

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา
 - 2.1 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหา

พฤติกรรมเผชิญปัญหามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต บุคคลจะมีชีวิตเป็นสุขหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามแนวคิดของนักจิตวิทยาสรุปได้ว่า ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อสภาพความเป็นจริงกับสภาพที่คาดหวังของบุคคลแตกต่างกัน หรือปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำการสิ่งใดแต่มีอุปสรรคทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ไม่ว่าจะเกิดปัญหาในลักษณะใดก็ตามบุคคลจะพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้หมดไป เพื่อจะได้สามารถไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

พฤติกรรมเผชิญปัญหาตามแนวคิดแบบภวนิยม (Existentialism)

นักภวนิยมเชื่อว่า มนุษย์ควบคุมพฤติกรรมของตนเองและมีเสรีภาพในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองได้ มีอนาคต และกระทำการต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีแนวทางในการพิจารณามนุษย์เกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหา (วัชร ทรัพย์มี, 2546, หน้า 70-74) ดังนี้

- 1.1 มนุษย์มีความสามารถที่จะตระหนักในตนเอง
- 1.2 มนุษย์เป็นผู้เลือกวิถีชีวิตได้ด้วยการตัดสินใจของเขา
- 1.3 มนุษย์ตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง เขาต้องรับผิดชอบวิถีชีวิตของเขา

ด้วย

1.4 มนุษย์เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ไม่มากนัก แต่เขาสามารถเลือกตอบสนองได้ และทำให้ชีวิตมีความสุขได้ด้วยการยอมรับความจริง

1.5 มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้

1.6 มนุษย์แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง

1.7 มนุษย์แสวงหามิตรภาพกับผู้อื่น

1.8 มนุษย์รู้จักตนเองจากการที่เขามีความสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม

1.9 บุคคลแต่ละคนควรช่วยเหลือกัน พยายามเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน

1.10 มนุษย์ต้องอาศัยอยู่ในโลก ต้องเข้าใจและมีความรับผิดชอบในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของผู้สร้างสรรค์โลก

1.11 มนุษย์ต้องลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ใช่หวังอำนาจลึกลับ

จากทฤษฎีทวินิยมดังกล่าวข้างต้น เป็นการรวบรวมแนวคิดพิจารณามนุษย์เกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหา

2. ความหมายของพฤติกรรมเผชิญปัญหา

มีผู้สนใจทำการศึกษาและให้ความหมายของพฤติกรรมเผชิญปัญหาไว้หลายท่าน ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus, 1969, p. 209) ได้อธิบายพฤติกรรมเผชิญปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะบรรเทาหรือจัดความเครียดหรือสิ่งคุกคาม อาจประกอบด้วยพฤติกรรมทั้งที่เปิดเผย และไม่เปิดเผยหลายลักษณะโดยเป็นการแสดงออกอย่างต่อเนื่อง

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141) ได้อธิบายพฤติกรรมเผชิญปัญหาว่า เป็นความพยายามที่จะควบคุมความเครียดของบุคคลเมื่อพฤติกรรมหรือการตอบสนองแบบอัตโนมัติหรือที่กระทำเป็นประจำไม่สามารถควบคุมได้

ลักแมนน์ และซอเรนเซิน (Luckmann & Sorensen, 1987, p. 42) ได้อธิบายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาว่า เป็นวิธีการที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียดโดยการผสมผสานประสบการณ์ที่ผ่านมา มีลักษณะเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ค่อยเป็นค่อยไปและมีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

อิกนาตาวิเชียส และเบเน่ (Ignatavicius & Bayne, 1991, pp. 92-93) ได้อธิบายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาว่า หมายถึงพฤติกรรมหรือความคิดที่บุคคลใช้เพื่อควบคุมสาเหตุของปัญหาหรือควบคุมความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหานั้น บุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้แล้วประสบความสำเร็จในอดีต ถ้ากลวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลจะคัดเลือกริธีอื่นต่อไปตามแนวความคิดนี้จะหมายถึงว่า บุคคลส่วนใหญ่ไม่ยอมให้ความเครียดหรือเหตุการณ์เครียดนั้นเกิดขึ้นมากกว่าที่เขาจะมีการตอบสนองต่อความเครียด การตอบสนองต่อความเครียดเป็นการกระตุ้นเตือนให้บุคคลหาวิธีการในการเผชิญปัญหาซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการแก้ไข

สถานการณ์หรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตน

จากการที่มีผู้ให้ความหมายไว้สามารถอธิบายพฤติกรรมเผชิญปัญหาว่า หมายถึง ความพยายามของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้งที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความต้องการภายนอกและภายในที่ได้รับการประเมินจากบุคคลนั้นแล้วว่าเกินความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ของตน ซึ่งผันแปรได้ตามสถานการณ์และประสบการณ์ของบุคคล กระบวนการที่บุคคลพยายามแก้ไขจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายหรือคุกคามต่อ สวัสดิภาพของตนโดยแสดงออกในลักษณะของพฤติกรรมหรือความรู้สึกรุนแรง ซึ่งผันแปรตลอดเวลาตามสถานการณ์และประสบการณ์ของบุคคลนั้น เพื่อที่จะทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง

3. พฤติกรรมเผชิญปัญหา

เทลเลอร์ (Taylor, 1994, pp. 210-212) ได้แบ่งพฤติกรรมเผชิญปัญหา ออกเป็น 2 แบบ คือ

3.1 พฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะสั้น (Short-Term Method)

พฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะสั้นนี้มุ่งการเปลี่ยนแปลงความไม่พึงพอใจหรือความโกรธของตนมากกว่าเปลี่ยนแปลงต้นเหตุของความเครียด จุดประสงค์ของพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบนี้เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้นแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงแบบนี้จะทำให้ลดความวิตกกังวลลงแต่ไม่ได้ช่วยให้บุคคลปรับตัวใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะสั้นนี้เป็นการลดความตึงเครียดของตนเองชั่วคราวเท่านั้น และผลของพฤติกรรมเผชิญปัญหาประเภทนี้ระยะยาวอาจทำลายสุขภาพได้ พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบนี้ เช่น การใช้ยาแก้ปวดประสาท ขานอนหลับ แอลกอฮอล์ การหนีฝน การรับประทานอาหารมาก เป็นต้น

3.2 พฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะยาว (Long-Term Method)

พฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะยาวนี้เป็นลักษณะของพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่จัดการกับต้นเหตุของความเครียด ถึงแม้ว่าความเครียดจะไม่ได้ถูกกำจัดไปโดยตรง แต่ต้นเหตุของปัญหาจะถูกกำจัดไปอย่างต่อเนื่อง การใช้พฤติกรรมเผชิญปัญหาระยะยาวนี้มีแนวโน้มของพฤติกรรมในการเผชิญหน้ากับต้นเหตุของความเครียดมากกว่าจะถอยหนี พฤติกรรมเผชิญปัญหาในลักษณะนี้ เช่น การใช้ประสบการณ์ในอดีต การอภิปรายปัญหา การค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม

ลักษณา นาควัชรวงูร (2542, หน้า 13) ได้รวบรวมสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาในตัวบุคคลไว้ ดังนี้

1. ระดับสติปัญญา ซึ่งจะมีผลต่อการรับรู้ถึงความเครียด และความสามารถของตนในการเผชิญปัญหา
2. ความรู้ และทักษะที่ได้รับจากการศึกษา การฝึกฝนและประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา

3. บุคลิกลักษณะส่วนบุคคล เช่น การเป็นผู้มีอารมณ์ขัน หรือมีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเผชิญปัญหา

4. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Sense of Mastery) ที่จะสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

5. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)

4. พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นการที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้โดยตรง หลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อบุคคล และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของบุคคลด้วย

จาโลวิช, เมอร์ฟี และพาวเวอร์ส (Jalowiec, Murphy & Powers, 1984, pp. 157-160) ได้สร้างแบบประเมินความเครียดของบุคคล โดยแบ่งประเภทหนึ่งของพฤติกรรมเผชิญปัญหาเป็น พฤติกรรมเผชิญปัญหาที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ (Affective Oriented Coping Strategies) เป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาโดยพยายามที่จะลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดนั้นเป็นเหตุ ซึ่งเป็นการรักษาภาวะสมดุลในจิตใจไว้เท่านั้นไม่ใช่วิธีการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง พฤติกรรมในลักษณะนี้มี 25 พฤติกรรม คือ

1. ร้องไห้
2. วิตกกังวล
3. ทำกิจกรรมอื่น ออกกำลังกาย
4. การใช้อารมณ์ขัน
5. มองเหตุการณ์ไปในทางที่ดี
6. รับประทานอาหารมาก สูบบุหรี่
7. ดื่มสุรา
8. ใช้จ่าย
9. เลี่ยงปัญหา
10. นึกฝันกลางวัน
11. มองเหตุการณ์ในแง่ร้าย
12. ว้าวุ่น โวยวาย ด่าแข่ง
13. สวดมนต์อธิษฐานขอพระเจ้า
14. เป็นประสาท
15. แยกจากสถานการณ์

16. โทษผู้อื่น
17. ระบายความเครียดกับสิ่งอื่น
18. แยกตัว
19. ไม่ดีนรณ คิดว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้
20. ให้ปัญหาคือกลายเป็นไปเอง
21. ทำให้สบายใจ หวังว่าคงจะได้รับการช่วยเหลือจากสิ่งอื่น
22. รำพึงรำพัน
23. ถือว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา
24. นอนหลับ
25. ไม่วิตกกังวล

