็นวัยพายุแคะและความเครียด (Storm and Stress)

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไม่ได้ถือเป็นหลักตายตัวเสมอไป นักจิตวิทยา แบ่งไว้เพื่อสะดวกแก่การศึกษาเท่านั้น เพราะจริง ๆ แล้ว พัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมิได้หยุดเป็นช่วง ๆ ทำให้เกณฑ์การแบ่งอายุแตกต่างกัน

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1986) ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือวัยรุ่นตอนต้นอายุ 12-14 ปี วัยรุ่นตอนกลางอายุ 15-17 ปี วัยรุ่นตอนปลายอายุ 18-20 ปี

การพิจารณาความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กวัยรุ่นนี้ ขึ้นอยู่กับการประสานงานกันของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายเป็นสำคัญ โดยเฉพาะต่อมไร้ท่อ (Ductless Glands) สิ่งให้เห็นเด่นชัดที่สุดของการเปลี่ยนแปลงคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระและการเปลี่ยนแปลงของต่อมเพศ ซึ่งทำให้วัยรุ่นแตกต่างจากวัยเด็กเป็นอย่างมาก ฮอร์โมนจากต่อมเพศจะเจริญขึ้นถึงวุฒิภาวะที่จะสืบพันธุ์ได้ นั่นคือ การที่เพศหญิงมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก และการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรกของเพศชาย เป็นสัญลักษณ์หรือเป็นเครื่องหมายของความป็นหนุ่มเป็นสาว (วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2543 หน้า104)

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาในวัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี ซึ่งเป็นอายุที่ใกล้เคียงกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมใหม่และมีผลต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็ก โดยทั่วไปเด็กส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกันหรือคนที่ถูกใจกัน เด็กเริ่มรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ เด็กที่ขาดความ

เชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นเด็กไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่ง ประยูรศรี มณีสร (2532, หน้า 54) กล่าวว่าวัยรุ่นตอนกลางนี้ เป็นช่วงที่ไม่มีความสุข วิตกกังวล สาระพ้ออย่าง แม้กระทั่งเรื่องไม่เป็นเรื่อง และกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเองปรารถนาและแขนขายาวเก้งก้างตามพัฒนาการ จะเป็นเหตุให้เด็กวัยนี้เกิดความคับข้องใจ กังวลถึงฐานะของพ่อแม่ การเรียน ความรักเพื่อนต่างเพศและการยอมรับของเพื่อนฝูงนับว่าสำคัญมากที่สุด เหตุต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เด็กหมดความสุข

พัฒนาการวัยรุ่นตอนกลาง พัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่สำคัญของวัยรุ่นมีดังนี้

1. พัฒนาการทางด้าน ร่างกาย (Physical Development) วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางร่างกายรวดเร็วมาก อัตราการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วนี้ประมาณได้ว่า น้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 50 และส่วนสูงเพิ่มขึ้นในอัตรา ร้อยละ 25 เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก หน้าอกและสะโพกเริ่มขยาย เด็กชายจะมีเสียงแตกพร่า มีการหลั่งน้ำอสุจิเวลาหลับ วัยรุ่นส่วนใหญ่มุ่งความสนใจไปที่ตนเอง พิจารณาลักษณะของคนที่เปลี่ยนไป ถ้าการเปลี่ยนไปในทางที่ดี สังคมยอมรับวัยรุ่นจะสบายใจ แต่ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่เป็นที่พอใจของวัยรุ่น วัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวล มีพฤติกรรมแปลก ๆ ที่อาจเป็นปัญหาต่อไป เช่น วัยรุ่นที่รู้สึกอ้วนมากเกินไป จะพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการอดอาหารหรือกินยาลดความอ้วน ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้
2. พัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคม (Personality and Social Development) วัยรุ่นจะมีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อน ๆ ในรุ่นเดียวกันมากกว่าบุคคลวัยอื่น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์และบทบาททางเพศของตน วัยรุ่นจะพยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อจะเอาชนะใจเพื่อนฝูง ดังจะสังเกตได้จาก การแต่งตัวที่พิถีพิถันเป็นพิเศษ การเอาใจใส่ในกิริยาท่าทางของตัวเอง และบุคคลในครอบครัวที่มากขึ้นเป็นพิเศษ ในบางกรณีวัยรุ่นต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่ และจากการที่วัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะรูปร่าง สังคม หรือความคิดทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตน บางครั้งวัยรุ่นอยากเป็นเด็กเพราะไม่ต้องรับผิดชอบอะไร แต่บางครั้งก็อยากเป็นผู้ใหญ่ มีอิทธิพลต่าง ๆ ในสังคม ความสับสนนี้ทำให้วัยรุ่นจับกลุ่มกันเอง สร้างลักษณะเฉพาะของกลุ่มมีค่านิยมของกลุ่ม จะเข้าหากกลุ่มเพื่อนซึ่งมักจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน ซึ่งการเข้าหากกลุ่มเพื่อนนี้จะช่วยให้เกิดความเป็นอิสระจากครอบครัว การที่วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาทและเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม จะช่วยให้เขาสามารถปรับตัวในสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และในขณะที่เดียวกันก็อาจถูกเพื่อนชักจูงให้ลองทำสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพและอนาคต จากการศึกษาถึงผลของแรงกดดัน การชักจูงของเพื่อน (Peer Pressure) ในเด็กอายุ

10-14 ปี พบว่ามากกว่าร้อยละ 50 ของวัยรุ่นตอนต้น ที่ถูกคำชักชวนและแรงท้าทาย จูงใจจากเพื่อน ได้ทดลองทำพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาเสพติด การขับรถด้วยความเร็วสูง เป็นต้น

3. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development) วัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สามารถคิดหาเหตุผลในด้านต่าง ๆ เพื่อหาทางแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นจะมีความจำดี วิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นพอสรุปได้ดังนี้ (สุชา จันทน์อม, 2540, หน้า 151-157)

3.1 เป็นวัยแห่งการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง มีสมาธิดี มีการสังเกต ลองกระทำหรือลองผิดลองถูกในการแก้ปัญหา

3.2 เป็นวัยแห่งการสร้างจินตนาการและทัศนคติที่ดีงาม เช่น ทัศนคติทางประชาธิปไตย สังคม ค่านิยม

3.3 เป็นวัยแห่งการคิดอย่างมีเหตุผล มีความเชื่อมั่น มีระบบ พิจารณาใคร่ครวญตามแนวคิดที่เป็นหลักของตน มีความสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เป็นวัยที่เหมาะสมในการศึกษาพัฒนาความสามารถในทุกด้าน อีกทั้งยังเริ่มเข้าใจในสิ่งที่ป็นนามธรรมได้ดีอีกด้วย

3.4 เริ่มคิดถึงอนาคต และรู้จักสำรวจตนเองว่าเหมาะสมสำหรับอาชีพใด มีวิธีการตัดสินใจในการคบเพื่อน การเข้าสังคมและการเลือกคู่ครอง

4. พัฒนาการทางอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นโดยทั่วไปมีลักษณะรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่คงที่ และจะแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับวัยรุ่น มีแนวโน้มที่จะเป็นอารมณ์ทุกข์มากกว่าอารมณ์สุข (สุชา จันทน์อม, 2540, หน้า 146) จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ จิตใจ อารมณ์ สังคม แต่ยังคงขาดประสบการณ์ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม เนื่องจากวุฒิภาวะอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดปัญหาในด้านการปรับตัวตามมาได้