ละเมียด อัมประพันธ์ (2546, หน้า 16) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมเผชิญปัญหาว่าเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลบุคคลจะหาวิธีการเพื่อช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากภาวะการณ์อื่นไม่พึงประสงค์โดยใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา ดังนี้

1. การรับประทานอาหารมากขึ้น ดื่มสุรา รับประทานยา และเสพยาเสพติดต่าง ๆ
2. การควบคุมตนเอง กวดขันตนเอง เช่น เข้มปาก กัดฟัน ข่มใจ
3. การแสดงความรู้สึกเครียดออกมา เช่น ร้องไห้ หัวเราะ ตะโกน
4. การหลีกเลี่ยง แยกตัวไม่สนใจใคร
5. การพูดออกมา
6. การคิดคนเดียว อาจทำให้หมกมุ่น นอนไม่หลับ
7. การทำกิจวัตรต่าง ๆ เช่น เดินไปเดินมา เอาะไ้ะ
8. สวดมนต์ อ้อนวอน บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์
9. การมีอาการทางกายหรือการแสดงออกทางกาย เป็นการสื่อความหมายชนิดหนึ่ง

เช่นหัวใจเต้นแรง ปัสสาวะบ่อย

5. รูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

ละเมียด อัมประพันธ์ (2546, หน้า 11) ได้กล่าวถึงรูปแบบของพฤติกรรมเผชิญปัญหาซึ่งสามารถสรุปเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาหรือพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพได้ ดังนี้

1. การหลีกเลี่ยง ได้แก่ การหนีและหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราว การพยายามลืม การไม่ให้ความสนใจ การพยายามคิดถึงเรื่องอื่น การฝืนกล่าวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว พยายามปลอบใจตนเอง พยายามหลับให้มากที่สุด การให้เวลาเป็นตัวช่วยให้ทุกสิ่ง

ทุกอย่างดีขึ้น และการเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว

2. การยอมจำนน ได้แก่ การเตรียมพร้อมที่จะรับถ้าสถานการณ์เลวลง การยอมรับสถานการณ์ เพราะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม

3. การแก้ไขควบคุมที่อารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การวิตกกังวล การระบายน ความเครียดออกกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น การตำหนิตนเอง การหากิจกรรมต่าง ๆ ทำโดยไม่คิดให้รอบคอบ

4. การบรรเทา ได้แก่ การรับประทานอาหารมากขึ้น การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การทำงานหนักมากขึ้นเพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง การใช้ยาที่ทำให้จิตใจสบาย

กร핀ธุ์ วัฒนสุข (2542, หน้า 17-18) ได้รวบรวมพฤติกรรมเผชิญปัญหาโดยการตอบได้ในรูปแบบของการหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพว่าจะแสดงออกในลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. การขอรับการพ่ายแพ้ ยอมรับว่าสถานการณ์นั้น ๆ ขากเกินไปหรือได้เลือกเป้าหมายที่ไม่เหมาะสม จึงไม่ต้องการที่จะไปยับยั้งเป้าหมายนั้นต่อไปแล้ว

2. การหนีจากสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด โดยการไม่นำตัวไปยุ่งเกี่ยวในสถานการณ์นั้น หรือไม่สนใจไปผูกพัน ไม่ใส่ใจในสภาพการณ์นั้น

3. การพยายามดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่เหมาะสมกว่าแทนที่จะดำเนินชีวิตอย่างไม่มีจุดหมาย

นอกจากนี้พฤติกรรมเผชิญปัญหาในลักษณะของการตอบสนองแบบการถอยหนีจะเกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กเมื่อพบกับสิ่งที่เป็นอันตรายมักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้าเพื่อหนีไฟหรือความเจ็บปวด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือ ลักษณะของการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด การถดถอย การแยกกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด การถดถอย การแยกตนเอง การหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยง การเพ้อฝัน เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus, 1969, pp. 210-220) ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหาซึ่งสามารถสรุปเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ดังนี้

1. การหลีกเลี่ยง (Escape or Avoidance) เป็นแบบแผนของการเผชิญกับสิ่งคุกคามที่พบได้ทั่วไปในมนุษย์และสัตว์ ปฏิกริยาการหลีกเลี่ยงเกิดเนื่องจากบุคคลประเมินแล้วว่าสิ่งที่มาคุกคามนั้นมีอันตรายมาก หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นไม่มีหนทางทำลายได้

2. การเฉยเมย หรือไม่มีปฏิกิริยา (Inaction or Apathy) เป็นแบบแผนของพฤติกรรมสิ้นหวัง เมื่อไม่สามารถกำจัดหรือบรรเทาสิ่งที่มาคุกคามได้ จึงเกิดความรู้สึกสิ้นหวังไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537, หน้า 25, 29) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาโดยมุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยการหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญ ได้แก่ การปฏิเสธความจริง การพยายามลืมสถานการณ์ทั้งหมด การฝืนกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ และกระบวนการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดโดยใช้กลไกทางจิตเข้าช่วย ซึ่งมีลักษณะตึงเกินไปและอยู่บนความคิดเพื่อฝัน และจินตนาการ ได้แก่ การแยกตัว การถดถอย การปฏิเสธ การเก็บกด

โกเซน และบุช (Grossen & Bush, 1979, pp. 51-56) ได้กล่าวถึง การแบ่งรูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. กลไกทางจิต (Psychotic Mechanisms) ได้แก่ การปฏิเสธ การบิดเบือนความจริง และการหลงผิดโทษผู้อื่น
2. กลไกทางระบบประสาท (Neurotic Mechanisms) ได้แก่ การใช้ปัญญา การเก็บกด การใช้ข้ออ้าง การหาแพะรับบาป และการแยกตัว
3. กลไกที่ยังไม่พัฒนา (Immature Mechanisms) ได้แก่ การฝืนกลางวัน การโทษผู้อื่น การรู้สึกว่าตนป่วยตลอดเวลา การก้าวร้าว และการแสดงออก

มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุนิษฐ์ (2539, หน้า 28-32) ได้กล่าวถึง รูปแบบของพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาว่า ปกติแรงผลักดันต่าง ๆ ภายในจิตใจและจากสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดโดยไม่หยุดนิ่ง (Dynamic) แรงผลักดันจาก อิด (Id) จะถูกต่อต้านโดยอีโก้ (Ego) หากความต้องการจากอิด (Id) ได้ขึ้นสู่จิตสำนึกหรือแสดงออกโดยตรง อาจก่อให้เกิดผลเสียแก่บุคคลนั้นได้ แรงผลักดันที่มีลักษณะตรงข้ามเหล่านี้จะก่อให้เกิดความขัดแย้งซึ่งเริ่มต้นจากความขัดแย้งระหว่าง อิด (Id) กับอีโก้ (Ego) ทั้งสิ้น เมื่อมีความขัดแย้งจิตใจจะอยู่ในสภาพเสถียรสมดุล แรงผลักดันจากอิด (Id) มีแนวโน้มจะพุ่งขึ้นสู่จิตสำนึก ทำให้ส่วนของอีโก้ (Ego) จะรู้สึกวิตกกังวล ทำให้ต้องแก้ไขสถานการณ์ โดยใช้กลไกป้องกันทางจิตเข้าช่วยเป็นอันดับแรก ได้แก่ การเก็บกด ถ้ากลไกทางจิตแบบเก็บกดไม่มีประสิทธิภาพเนื่องจากแรงผลักดันจากอิด (Id) รุนแรงมาก อีโก้ (Ego) อ่อนแอลงในช่วงนั้น หรือมีปัจจัยภายนอกมาเสริมแรงผลักดันจากอิด (Id) อีโก้ (Ego) จะใช้กลไกทางจิตรูปแบบอื่นมาช่วย ได้แก่

การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บกดความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการที่ตนเองยอมรับไม่ได้ไว้ในระดับจิตไร้สำนึก

การปฏิเสธ (Denial) เป็นการหลีกเลี่ยงการรับรู้ความเป็นจริงที่ทนรับไม่ได้ โดยการปฏิเสธการรับรู้

การโทษคนอื่น (Projection) เป็นการ โยนความรู้สึกหรือความต้องการที่ตนเองรับไม่ได้ ให้เป็นของผู้อื่น

การแทนที่ (Displacement) เป็นการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตนเองเกิดความรู้สึกไปยังที่อื่น ซึ่งมีผลเสียต่อตนเองน้อยกว่า

การกระทำตรงข้ามกับความรู้สึก (Reaction Formation) เป็นความต้องการหรือความรู้สึกที่ตนเองรับไม่ได้ถูกเปลี่ยนไปเป็นสิ่งที่ตรงข้าม

การแสวงหาเหตุผล (Rationalization) เป็นการหาสิ่งที่ฟังดูเป็นเหตุเป็นผลมาอธิบายความคิดหรือการกระทำตนเองที่จิตใจยอมรับไม่ได้

การใช้ความคิดหรือปัญญา (Intellectualization) เป็นการหันเหความสนใจไปสู่เรื่องของการใช้ความคิดปรัชญาต่าง ๆ เพื่อเลี่ยงกับการเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ

การแยกอารมณ์ออกไป (Isolation) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นควบคู่กับความนึกคิดถูกแยกออก และเก็บกดไว้

การหาทางทดแทน (Sublimation) เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกหรือแรงผลักดันให้เป็นรูปที่สังคมยอมรับ

การเก็บปัญหา (Suppression) เป็นการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยใช้วิธีเก็บปัญหาไว้ก่อน อยู่ในระดับจิตสำนึก

6. พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น

โกรเออร์, โทมัส และชอฟฟ์เนอร์ (Groer, Thomas & Shoffner, 1992, p. 212) ได้แบ่งพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

6.1 พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggression) ซึ่งรวมทั้งความป่าเถื่อน การขว้างปา หรือการทำลายสิ่งของ

6.2 การแสดงออกถึงความเครียด (Stress Recognition) ซึ่งอาจจะเป็นการพูดคุย การเขียน วาดภาพ หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ

6.3 การเบี่ยงเบนความสนใจ (Distraction) ซึ่งได้แบ่งเป็น

6.3.1 การเบี่ยงเบนความสนใจโดยตรง (Active Distraction) เช่น การเดิน การออกกำลังกาย

6.3.2 การเบี่ยงเบนความสนใจโดยอ้อม (Passive Distraction) เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลง การนอนหลับ เป็นต้น

6.4 การทำลายตนเอง (Self-Destruction) เช่น การสูบบุหรี่ การใช้จ่าย หรือ แอลกอฮอล์

6.5 การทนทาน (Endurance) เช่น การดูโทรทัศน์นาน ๆ

วีณา มิ่งเมือง (2540, หน้า 28-31) ได้กล่าวถึง การศึกษาวิจัยของฟรายเดนเบอร์ก และ ลูอิส (Frydenberg and Lewis) ได้รวบรวมพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นซึ่งเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ อิริคสัน (Erikson) ไว้ดังนี้

1. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุก ๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี เป็นต้น
2. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น
3. การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา
4. การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิมนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ
5. การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี
6. การไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใด ๆ กับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ
7. การลดความตึงความเครียด (Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้จ่ายเสพติด เป็นต้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาและการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมพฤติกรรมเผชิญปัญหาโดยใช้รูปแบบพื้นฐานของ ฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1993) เป็นกรอบอ้างอิง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนารูปแบบพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพให้กับนักเรียนที่มี

พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพ ให้มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

1. งานวิจัยในประเทศ

จริยา วัฒนโสภณ (2536, หน้า 26) ได้นำแบบประเมินลักษณะการเผชิญปัญหา 6 แบบ ของ บอยด์ และจอห์นสัน (Boyd & Johnson, n.d. อ้างถึงใน จริยา วัฒนโสภณ, 2536) มาศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า โดยทั่วไปเด็กชายมักใช้วิธีการปรับตัวโดยการลงโทษหรือทำร้ายตนเองเมื่อมีความโกรธ และความคับข้องใจเกิดขึ้นมากกว่าเด็กหญิง และในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีการปรับตัวระดับที่เป็นปัญหา พบว่า เพศชายส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับตัวแบบปฏิเสธ โดยสิ้นเชิง เพศหญิงส่วนใหญ่มักใช้วิธีการปรับตัวแบบหลีกเลี่ยงโดยโทษตนเอง

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537, หน้า 100-103) ศึกษา วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อย ตำรวจพบว่า ในด้านการเรียนภาคทฤษฎีและด้านการเรียนภาคปฏิบัตินักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบถอยหนีปัญหามากที่สุด

วิณา มิ่งเมือง (2540) ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาค่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและค่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม

สาโรช คำรัตน์ (2544, หน้า 69) ศึกษา การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 9 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนทั้งชายและหญิง จำนวน 1,720 คน พบว่า นักเรียนที่มีระดับการรับรู้ในความสามารถของตนเองต่ำมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าวิธีอื่น ๆ

2. งานวิจัยต่างประเทศ

แกสส์ (Gass, 1987, pp. 29-31) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาที่ช่วยในการปรับตัวและความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับวิธีแก้ปัญหาของหญิงหม้าย อายุระหว่าง 65-85 ปี ที่สามีเสียชีวิตได้ 1-12 เดือน จำนวน 100 คน โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญปัญหาของลาซารัส ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวิธีเผชิญปัญหา จากการศึกษา พบว่า

1. วิธีเผชิญปัญหาที่มีประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การหางานอื่นทำ การมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคมการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การทบทวนเกี่ยวกับความตาย การใช้วิธีการทางศาสนา การคุยกับสามีที่เสียชีวิตแล้ว การรู้สึกว่าสามียังมีชีวิตอยู่ และการรำลึกถึงความสุขที่ผ่านมา
2. วิธีเผชิญปัญหาที่ไม่มีประโยชน์กับตนเอง ได้แก่ การใช้จ่าย การดื่มสุรา การตำหนิตนเอง การบนบานหรือขอมจ่านน การหลับใหลมากขึ้น การหลีกเลี่ยงหรือการไว้วางใจกับผู้อื่น การให้สัญญา กับผู้อื่น และการฝืนกลางวัน
3. วิธีเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผิดปกติทางจิตสังคม ได้แก่ การติดตามความปรารถนา วิถีผสมระหว่างแสวงหาความช่วยเหลือและหลีกเลี่ยง การมุ่งลดความรุนแรงของปัญหา การตำหนิตนเอง
4. วิธีเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผิดปกติทางด้านร่างกาย ได้แก่ การติดตามความปรารถนา

โกเมซ (Gomez, 1993) ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเผชิญปัญหาในหมู่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 608 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง จำนวน 311 คน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ จำนวน 297 คน เป็นนักเรียนชายร้อยละ 44.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 55.8 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจการเผชิญความเครียด (The Coping with Stress Inventory) ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง จัดการกับปัญหาโดยอ้อมและไม่จัดการกับปัญหาโดยอ้อม และพบความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง นอกจากนี้พบความแตกต่างในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาระหว่างนักเรียนชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านักเรียนหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง มากกว่านักเรียนชาย แต่พบว่าทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย ประเมินประโยชน์ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

ซาร์มานีย์ (Samany, 1994) ศึกษาความเครียดในโรงเรียน ในด้านของที่มาของความเครียด และความเป็นไปได้ในการเผชิญความเครียดของนักเรียน จำนวน 191 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่เข้าใหม่ 84 คน เป็นชาย 53 คน และหญิง 31 คน กับนักเรียนเก่า 107 คน เป็นชาย 41 คน และหญิง 66 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจความเครียดในโรงเรียนสำหรับวัยรุ่น (The School Inventory for Adolescent) และแบบสำรวจการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (Coping Inventory for Adolescent) รวมทั้งเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมาของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมีประสิทธิภาบน้อย และประเมินว่าสถานการณ์ที่เป็นอยู่เป็นภาวะที่มีความเครียดสูง นอกจากนี้พบว่า นักเรียนหญิงแสดงความเครียดในระดับสูงกว่านักเรียนชาย และใน

การใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชาย สำหรับเด็กผู้ชายจะมีการใช้กลวิธีการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าเด็กผู้หญิง ส่วนนักเรียนที่มีอายุนาน พบว่า เด็กผู้หญิงจะใช้การสื่อสารกับครอบครัวมากขึ้น

จากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมเผชิญปัญหา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และจากการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวเกสตัลท์ น่าจะเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้พัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่เป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling)

1. ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 179) ได้อธิบายความหมายของ การให้คำปรึกษารายบุคคลว่า เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ เลือกเป้าหมายในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ เลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาควรดำเนินการในสภาพมีลักษณะเป็นส่วนตัว มีแบบแผนทางวิชาชีพ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามจรรยาบรรณ ในการรักษาข้อมูลของผู้รับการปรึกษาไว้เป็นความลับ

กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541, หน้า 11) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษารายบุคคลว่าเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นการส่วนตัวเฉพาะรายในแต่ละครั้งเพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ภัทรวรรณ อุ่มลออ (2541, หน้า 13-15) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษารายบุคคลว่า เป็นการช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาให้สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เป็นผู้นำแห่งตนเข้าใจตนเอง วางแนวชีวิตในอนาคต สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จากความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

อาร์บัคเคิล (Arbuckle, 1970, p. 195) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลไว้ดังนี้

- 2.1 ช่วยแก้ปัญหาของผู้รับบริการ
- 2.2 ช่วยให้เกิดความสุขความพอใจ
- 2.3 สังคมมีความสุขความพอใจกับผู้รับบริการ
- 2.4 ช่วยให้เลิกการตัดสินใจเลือกที่คำนึงถึงแต่เพียง “ความถูกต้อง” เท่านั้น

กรรณารักษ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541, หน้า 12) ได้รวบรวมเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลไว้ว่า เป็นการช่วยให้บุคคลตระหนักถึงตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบากและนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่ โดยมีความสอดคล้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของตนภายในขอบเขตทางจริยธรรมของสังคม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้นเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลรู้จัก และเข้าใจตนเองสามารถเผชิญปัญหาความยากลำบาก และนำไปสู่ความเจริญในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

3. เทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคล

มณฑิรา มณเฑียรทอง (2539, หน้า 51-52) ได้รวบรวมเทคนิคของการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

3.1 การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้มีบรรยากาศที่ดี อบอุ่นและเกิดความเป็นกันเอง

3.2 การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาได้แล้ว สิ่งที่ตามมาคือการสร้างสายสัมพันธ์ เพราะองค์ประกอบนี้จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างประสบความสำเร็จการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นหลักทั่วไปก็คือเราควรทราบภูมิหลังเกี่ยวกับเขาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป

3.3 การตั้งคำถาม (Questioning) กระบวนการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้การตั้งคำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจดีขึ้น แสดงความรู้สึกกระจ่างแจ้งในปัญหายิ่งขึ้น

3.4 การแนะ (Suggesting) ใช้ในบางกรณีเท่านั้น

3.5 การตีความ (Interpreting) การช่วยตีความในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไปแล้วจะช่วยให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งขึ้น

3.6 การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนได้ดีขึ้น เพราะการเงียบจะช่วยให้เกิดสมาธิและรวบรวมคำพูดต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น

3.7 การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)

3.8 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาดีความหมายของคำพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกที่สำคัญของผู้มารับคำปรึกษาแล้วเปลี่ยนคำพูดใหม่โดยเน้นในด้านความรู้สึกมากกว่า เนื้อหาสาระ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญความรู้สึกของตน

3.9 การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ผู้ให้คำปรึกษา แสดงความเห็นชอบด้วยกับผู้รับคำปรึกษานั้น อาจจะด้วยคำพูดหรือกริยาท่าทางก็ตามจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจขึ้น เป็นการเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหายิ่งขึ้น

3.10 การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางการตอบสนองต่าง ๆ (Response) เช่น ยิ้ม หรือพยักหน้า แสดงการยอมรับ หรือเห็นอกเห็นใจ ผู้รับคำปรึกษา แทนคำพูดก็ได้

3.11 ลักษณะของการนั่งในการให้คำปรึกษา นับว่ามีส่วนช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์และความเป็นกันเองได้ต่างกัน ในการให้คำปรึกษาควรจัดให้ผู้รับคำปรึกษานั่งตรงด้านซ้ายมือของผู้ให้คำปรึกษาแทนการนั่งตรงกันข้าม

ในการให้คำปรึกษานั้น เทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคลจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาดำเนินไปด้วยดี ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ และการสังเกต เพื่อที่จะสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้รับคำปรึกษาด้วย จากการสังเกตผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะทราบได้ว่าเบื้องหลังปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังนั้นเขามีอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

4. คุณสมบัติผู้ให้การศึกษา

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต (2521, หน้า 83-85) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษา ควรมีลักษณะ ดังนี้

4.1 การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษา ในฐานะที่เป็นบุคคลที่เขาเป็นอยู่มีจุดเด่น จุดด้อย มีความขัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีการประเมิน ไม่มีการตัดสิน ผู้มารับคำปรึกษาทั้งในทางบวกหรือทางลบ

ทั้งนี้โดยมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธี เช่น แสดงให้เห็นทางสีหน้า น้ำเสียงการพูด ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ

4.2 ความสอดคล้อง ทางด้านความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดและการกระทำ ยอมรับความรู้สึกของตนเอง รู้ตัวอยู่เสมอเต็มใจที่จะแสดงความรู้สึกและทัศนคติอย่างเหมาะสม ทั้งภาษาพูด และพฤติกรรมที่แสดงออก

4.3 ความเข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถร่วมความรู้สึกและเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับโลกส่วนตัว ของผู้รับคำปรึกษา (Empathy) หรือ สภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามรู้สึกร่วมไปกับความรู้สึกของผู้รับบริการ (Empathic Understanding) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลผู้หนึ่งพยายามเข้าถึงความเข้าใจในบุคคลอีกบุคคลหนึ่งด้วยความพยายามทางด้านอารมณ์และความคิดประกอบกัน เป็นความเข้าใจถึงจิตใจ และความหมายทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตัวของเขาเอง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สำรวจตนเองอย่างอิสระและลึกซึ้ง

4.4 การแสดงการยอมรับ จริงใจและเข้าใจผู้มารับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีทัศนคติหรือคุณสมบัติในการยอมรับ มีความเข้าใจ และจริงใจอย่างแท้จริง จะสามารถแสดงลักษณะดังกล่าวนี้ให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้อย่างเป็นธรรมชาติในหลาย ๆ ทาง ทั้งภาษาพูด และท่าทาง

สุกมล วิภาวิกุล (2542, หน้า 5-9) ได้กล่าวถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาว่าจะต้องมีความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ภายในจิตใจเพื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติและนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการทำ ความเข้าใจในภาวะจิตใจของผู้รับการปรึกษาและที่สำคัญคือ การเข้าใจต่อภาวะจิตใจของตนเองด้วย (เรียกว่า รู้เขา-รู้เรา) ดังนี้

1. จิตใจ (Mind) ประกอบด้วยระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งระดับจิตสำนึกเป็นส่วนที่เราสามารถตระหนักรู้หรือรับรู้ได้ การให้คำปรึกษาจึงเป็นการช่วยเหลือจิตใจในระดับจิตสำนึกที่เกิดจากสถานการณ์แวดล้อม (Psycho-Social Problem) ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความทุกข์ (Suffered) หรือความไม่สบายใจ (Distress) และไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนระดับจิตใต้สำนึกเป็นส่วนที่เรามิอาจเข้าใจในระดับการคิดนึกด้วยเหตุผลได้

2. จิตใจ (ระดับจิตสำนึก) ประกอบด้วยความคิดและความรู้สึกเป็นส่วนที่เราสามารถตระหนักรู้ได้

3. ความคิดและความรู้สึกสามารถโน้มนำกันได้ เช่น ความคิดในทางบวกสามารถโน้มนำความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ให้เป็นทางบวกได้

4. อารมณ์ใด ๆ ก็ตามจะรบกวนการทำงานของความคิดหากภาวะจิตใจเต็มไปด้วยอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นความกังวลความโศกเศร้าความโกรธหรือแม้แต่จะตื่นเต้นดีใจก็ตามในขณะนั้นประสิทธิภาพการทำงานของความคิดจะลดลง ไม่ว่าการคิดด้วยเหตุผลหรือการตัดสินใจใด ๆ ก็ตาม

ในการให้คำปรึกษาจำเป็นต้องให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในอารมณ์ที่สงบ เพราะว่าหากจิตใจมีสมาธิ ปราศจากภาวะอารมณ์ใด ๆ ความคิดก็จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

5. ความทุกข์ใจที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ ความกังวล ความเสียใจ และความโกรธ

6. ความคิดแสดงออกทางวาจา ส่วนความรู้สึกแสดงออกทางกาย

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคล จะเป็นไปด้วยความราบรื่น และสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งอยู่ที่ตัวผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมี คุณสมบัติยอมรับ มีความเข้าใจในธรรมชาติของจิตใจและเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาจะต้องเรียนรู้ถึง เทคนิคการให้คำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง และนำมาใช้อย่างถูกต้อง ถูกจังหวะ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ในการให้คำปรึกษามากขึ้น

5. ข้อดีของการให้คำปรึกษารายบุคคล

กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541, หน้า 12-13) ได้รวบรวมเกี่ยวกับข้อดีของการให้ คำปรึกษารายบุคคลไว้ ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษา ได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้ คำปรึกษาโดยตรง ซึ่งต้องมีความละเอียดรอบคอบและรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ในการให้คำปรึกษา แต่ละครั้งเขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การ วินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษา ไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของ ผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะ เพราะเขาจะมีความ สัมพันธ์ เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้ คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะราย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาที่ประสบอยู่และสามารถพัฒนาตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ความเป็นมาของกลุ่มเกสตัลท์

คอเรีย (Corey, 2001, pp. 304-305) ได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษา เชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ว่า เพิร์ลส (Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

(Gestalt Therapy) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส (Perls) เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน เมื่อ ค.ศ. 1893 ได้รับปริญญาแพทยศาสตร ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริก วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็น แพทย์ทหารประจำกองทัพอากาศระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 ในปี ค.ศ. 1926 ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่สถาบันจิตวิเคราะห์ในแฟรงค์เฟิร์ต และเวียนนา และได้ฝึกรักษาคอนไซ์โดยใช้จิตวิเคราะห์ตามแนวทางของฟรอยด์

เมื่อเข้าสู่สมัยฮิตเลอร์ ได้อพยพไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ในปี ค.ศ. 1933 พอถึงปี ค.ศ. 1935 ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้ตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 ได้ย้ายไปอยู่อเมริกาและได้ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) และนำแนวคิดปรัชญานิกายเซ็น (Zen) มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่า เป็นประสบการณ์ เน้นการมีสติและการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น เน้นการติดต่อที่อยู่ภายใต้บทบาทในความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และความเป็นตนเอง (Being) ให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันเน้นการรับรู้และการยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่จริง ในปี ค.ศ. 1966 เพิร์ลส และคณะ ได้ร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมเกสตัลท์ (Esalen Institute in Big Sur) ที่แคลิฟอร์เนีย เพิร์ลส ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี

ธรรมชาติของมนุษย์

คอเรย์ (Corey, 2001, pp. 195-196) ได้กล่าวว่า ฟริทซ์ เพิร์ลส มีแนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงและหลีกหนีความไว้วางใจในตนเองและความรับผิดชอบ จึงมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า หน้าที่เบื้องต้นของนักบำบัดแบบเกสตัลท์ คือ การเผชิญหน้า (Confrontation) และความคับข้องใจกับการเลี่ยงความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา เขาเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษามีความเป็นผู้ใหญ่ยืนอยู่บนเท้าทั้งสองของตนเองและจัดการปัญหาในชีวิตได้ด้วยตนเอง รูปแบบในการให้การบำบัดนั้นจึงเป็นเรื่องของคน สองคน ในการเปลี่ยนแปลงให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาผู้อื่นเป็นการพึ่งพาตนเอง (Self-Support) และมีความเชื่อในธรรมชาติของมนุษย์ โดยอยู่บนรากฐานของปรัชญาภวนิยม (Existential) ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ และทฤษฎีแห่งพื้นฐาน (Field Theory) ความรู้ที่แท้จริงคือผลของการรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นไปได้อย่างชัดเจน การบำบัดไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่การวิเคราะห์แต่เป็นการมีสติตระหนักรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 95) กล่าวว่า เพิร์ลสมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์โดยตั้งอยู่บนรากฐานของปรัชญา และปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ กล่าวคือ บุคคลมีความสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา เลือกวิถีทางดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถรับผิดชอบในการกระทำของตนเองและดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างบุคคลเต็มคน เพราะคนเราแต่ละคนมีวิธีการเฉพาะตัว

ในการหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นและสามารถไปสู่ช่วงของการพัฒนา โดยสามารถรับรู้ในตนเองได้อย่างแท้จริง

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับการเข้าใจมนุษย์นั้น จะเข้าใจในเฉพาะแต่ละส่วนไม่ได้จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของหน่วยเต็มทั้งหมด คือ บุคคล

2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคลและสภาพแวดล้อมของเขา

3. มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการสนองตอบต่อสิ่งเร้าภายนอกและภายใน

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง

5. จากการที่มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ (Self Awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา

6. มนุษย์มีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. มนุษย์เราไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เราจะสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นก็คือ คนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้นอดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการคิดคาดหวัง

8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราไม่คิดหรือไม่เลวโดยกำเนิด

พาสตันส (Passons, 1975, p. 14) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยา บำบัดเกสตัลท์ไว้ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้

2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม

3. มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ด้วยตนเอง

4. มนุษย์มีสติรับรู้ (Awareness) ต่อความรู้สึกรู้สึกความคิดอารมณ์และการรับรู้ของตนเอง

5. มนุษย์มีประสิทธิภาพในการเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

6. มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ยากของตนเองได้

7. มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้ แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำ และรับรู้อนาคตจากการจินตนาการเท่านั้น

8. มนุษย์เกิดมาโดยไม่ได้มีความดีหรือความชั่วติดตัวมาด้วย

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 34) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีตามความเชื่อของเพิร์ลส (Perls) คือ ผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้องใช้ ความคิด ความรู้สึกและประสาทสัมผัสอยู่ในสภาวะปัจจุบันไม่ปล่อยตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีตหรือ คอยคำนึงหวาดกลัวอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ฉะนั้น บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ต้องรู้จักตนเอง และสภาพ ความเป็นจริงโดยการใช้การสัมผัสรู้ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นบุคคลที่ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความ ต้องการต่าง ๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของตนเองปรับตัว ได้ดี และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้เมื่อมี ความคับข้องใจอันเกิดขึ้นจากความขัดแย้งของส่วนที่เป็นของตนเองกับส่วนที่เป็นคนตามมโนภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะสามารถพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ตัดสินใจได้ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น

หลักความสมดุล

เพิร์ลส (Perls, 1969) ได้อธิบายถึงชีวิตว่า คือขบวนการปรับตัวของมนุษย์ให้มีความสมดุล อยู่ตลอดเวลา และเรียกขบวนการนี้ว่า โฮมิโอสแตซิส (Homeostasis) ซึ่งเป็นความสมดุลทางด้าน ร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังให้ความหมายของความสมดุลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกว่า หมายถึง กระบวนการที่เอากัดบุคคลหรืออินทรีย์ อาจปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรืออาจปรับสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของตนเอง เช่น ในขณะที่บุคคลมีความวิตก กังวลเกิดขึ้น บุคคลจะพยายามปรับตัว เพื่อลดภาวะวิตกกังวลนั้น บุคคลอาจแสดงพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เดินไปเดินมา เพื่อระบายพลังงานที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลนั้น แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา (ลักขณา ธรรมไพโรจน์, 2536, หน้า 134)

พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 121-125) ได้กล่าวถึง เพิร์ลส (Perls) ที่พิจารณาวิวัฒนาการในแง่ ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าวิวัฒนาการ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการพึ่งตนเอง

ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะตระหนักในความต้องการของตนเอง เชื่อในความสามารถของ ตนเอง และรับผิดชอบในการกระทำของตน คือพึ่งตนเองได้ (Self-Support) ปรับตัวได้ดีท่ามกลาง สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นตัวของตัวเองไม่ให้อำนาจภายนอกมาเป็นตัวกำหนดแต่เขาจะเป็นผู้กำหนด วิถีชีวิตของตนเอง

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการนี้ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้วเกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมจะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก ในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real-Self) อันจะทำให้เกิดความเครียดแทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางสนองความต้องการของเขาเอง เพื่อให้ครบวงจรและได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ไว้ ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคล พยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือ แทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่าง ในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำจนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อปัญหาแก่เขาโดยซ้ำคิด ซึ่งเป็นสิ่งสิ้นเปลืองพลังงานแทนที่จะใช้พลังงานไปในการแก้ปัญหา
4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่า ตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้ ไม่ใช่อ่อนแอจนทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้

ซึ่งนักจิตวิทยาเกสตัลท์เชื่อว่า สิ่งที่ขัดขวางการพัฒนามีดังต่อไปนี้

1. การที่บุคคลนำเอาลักษณะที่ไม่ตรงกับมโนภาพแห่งตนออกไป
2. การที่บุคคลนำเอาลักษณะที่ต้องการมาใส่เป็นมโนภาพของตนเอง
3. การที่บุคคลโทษตนเองหรือสงสารตนเอง
4. การหันเหไปใช้อารมณ์จนมากเกินไปหรือตั้งคำถามมากเกินไป
5. การที่บุคคลไม่แสดงความคิดหรือความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมาเพื่อแสดงว่าเขาเข้ากับผู้อื่นได้

6. ความตึงเครียดของร่างกาย

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่มาขัดขวางการพัฒนาการจะมีลักษณะร่วมกันคือ การหลีกเลี่ยง ความรับผิดชอบ การขาดสติไม่ตระหนักในความเป็นจริง และการตัดสินใจที่ไม่ดี

สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์

นักจิตวิทยาเกสตัลท์กล่าวไว้ว่า บุคลิกภาพของบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกตินั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า คนมีความต้องการ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เมื่อครบวงจรเกสตัลท์นี้แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมจะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าวแล้วเช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตน (Self-Image) แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ ซึ่งมีมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real-Self) อันจะทำให้เกิดความเครียด และมีลักษณะของสภาพปัญหา หรือสภาพผู้ที่มีความทุกข์ตามแนวคิดของเพิร์ลส ซึ่ง วิญญู พูลศรี (2531, หน้า 224-225) ได้รวบรวมไว้ดังต่อไปนี้

1. เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจ และการกระทำ เช่น วิธีกล่าวโทษไปให้ที่อื่น (Projection)
2. เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย
3. เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความเป็นจริง (Lack of Awareness)
4. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและต่อการพัฒนาตนเอง และเป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างปั่นป่วน
5. เป็นบุคคลที่มีภารกิจติดค้างคาใจมาก ๆ (Unfinished Business) และสิ่งเหล่านั้นจะคอยทิ่มแทงใจ หรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลาทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่อง
6. เป็นบุคคลที่อ้อมความทุกข์ ความไม่พอใจ ไว้เสมอ ๆ และหลีกเลี่ยงที่จะแสดงออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้นซึ่งเป็นการฝืนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้อยู่เสมอ ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การโทษตัวเอง ต่ำหนีดตัวเอง และรู้สึกว่าตนเองผิด (Guilt) กลายเป็นบุคคลที่ขอมแพ้โลก หรือเห็นจุดบอด ข้อบกพร่องของตนเองแล้วไม่กล้าแก้ไข
7. เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเอง ให้บูรณาการผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวได้แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมหรือสภาพแวดล้อม แต่กลับขาดความเป็นตัวเองและสับสนวุ่นวายกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

8. เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักรู้หรือมีสำนึก (Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอะไร จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีสภาพชีวิตที่อยู่เพียงแค่นี้ให้หมดสิ้นไปวัน ๆ นอกจากนี้ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะจัดการกับตนเองอย่างไร ไม่กล้าที่จะคิดหรือตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง คอยแต่จะหาที่พึ่งพึ่งตลอดเวลา

หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

คอเรีย (Corey, 2001, p. 196) กล่าวว่า หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์แบ่งออกได้ ดังนี้

1. ส่วนเต็ม (Holism) : เป็นหลักการพื้นฐานของการบำบัดแบบเกสตัลท์ ซึ่งจะมองธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวมของความเป็นมนุษย์เข้ากับทุกแง่มุมของความเป็นคน การบำบัดแนวเกสตัลท์ จะให้ความสนใจที่ความคิดความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝันของผู้บำบัดโดยเน้นที่จะทำอะไรให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นได้และทำอะไรที่จะติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้
2. ทฤษฎีแห่งพื้นฐาน (Field Theory) : การบำบัดแนวเกสตัลท์ ใช้แนวทางของ Field Theory เป็นพื้นฐานของหลักการเบื้องต้นที่ว่า การมีชีวิตต้องอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ การบำบัดแนวเกสตัลท์ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องกันมีความเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและเป็นกระบวนการ นักบำบัดแนวเกสตัลท์ให้ความสนใจและตรวจสอบว่าอะไรที่เกิดขึ้นที่เป็นข้อจำกัดระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม
3. กระบวนการสร้างภาพพื้น (The Figure-Formation Process) : เกิดจากสาขาที่ว่าด้วยการรับรู้ภาพโดยนักจิตวิทยาเกสตัลท์ กระบวนการนี้ทำให้จำแนกได้ว่าแต่ละบุคคลมีการจัดการอย่างไรกับสิ่งแวดล้อมจากสภาวะปัจจุบันในการบำบัดแนวเกสตัลท์ไม่แตกต่าง (Field) ที่การมองหรือพื้นหลังกระบวนการที่เรียกว่า การสร้างภาพพื้น (The Figure-Formation Process) สนใจว่ามีการคาดหวังอย่างไรเกี่ยวกับภาพที่มองเห็นจากพื้นหลังและจุดเปลี่ยนของความตั้งใจและสนใจของแต่ละบุคคล
4. กระบวนการจัดระบบตนเอง : กระบวนการการสร้างภาพ (Organismic Self-Regulation : The Figure-Formation Process) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับ “กระบวนการการจัดระบบตนเอง (Organismic Self-Regulation)” ที่เป็นกระบวนการเกี่ยวกับความสมดุลที่ถูกรบกวนจากความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ สิ่งมีชีวิตจะทำได้ดีที่สุดในการควบคุมตนเองค้นหาความสามารถ แสดงศักยภาพ และสร้างสัมพันธ์ภาพที่จะทำให้เกิดความสมดุลอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 126-130) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญมี ดังนี้

1. ภาพและพื้น (Figure-Ground) นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ เชื่อว่าคนมีศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่สามารถเปลี่ยนภาพ (Figure) ให้เป็นพื้น (Ground) พื้นให้เป็นภาพได้ และทุกสิ่งทุกอย่างจะมองได้เป็นสองทางเสมอ

2. สภาวะปัจจุบัน (The Now) เพิร์ลส (Perls) ให้ความสำคัญกับสภาวะปัจจุบันมากที่สุด เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว และอนาคตเป็นการคาดการณ์ที่ยังไม่เกิด มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายสำคัญ คำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะปัจจุบัน โดยจะใช้คำถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” แต่ไม่ใช่คำถามว่า “ทำไม” เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้” “อะไรที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้” “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่คุณนั่งอยู่ตรงนี้” การให้บุคคลเผชิญกับปัญหาของเขาพูดถึงปัญหาของเขาและรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันที่กำลังพูดถึงปัญหานั้นจะทำให้บุคคลสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา และได้รู้จักตนเองมากขึ้นอีกด้วย

ในการให้คำปรึกษาตามแนวเกสตัลท์ จะให้ความสำคัญกับอดีตในรูปของปัจจุบัน นั่นคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษานำอดีตมาแสดงในรูปของปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคโดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการขึ้นและให้ผู้รับคำปรึกษา “อยู่ที่นั่น” และพยายามที่จะดึงความรู้สึกประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาออกมา ตัวอย่าง เช่น ในการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความซอกซำในวัยเด็กที่เกี่ยวกับพ่อ ผู้รับคำปรึกษาต้องพูดออกมาตรง ๆ เหมือนอย่างที่ต้องการแสดงออกกับพ่อในจินตนาการซึ่งเกสตัลท์ (Gestalt) เชื่อว่า เป็นการปลดปล่อยประสบการณ์อันเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่เดิมออกมาเพิร์ลส (Perls) เชื่อว่าแต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีตเพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและต่อพัฒนาตนเอง บุคคลประเภทนี้จะเล่นเกมด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีตเพราะไม่ได้มีความรับผิดชอบต่ปัจจุบัน บุคคลประเภทนี้จึงดำรงชีวิตอยู่อย่างปั่นป่วนไม่เต็มคนและไม่ทำอะไรมากกว่าต้องการเหตุผลขึ้นมาอ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการที่ต้องอยู่ในสภาวะปัจจุบัน

3. ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business)

กุญแจแห่งความคิดที่สำคัญในการใช้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) แนวคิดของเกสตัลท์เชื่อว่าความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองและความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความเจ็บปวด ความกังวล ความเสียใจ ความรู้สึกผิด ฯลฯ แม้ว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่ได้แสดงออกมาแต่ก็สัมพันธ์กับความทรงจำของเรา ซึ่งทำให้เกิดภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) อยู่ในบุคคล บุคคลที่มีสิ่งที่ค้างค้ำในตัวเอง ๆ ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ

เหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจหรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลาทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่องไป เพราะภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ จะออกมาสอดแทรกขัดขวางกับการรับรู้ของบุคคลนั้น ตัวอย่างของภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ ที่มารบกวนและส่งผลถึงพฤติกรรม โดยเห็นได้จากชายผู้หนึ่งซึ่งไม่เคยได้รับความรักและการยอมรับจากแม่ในวัยเด็กไม่ว่าเขาจะพยายามทำดีอย่างไรก็ตาม และเขาได้สะสมความรู้สึกเช่นนี้ไปจนถึงวัยหนุ่มทำให้เขากลายเป็นบุคคลที่มองเห็นว่าหญิงมีคุณค่าสำคัญน้อยกว่าชาย แต่เวลาเดียวกันเขาก็พยายามแสวงหาความรักและการยอมรับจากหญิงสาว เพื่อยืนยันในคุณค่าของตัวเอง เขาจะชักจูงหญิงสาวเข้ามาเล่นเกมกับเขาหลายชนิดเพื่อให้ผู้หญิงเหล่านั้นยอมรับในตัวเขาแล้วจะผลไปภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ในอดีตทำให้เขาไม่สามารถสนิทสนมกับผู้หญิงได้อย่างแท้จริงซึ่งเป็นความรักที่เขาไม่ได้รับจากแม่ พฤติกรรมที่มีลักษณะกระทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า (Compulsion) เช่นนี้เนื่องมาจากความรักและการยอมรับจากแม่ในอดีตแต่ความต้องการของชายผู้นี้ไม่ได้รับการตอบสนองจากแม่ จึงทำให้เขาต้องแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ออกมาในวัยหนุ่มโดยที่เขาเองก็ไม่วัดตัวเอง ดังนั้นเพื่อให้หลุดพ้นจากภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) นี้ เพิร์ลส (Perls) แนะนำว่าเขาควรเข้าถึงความใกล้ชิดกับประสบการณ์ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ ที่สะสมในตัวเขาโดยการระบายความรู้สึกที่ค้างค้ำต่าง ๆ ออกมาอันเป็นวิธีการหนึ่งที่จะจัดการกับภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำให้เสร็จสิ้นเรียบร้อย

อารมณ์ที่ไม่รู้ตัวนี้จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีซึ่งไม่มีความสำคัญมากนักเพียงแต่จะเป็นสิ่งขัดขวางศูนย์การรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบัน เพิร์ลส กล่าวว่า ความไม่พึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและร้ายแรงที่สุดสำหรับภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ตามทฤษฎีของเพิร์ลส (Perls) แล้วเมื่อคนเรารู้สึกไม่พอใจเขาจะรู้สึกขงักเหมือนกับถูกตรึงอยู่กับที่ ไม่สามารถที่จะก้าวไปข้างหน้า หรือติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่นได้จนกว่าบุคคลนั้นจะได้รับความไม่พอใจของเขาออกมา เพิร์ลส (Perls) ยืนยันว่าคนเราจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะแสดงความไม่พอใจออกมา การเก็บกดความไม่พอใจไว้อยู่เสมอจะเป็นหนทางนำไปสู่การลงโทษตนเอง ดำหนดตัวเองและรู้สึกว่าตนเองผิด (Guilt) เพิร์ลส (Perls) แนะนำว่าเมื่อเรารู้สึกผิด (Guilt) ให้พยายามค้นหาให้พบว่าเราขุ่นเคืองใจเรื่องอะไรกันแน่ และพยายามระบายมันออกมาและทำให้ตรงกับเป้าหมายที่เราต้องการ

4. พฤติกรรมที่ผิดปกติ (Maladaptive Behavior) ในทฤษฎีของเพิร์ลส (Perls) เชื่อว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมปกติมีสุขภาพจิตดีและมีความสุขในชีวิต คือ บุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิดความต้องการของตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมและมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้องในสถานะปัจจุบัน ไม่ติดอยู่กับความทรงจำในอดีตหรือวิตกกังวลคาดหว้งกับอนาคต สามารถจัดการภาระหรือความรู้สึกค้างค้ำที่มารบกวนจิตใจให้หมดไปและจัดระบบตนเอง (Self-

Regulation) ทั้งทางกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล ซึ่งไม่ก่อเกิดความขัดแย้งในตนเองไม่เกิดความคับข้องใจจนมีอาการทางจิตหรือมีพฤติกรรมที่ผิดปกติได้ ซึ่ง พาสสันส (Passons, 1975, pp. 183-189) ได้สรุป พฤติกรรมผิดปกติของบุคคลไว้ 6 ลักษณะ ดังนี้

4.1 ขาดการตระหนักรู้ (Lack of Awareness) ลักษณะนี้มีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีบุคลิกภาพตายตัวไม่มีการยืดหยุ่น (Rigid Personality) เป็นพฤติกรรมที่ไม่ยอมปรับตัว ขาดการตระหนักรู้ถึงความสมดุลระหว่างตนจริงกับตนตามมโนภาพ อันเป็นสาเหตุให้บุคคลสูญเสียการรับรู้ว่าพฤติกรรมของตนคืออะไรและเป็นอย่างไรขาดความสามารถที่จะติดต่อกับสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยความรู้สึกว่าไม่สมบูรณ์เพียงอยู่ไปวัน ๆ หนึ่งเท่านั้น

4.2 ขาดความรับผิดชอบในตนเอง (Lack of Responsibility) ลักษณะนี้มีความสัมพันธ์กับการขาดการตระหนักรู้ และออกมาในรูปของการพยายามจัดการกับสภาพแวดล้อมแทนที่จะจัดการกับตนเอง เป็นบุคคลที่ไม่พยายามจะเป็นอิสระอันเป็นการแสดงถึงความมีวุฒิภาวะแต่จะทำให้ตนเองตกอยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เพื่อตนเองจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบ

4.3 สูญเสียการติดต่อกับสภาพแวดล้อม (Loss of Contact With the Environment) เป็นพฤติกรรมผิดปกติที่มีความสัมพันธ์กับการขาดการตระหนักรู้ ลักษณะนี้จะมีการแสดงออก 2 รูปแบบ คือ

4.3.1 เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมตายตัวไม่มีการรับเอาสิ่งใหม่ ๆ จากสภาพแวดล้อมเลย ซึ่งจะมีผลทำให้เป็นคนหลีกหนีจากการติดต่อกับคนอื่น ๆ และสภาพแวดล้อม การหลีกหนีนี้จะมีผลไปสู่การหักห้ามความต้องการของตนเองและการมีวุฒิภาวะ

4.3.2 เป็นบุคคลที่ต้องการการรับรองเห็นดีเห็นชอบจากบุคคลอื่นมากจนทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองโดยการพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งจะมีผลทำให้คนที่แท้จริงกลายเป็นผลรวมทั้งหมดของคนในมโนภาพ

4.4 ไม่สามารถทำให้ภาระหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำเกิดความสมบูรณ์ได้ (Inability to Complete) การที่บุคคลไม่สามารถทำให้ภาระหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่ค้างค้ำเกิดความสมบูรณ์ โดยการตระหนักรู้หรือระบายออกมาอย่างถูกต้องจะเป็นผลทำให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติได้เช่น โกรธกรรธาแต่ไม่สามารถแสดงความโกรธออกมาได้ก็จะไปเตะสุนัขแทน หรือบางคนพูดว่าฉันต้องการที่จะเป็นจิตรกรแต่เขาทำให้ฉันต้องเป็นหมอ เป็นต้น

4.5 ไม่รู้ความต้องการของตนเอง (Disowning of Needs) บุคคลลักษณะนี้จะปฏิเสธความต้องการของตนเอง เพราะกลัวสังคมไม่ยอมรับจึงไม่กล้าแสดงออกมาอย่างแท้จริง ดังนั้นพลังที่มีอยู่ในตัวแทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมก็อาจกลายเป็นการสูญเสียพลังไปโดยเปล่าประโยชน์

4.6 มีลักษณะสองด้านในตนเอง (Dichotomizing Dimensions of the Self)

การมีลักษณะสองด้านในตนเอง มาจากการที่บุคคลยอมรับรู้ตนเองไปในทางใดทางหนึ่งอย่างเต็มที่ เช่น แข็งแรงมาก อ่อนแอมาก มีอำนาจ ไม่มีอำนาจเลย เป็นต้น การที่บุคคลยอมรับรู้ตนเองเช่นนี้ จะไม่สามารถเห็นตนเองในลักษณะที่ตรงกันข้ามได้เลย ทำให้ไม่เห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง คนที่รู้สึกว่าอ่อนแอมากจะรู้สึกอ่อนแออยู่อย่างนั้นและไม่มีทางที่จะทำให้แข็งแรงได้ ในขณะที่เดียวกันก็จะไม่พอใจที่ตนเป็นคนอ่อนแอ เพิร์ลส (Perls) ได้ยกตัวอย่าง 2 ลักษณะนี้ คือบุคคลที่มีจริยธรรม มีความสมบูรณ์แบบ มีอำนาจในตนเองเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมเป็นไปตามที่คนอื่น ๆ หรือสังคมคาดหวัง (Top Dog) และบุคคลที่เป็นส่วนของความปรารถนา ความต้องการของตนเอง (Under Dog) ถ้าบุคคลใดที่มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งเต็มที่ก็จะยอมรับรู้เฉพาะส่วนที่ตนมีส่วนนั้นเท่านั้นและจะปฏิเสธอีกส่วนหนึ่ง ทำให้เกิดการขัดแย้งภายในตนขึ้นมีความวิตกกังวล บุคลิกภาพแตกแยกไม่ผสมผสานกันเป็นส่วนร่วม และไม่สามารถทำอะไรได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้อง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 91-93) กล่าวว่า หลักสำคัญที่เกี่ยวกับการรับรู้ของ นักจิตวิทยา กลุ่ม เกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ที่ เพิร์ลส (Perls) นำไปใช้เป็นพื้นฐานในจิตบำบัด แนวเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ได้แก่ กฎต่าง ๆ ดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure) กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติ แม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์ มนุษย์เราก็จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิม จากสถานการณ์นั้น โดยพยายามสนใจในสิ่งนั้นจนครบถ้วนสมบูรณ์
2. กฎแห่งการต่อเนื่อง หรือใกล้เคียง (Law of Proximity) กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เห็นว่า ถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นเหตุและผลต่อกันเพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้นสมบูรณ์ ตามความต้องการของตนเองในขณะนั้นเช่น แสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นรูปฟุตบอล ส่วนเด็กที่กำลังหิวจัดอาจเห็นเป็นอาหาร เป็นต้น
3. กฎแห่งความคล้ายคลึง (Law of Similarity) กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เชื่อว่าความเหมือนของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าด้วยกันในการรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าที่จะขับรถยนต์เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อน หรือ กลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกันคนเราจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน
4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Pregnant) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญของ นักจิตวิทยา กลุ่ม เกสตัลท์ ซึ่งกล่าวไว้ว่าการเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดความแน่นอนชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนจะมีประสบการณ์เดิมแตกต่างกัน ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น (Figure and Ground Principle)

จุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 126) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ว่าเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งผู้อื่นมาสู่การพึ่งตนเองและสรุปเป็นเป้าหมายผสมผสานกันไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวุฒิภาวะ
2. ช่วยให้ผู้รับบริการคิดอย่างรอบคอบ
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความรับผิดชอบที่จะตัดสินใจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในภาวะปัจจุบัน

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540, หน้า 36-37) ได้รวบรวมการจัดลำดับคุณธรรมและจริยธรรม สำหรับใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. จงนึกถึงปัจจุบันมากกว่าจะนึกถึงอดีตและอนาคต
2. อะไรที่จะต้องทำ ให้รีบทำทันทีไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
3. หยุดคิดฟุ้งซ่าน จงหาประสบการณ์ในสิ่งที่เป็นจริงด้วยตนเอง
4. หยุดทดลองและสนใจในสิ่งที่ไม่จำเป็น
5. รู้จักใช้คำอธิบายหาเหตุผลตัดสินใจมากกว่าจะใช้กำลัง
6. ให้เขาได้รับความผิดหวังเจ็บปวด ก่อนที่จะได้รับความสุขสบาย โดยไม่เข้มงวด

ในการรับรู้

7. มีความเชื่อมั่นในการรับรู้ ไม่หลงใหลในรูปจนเกินไป
8. กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง
9. ปฏิบัติตนตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่

ธีระ ชัยยุทธขรรค์ (2533, หน้า 58-65) ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเองและรับผิดชอบต่อภาระการกระทำของตนเองให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญรับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงให้เขากลายเป็นตัวของตัวเองเข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคมแต่มิได้หมายความว่า ให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น

จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ให้นุคคลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบันด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตนเอง เข้าใจตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขา มีอยู่

2. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับความรู้สึกของคนในสภาวะปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อออกมาให้เห็น ว่าคุณลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของ ผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้นหรือไม่อย่างไร พยายามที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็น จริงในปัจจุบันโดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด (Lose Your Mind and Come to Your Sense) ดังที่ เฟอร์ลิส (Perlis) เสนอแนะไว้ว่า นั่นคือ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ (Sense) ของเขาอย่างเต็มที่และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่ต้อง ใช้การรับรู้ ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้นจะไม่วิเคราะห์ ตีความ หรือ ใช้สติปัญญา คาดคะเน สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นทางวาจาหรือท่าทาง สิ่งที่คุณให้คำปรึกษา ต้องทำก็คือ การฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพและต้องสื่อความหมายที่ได้ฟังได้รับรู้กลับไปให้ ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออกมา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะต้อง เน้นอยู่ที่ความรู้สึกในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา และในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผย ตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาด้วยการทำตัวให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน สนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจุกให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองตนเอง เพื่อที่จะได้รู้จัก ตนเอง ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในสภาวะที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้และเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะ จินตนาการว่า จะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้ และการแก้ ปัญหาในสภาวะปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้านุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาก็ จะมองเห็นสิ่งกีดขวาง หรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้น และหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ และพร้อมที่จะ รับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการ ทำท่าย ให้ผู้รับคำปรึกษาคับข้องใจเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งผู้ให้คำปรึกษา ซึ่ง คมเพชร วัชรศุกกุล (2530, หน้า 144) ได้สรุปกฎของการให้คำปรึกษาไว้ 6 ประการ ดังนี้

2.1 อยู่กับสภาวะที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

2.2 ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริง ๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น พูดถึงสิ่งเหล่านั้น เป็นต้น

2.3 เน้นการค้นพบตนเองโดยผู้มีปัญหา

2.4 ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้

2.5 พยายามใช้สภาวะความคับข้องใจอย่างมีทักษะ

2.6 เน้นเรื่องความรับผิดชอบ และการเลือกสิ่งต่าง ๆ

3. เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเอง พึ่งตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักเลือกใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งในการที่จะทำการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สัมพันธภาพที่ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

3.1 ฝึกการใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิดความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

3.1.1 การทำให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (The I and Thou) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่า คนคิด พูด และต้องการอย่างไร ให้เขา รับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า “ใคร ๆ ที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน” ซึ่งการพูดลอย ๆ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “ใคร ๆ ในที่นี้ คงหมายถึงตัวคุณ” “ไหนลองพูดประโยคเมื่อสักครู่ใหม่ว่า “ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้” ระหว่างที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟัง สังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางที่พูด แล้วถามผู้รับคำปรึกษาต่อไปว่า “เมื่อคุณพูดอย่างนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”

3.1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า ผู้รับคำปรึกษามักพูดว่า “ทำไมดิฉันต้องทำรายงานวิชาสังคมร่วมกับนิดาด้วยคะ?” ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “จากคำถามนี้ คุณต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกันแน่” ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า “ดิฉันไม่ชอบทำรายงานวิชาสังคมร่วมกับนิดาเลย”

3.1.3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อ การพูด การคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริงมักจะ ไม่ทำหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้

ผู้รับคำปรึกษามักจะพูดว่า “ดิฉันทำงานร่วมกับนิตยาต่อไปไม่ได้แล้ว” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิตยาไม่ได้หรือคุณไม่อยากทำ” ผู้รับคำปรึกษาก็อาจพูดว่า “ดิฉันไม่อยากทำ” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิตยาได้แต่คุณไม่อยากทำ คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ”

3.2 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่จริงของตนเองขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่ในขณะนั้น ให้เขายอมรับในส่วนที่เขาเป็นตัวเขาตามอุดมคติที่เรียกร้องให้เขาทำตามค่านิยมของสังคม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

3.2.1 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่นระหว่างการให้คำปรึกษาขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวของตนอยู่ เขาใช้มือขวาบีบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่มือขวาแล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่า ควรจะ ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการ ขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับมือซ้าย ตัวอย่างกรณี เด็กชายธนาพงษ์ ครอบครัวฐานะดี ธนาพงษ์ กลางวันจะไปเรียนหนังสือตามปกติ ส่วนในกลางคืนมักจะไปเล่นดนตรีซึ่งเป็นสิ่งโปรดปรานของธนาพงษ์และเป็นการเพิ่มประสบการณ์แถมมีรายได้พิเศษอีกด้วย แต่บิดามารดาต้องการให้ธนาพงษ์เรียนหนังสืออย่างเดียวห้ามไม่ให้ธนาพงษ์ไปเล่นดนตรี ทำให้ธนาพงษ์รู้สึกขัดแย้งใจสับสนไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ธนาพงษ์ถ่ายทอดความรู้สึก ที่เขาต้องการเล่นดนตรีมุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องทำตามความต้องการของบิดามารดาเพื่อการเป็นลูกที่ดี อยู่ในโอวาทของบิดามารดาไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับนิ้วชี้ของมือซ้ายจะช่วยให้ธนาพงษ์เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง คือรับรู้ความรู้สึกที่ว่าควรกระทำกับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ขณะนั้นได้ความขัดแย้งก็อาจลงความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ หดไปสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วยตนเอง โดยไม่รู้สึกลัว มีผู้อื่นคอยบงการชีวิตของตนเอง

3.2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก ที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยการให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตน ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่คอยบอกว่า ตนเองควรจะทำอย่างไรต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดใน

ส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองอย่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่กรณีตัวอย่าง มยุรา เป็นคนค่อนข้างใจเกรงใจคนอื่น พุคน้อยเก็บตัว เมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่ม มักถูกเพื่อนเอาเปรียบให้ทำงานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดบ้าง เพื่อนบางคนดูซึ่งมยุราไม่กล้าที่จะได้ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มเพื่อนมักจะพูดกับเพื่อนสนิทว่า “เธอคูชิ เพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราเลย นี่จะใช้ก็ใช้ นี่จะค่าก็ค่า” “เราไม่อยากจะมามีเรื่องแล้วก็นำราคาด้วยเลยไม่ได้ได้ตอบอะไรทั้งสิ้น” ในกรณีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้มยุราแสดงบทบาทของมยุราผู้อ่อนแอไม่กล้าได้ตอบ พุคระบายความรู้สึกออกมา ขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พุคในส่วนที่ขัดแย้งส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้น ให้มยุราย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมกับแสดงบทบาทมยุราผู้เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัวของตัวเองพูดชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ ในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามกระตุ้นให้มยุรารับรู้เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้นอาจใช้คำถามว่า “อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณถ้าหากคุณกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่จะบอกความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน”

4. เทคนิคการฝึกให้คำปรึกษา เพิ่มการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเอง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวดขมขื่น คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมยินดี รักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อย่างไร” (How) และ “อะไร” (What) มากกว่า “ทำไม” (Why)

5. เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเองเป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักจะโทษผู้อื่น คอยมองในส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบคอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน (ผม) ไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่า ผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่นการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วย

ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ตัวเขาเองมีความรู้สึกนั้น ๆ อยู่ จะช่วยให้เขารับมือกับสิ่งที่เขารู้สึก และพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือคอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่น

6. เทคนิคการใช้เกมการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอยู่กับสถานะปัจจุบันอย่างเต็มที่เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่นการที่ต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน ใ้ว่าที่หน้าชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไรเมื่อต้องออกไปทำหน้าทีนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสถานะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาท ที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

7. เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (Exaggeration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเสียใจที่ตนทะเลาะและขัดแย้งกับพี่สาวขณะที่เล่าก็ใช้มือซ้ายบีบมือขวาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้มือซ้ายบีบมือขวาให้มากยิ่งขึ้นแล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้มือซ้ายบีบมือขวาออกมา หรือดังตัวอย่างนี้ ผู้รับคำปรึกษาพูดเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญของเรื่องที่พูดเมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกและในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้งจะให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเสียงดังขึ้น ๆ และเน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น

8. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนอย่างแท้จริง โดยส่งความรู้สึก ความต้องการนั้นผ่านไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบายที่สุดแล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเองลงจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไรมีความต้องการอะไรมีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตัวเองเป็น ต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่น ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษามาพบ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ งานวิจัยในประเทศ

สวัสดิ์ สมจิตร (2533, หน้า 125) ได้ศึกษา ผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนา ภาวะทางอารมณ์ ของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว ภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540, บทคัดย่อ) ศึกษา ผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มี ต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เพื่อ พัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ เป็นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง คนละ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ วันจันทร์ ถึงวันเสาร์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2540-1 มีนาคม 2540 ผลการทดลองพบว่าหลังจาก ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ แล้วนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรรณี บุบผาวาสน์ (2544, หน้า 95) ที่ได้ศึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อการออกสู่สังคมภายนอกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

มารยาท สุจริตรกุล (2545, บทคัดย่อ) ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อ ความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ได้คะแนนในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 หรือต่ำกว่าที่ตอบแบบวัดความตระหนักรู้ ในตนเองจำนวน 16 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่ม ๆ ละ 8 ราย กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ กลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามปกติจาก ทางสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบวัดความตระหนักรู้ ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทำการทดลองคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงในกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ใน

การวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance : One Between-Subject Variable and With-Subject Variable) ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับ ระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังทดลองและติดตามผล มีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในกลุ่มนี้มีค่าคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ภัทรดา รุ่งป่าสัก (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตาม ทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน มักกะสันพิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

งานวิจัยต่างประเทศ

เฮอร์แมน (Harman, 1995, pp. 77-85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (Brief Therapy) แนวการใช้ เริ่มต้นด้วย การสร้างความสัมพันธ์และข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยระบุนปัญหาให้มีลักษณะ เฉพาะเจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนโครงสร้าง เข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้นปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของ ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) ซึ่งยึดเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญการใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้แสดงให้เห็นว่า เกสตัลท์ บำบัดสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้

เกสตัลท์บำบัด สามารถใช้รักษาผู้มีปัญหาทางด้านการปรับตัวทางอารมณ์ได้ ดังที่ เมเยอร์ (Meyer, 1991, pp. 7-16) ได้นำเกสตัลท์บำบัดมาช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโรคเบื่ออาหาร วิธีการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่น และขอบเขตส่วนบุคคลที่ตนนั้นคงไว้ โดยการใช้เทคนิคเกสตัลท์ ศิลปะบำบัด และการบำบัดโดยการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยแสดงออก และได้ระบายความรู้สึกส่วนตัว

สลัคกิน, เวลเลอร์ และ ไฮตัน (Sluckin, Weller & Highton, 1989, pp. 147-157) ได้ศึกษา รายกรณีเด็กชายอายุ 9 ขวบที่ได้รับความบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดาในระหว่าง 5 ขวบ ปีแรก โดยใช้การบำบัดแบบเกสตัลท์ เป็นเวลา 1 เดือน กระตุ้นเร้าให้เด็กแสดงออกถึงความจำและ

ความฝัน ใช้เทคนิคการเล่น การแสดงละคร เน้นการจัดเตรียมสภาพต่าง ๆ และบุคคลที่แน่ใจว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก และเด็กสามารถผ่านความโหดร้าย และความน่ากลัวออกมาได้ในกระบวนการรักษา

โซเลียร์ (Souliere, 1995, p. 263) ได้ศึกษา ผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์กับปัญหาสิ่งที่ค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัดแต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คนมี 5 คนที่มีปัญหากลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20-54 ปี ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดแบบเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันที ภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน