

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว และการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว
2. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ความหมายและความสำคัญของความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นลักษณะบุคลิกภาพและเป็นการแสดงออกที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่มีผู้ให้ความสนใจศึกษากันมาก จึงมีผู้ให้ความหมายของความก้าวร้าวแตกต่างกันออกไปดังนี้

คาแกนและเซกัล (Kagan & Segal, 1988, p. 633) ได้ให้ความหมายของความก้าวร้าวไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจที่ไม่เป็นมิตร ไม่พอใจ เคียดแค้น ซึ่งแสดงออกในลักษณะตั้งแต่ทะเลาะวิวาทไปจนถึงการทำร้าย เป็นการกระทำทางวาจาหรือทางกายที่มีความตั้งใจทำร้าย ให้ได้รับความเจ็บปวด หรือทำลายให้ได้รับความเสียหาย

เวิร์ดแมน ลอฟตัส และมาร์แชล (Wortman, Loftus & Marshall, 1992, p. 608) ได้ให้ความหมายของความก้าวร้าวไว้ว่า เป็นการกระทำที่มีเจตนาที่จะทำร้ายหรือทำลาย ผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย หรือความเจ็บปวดทางกายหรือทางจิตใจ

จากความหมายของความก้าวร้าวข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า ความก้าวร้าว หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในรูปแบบของการแสดงออกทางกายและทางวาจาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

บัสส์ (Buss, 1961, p. 307) แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความก้าวร้าวทางร่างกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย ได้แก่ มือ แขน ขา ร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ปืน เพื่อทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด
2. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้นโดยมีลักษณะการใช้ถ้อยคำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่พึงพอใจ ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 การปฏิเสธ ในกรณีการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น หลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้าร่วมกลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ ได้แก่ การพูดตรงๆ เช่น ออกไปเดี๋ยวนี้ หรือการพูดในทางร้าย เช่น ฉันไม่ชอบคุณ

2.2 การบังคับ การพูดบังคับเป็นสัญลักษณ์ของการทำให้ผู้อื่นได้รับความรู้สึกอึดอัด หรือไม่พอใจ สำหรับการบังคับนี้บุคคลเรียนรู้การบังคับได้จากการสังเกต หรือจากการเลียนแบบ มาจากการกระทำของบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่มีผู้สนใจเป็นอย่างมากทำให้มี แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับ ความก้าวร้าว โดยอธิบายถึงการพัฒนาของความก้าวร้าว และแนวคิดต่าง ๆ ดังนี้

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) เป็น ทฤษฎีที่ฟรอยด์ มีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณ (Cooper, 1997, pp. 316 – 317) ที่ เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือก สถานการณ์ ฟรอยด์กล่าวว่าสัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) นอกจากนั้นเขายังกล่าวถึง เรื่อง ความ พึงพอใจทางเพศจากการถูกคู่ร่วมเพศทำร้าย ซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (Masochism) ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผล มาจากความต้องการทำร้ายหรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เป็นเพราะการก้าวร้าวต่อผู้อื่น ไม่สามารถแสดง ออกมาได้จึงหันมาทำร้ายตนเอง ฟรอยด์ได้ให้ความเห็นว่าการที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้ เป็น เพราะมีความรู้สึกผิด (Guilty) ตีดยู่ในจิตไร้สำนึก (Unconscious) เป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูก ทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่ เคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษ เด็กจึงต้องการที่จะทำร้าย ตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ ความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ (Sadism) นั้น เป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณ ในการทำลายหรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้น ฟรอยด์จึงมีความเห็นว่า บุคคลไม่ควรจะเก็บความเครียด ความเก็บกดและความก้าวร้าวไว้ ควรจะหาทางออกระบายออกไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การวาดเขียน งานศิลปะหรือการเล่นกีฬา

2. ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Biological Theories of Aggression)

จากการศึกษาของแพทย์ที่ผ่าตัดสมองของชายผู้หนึ่งชื่อ วิทแมน (Whitman) ผู้เป็น อาชญากรฆ่าบุคคลในครอบครัว แล้วเขียนบันทึกไว้ก่อนฆ่าตัวตาย แพทย์ได้พบก้อนเนื้ออก ขนาดใหญ่ในสมองซึ่งทำให้แพทย์เชื่อว่า เป็นสาเหตุที่ทำให้เขามีการกระทำที่โหดร้ายและจาก การที่วอเชลและคูเปอร์ (Worchel and Cooper) ได้ทดลองฝังเข็มอิเล็กโทรด (Electrode) เข้าที่สมอง

ของสัตว์และพบว่าทำให้สัตว์ร้ายขึ้นในการวิจัยเชื่อว่าพันธุกรรมหรือ โครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theories) อีริคสันรับเอาแนวความคิดทางจิตวิเคราะห์เกี่ยวกับแรงขับทางเพศมา คือ แรงขับทางเพศเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมทุกอย่าง พลังงานหรือแรงขับนี้มีมาตั้งแต่เกิด อีริคสันและฟรอยด์เรียกว่า “Libido” แรงขับนี้เป็นแรงขับที่ต้องการจะมีชีวิตอยู่ แรงขับที่ 2 เป็นแรงขับความก้าวร้าว ซึ่งเหมือนกับความคิดของฟรอยด์เกี่ยวกับสัญชาตญาณเกี่ยวกับความตาย แรงขับทั้ง 2 อย่างนี้จะทำหน้าที่เหมือนกับแม่เหล็กอยู่ตลอดเวลา ทำให้ชีวิตมนุษย์เกิดความคับข้องใจอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549, หน้า 92)

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เน้นความสำคัญของการเรียนรู้ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้ได้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง แบนดูรา (Bandura, 1976, p. 203) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวก็เช่นเดียวกับพฤติกรรมทางสังคมอื่นๆ ที่เกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม สรุปได้ว่าเด็ก ๆ จะสังเกตพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของผู้ใหญ่ พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นมีผลเป็นระบบหมุนเวียน ซึ่งถ้ามีพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างหนึ่งเกิดขึ้นก็จะมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างอื่นต่อไปอีก ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งวงจรนี้ถูกทำลายโดยตัวกระตุ้นทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

5. ทฤษฎีความคับข้องใจ – ความก้าวร้าว (Frustration – Aggression Theory)

ในปี ค.ศ. 1939 ได้มีการพัฒนาแนวความคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์เกี่ยวกับสัญชาตญาณแห่งความก้าวร้าว ไปสู่แนวความคิดที่เป็นรูปธรรมของพฤติกรรมที่สามารถสังเกต ทดสอบ และนำไปสู่การวิจัย นักวิจัยกลุ่มนี้คือ ดอลลาร์ด ดูบ มิลเลอร์ และเซียส์ (Dollard, Doob, Miller & Sears) ได้ตั้งทฤษฎีความคับข้องใจ – ความก้าวร้าว (Frustration – Aggression Theory) ขึ้นในปี ค.ศ. 1939 เทเลอร์ (Taylor, 1986) ได้อธิบายแนวความคิดของนักวิชาการกลุ่มนี้ว่า ความคับข้องใจเป็นตัวกระตุ้น ที่ก่อให้เกิดแวนโน้ม หรือเป็นแรงขับให้เกิดความก้าวร้าว ยกตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึก ไม่พอใจหรือคับข้องใจเนื่องจากถูกทำร้าย ดูถูก หลอกหลวง หรือโดนกลั่นแกล้งโดยเจตนา ความรู้สึกเหล่านี้จะกระตุ้นความโกรธและความก้าวร้าว ความคับข้องใจจะเพิ่มมากขึ้น ถ้ามีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ หรือขัดขวางไม่ให้สมปรารถนาทั้ง ๆ ที่มีความรู้สึกว่าความสำเร็จนั้นอยู่ใกล้แค่เอื้อม หรือมีความรู้สึกที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมหรือนำความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปเกี่ยวข้องมากเกินไป

จากทฤษฎีความก้าวร้าวที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า ความก้าวร้าวเกิดขึ้นจากสาเหตุที่แตกต่างกัน เช่น ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว มีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็น

สัญชาติญาณ ที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว เชื่อว่าพันธุกรรมหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว เชื่อว่า ความก้าวร้าวเกิดจากการที่บุคคลควบคุมตนเองได้มากหรือน้อยเกินไป ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชื่อว่า ความก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ ทฤษฎีความคับข้องใจ – ความก้าวร้าว มีแนวความคิดว่า ความคับข้องใจเป็นตัวกระตุ้น ที่ก่อให้เกิดแนวโน้ม หรือเป็นแรงขับให้เกิดความก้าวร้าว ดังนั้นในแต่ละทฤษฎีจึงอธิบายถึงความก้าวร้าวที่แตกต่างกันออกไป ว่ามาจากสาเหตุมากมาย

ความก้าวร้าวกับวัยรุ่น

ซูซา จันท์ธอม (2543, หน้า 136) กล่าวว่า วัยรุ่นถือเป็นระยะของช่วงชีวิตที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งชัดเจนได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด คมปกติเรามักถือว่าวัยรุ่น คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 – 20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอน เพราะบางคนอายุเพียง 17 – 18 ปีก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้ Luella Cole นักจิตวิทยาชาวอเมริกันแบ่งวัยรุ่นออกได้เป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)
 - ผู้หญิงอายุ 13 ปี ถึง 15 ปี
 - ผู้ชายอายุ 15 ปี ถึง 17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)
 - ผู้หญิงอายุ 15 ปี ถึง 18 ปี
 - ผู้ชายอายุ 17 ปี ถึง 19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)
 - ผู้หญิงอายุ 18 ปี ถึง 21 ปี
 - ผู้ชายอายุ 19 ปี ถึง 21 ปี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความก้าวร้าว

สุพัตรา สอนจันทร์ (2542, หน้า 24) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยสรุป มีดังต่อไปนี้คือ

1. ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางอารมณ์อย่างหนึ่งที่เด็กจะแสดงออกมาในรูปของอารมณ์โกรธและมุ่งไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว สถานการณ์ความคับข้องใจมีหลายอย่าง จะแบ่งสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจเป็น 3 ประเภท คือ

- 1.1 ความคับข้องใจที่เกิดจากการหน่วงเหนี่ยว เช่น สิ่งของหรือรางวัลที่เคยให้หลังจากเด็กทำพฤติกรรมนั้นแล้ว การหน่วงเหนี่ยวเพียงเล็กน้อย หรือในระยะสั้น ๆ จะทำให้เกิด

ความคับข้องใจและตอบโต้ค่อนข้างรุนแรง หรืออาจทำให้เกิดการต่อต้านอย่างมากมาโดยเฉพาะในทารก ซึ่งยังช่วยตัวเองไม่ได้ เด็กยังไม่เรียนรู้ว่าการหน่วงเหนี่ยวเป็นเพียงชั่วคราวและเกิดขึ้นได้ เมื่อเด็กมีวุฒิภาวะมากขึ้น การโต้ตอบและการต่อต้านการหน่วงเหนี่ยวจะค่อย ๆ หายไป

1.2 ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นโดยมีสิ่งมากระตุ้น เมื่อพฤติกรรมที่มีเป้าหมายถูกขัดขวาง ขัดจังหวะ หรือห้าม เด็กที่ถูกดึงหรือร้งร่างกายจะต่อสู้และร้องไห้ กฎระเบียบและข้อห้ามต่าง ๆ ที่สังคมเป็นผู้กำหนดอาจจะขัดขวางพฤติกรรมงูใจ ทำให้เกิดความคับข้องใจ

1.3 ความคับข้องใจที่เกิดจากความขัดแย้ง สถานการณ์ขัดแย้งรวมถึงความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องตอบสนองสิ่งตรงกันข้าม 2 อย่าง ในสถานการณ์เดียวกันจะตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความคับข้องใจที่มีผลมาจากความขัดแย้งจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่นกัน การเลือกการกระทำ การตัดสินใจ ค่านิยมของสังคมบางอย่างทำให้เกิดความขัดแย้งและมีผลทำให้เกิดความคับข้องใจในที่สุด

2. การเลียนแบบ เด็กในวัยนี้สิ่งแวดล้อมทางสังคม ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนที่เด็กอยู่ ล้วนมีอิทธิพลในการเป็นแบบอย่างให้แก่เด็กได้ทั้งสิ้น เด็กที่ได้เห็นแบบอย่างที่แสดงความก้าวร้าวก็จะส่งเสริมให้เด็กมีความก้าวร้าวได้เช่นกัน โดยเฉพาะเด็กชายจะได้รับสถานการณ์ที่เปิดโอกาสได้แสดงความก้าวร้าวมากกว่าเด็กผู้หญิงและถ้าเด็กเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นและได้รับการต่อต้านหรือถูกลงโทษก็จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและจะทำให้เด็กตอบสนองด้วยความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น

3. การเสริมแรงพฤติกรรมก้าวร้าวของหลายชนิดเป็นผลมาจากการปฏิบัติทางสังคม ซึ่งให้การเสริมแรง ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุจากอารมณ์มาเกี่ยวข้อง เช่น เมื่อเด็กเกิดความคับข้องใจ อาจจะร้องไห้ กระแทบหรือเตะ พ่อแม่ที่ตกใจต่อพฤติกรรมในลักษณะนี้ อาจให้การเสริมแรงโดยยอม ทำตามสิ่งที่เด็กเรียกร้อง เด็กก็จะเรียนรู้ว่าวิธีนี้สามารถแก้ปัญหาได้ ฉะนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับการเสริมแรง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต

4. การลงโทษ หลายคนอาจคิดว่าการลงโทษเด็กที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว จะเป็นทางที่ทำให้เด็กลดความก้าวร้าวได้ ซึ่งการลงโทษแบ่งได้เป็น 2 ประการ คือ

4.1 การลงโทษที่เกิดจากการได้รับสิ่งที่ไม่พอใจ เช่น เมียน ดี ค่า หรือชู้ เป็นต้น

4.2 การลงโทษที่เกิดจากการนำสิ่งที่พอใจออกไป เช่น ตัดสิทธิบางอย่าง การงดให้ขนม เป็นต้น

Skinner (1953, p. 51) กล่าวว่า การลงโทษนั้น นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ไม่สนับสนุนในการใช้ปรับพฤติกรรมเด็ก ดังที่ สกินเนอร์ กล่าวว่า การลงโทษเป็นการหยุดยั้งพฤติกรรมเพียงชั่วคราว แต่ไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ แต่ควรใช้การเพิกเฉยเมื่อเกิดพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ ดังที่ สมภพ เรืองตระกูล (2533, หน้า 220 – 221) ได้จำแนกสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

1.1 โรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของร่างกาย (Organic Cause) ที่พบได้บ่อย ๆ มีดังนี้

1.1.1 ผู้ป่วยที่ได้รับอันตรายต่อศีรษะอย่างรุนแรง และขาดสติเป็นเวลานาน พบว่า การฟื้นจากอันตรายที่ศีรษะอาจเป็นผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าว และรุนแรงได้

1.1.2 ผู้ป่วยโรคลมชัก พบว่าผู้ป่วยเหล่านี้มักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ อารมณ์รุนแรง พลุ่พล่า่น

1.1.3 ผู้ป่วยที่มีเนื้องอกในสมอง อาจจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้บ่อยในช่วงเวลากลางวัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงขึ้นในช่วงเย็นหรือใกล้ค่ำ เนื่องจากเป็นช่วงที่สิ่งกระตุ้นภายนอกลดลง และสิ่งกระตุ้นภายในตัวผู้ป่วยมีบทบาทมากขึ้น

1.1.4 ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ มีผลทำให้ระดับความรู้สึกเปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย สับสนเพ้อคลั่ง หลงผิด หวาดระแวง อาจทำร้ายผู้อื่นได้

1.1.5 ผู้ป่วยโรคปัญญาอ่อน จะพบว่าผู้ป่วยโรคปัญญาอ่อนมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้บ่อย

1.1.6 อาจพบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมรุนแรงได้ เนื่องจากการขาดยาพวกบาบิทูเรท หรือพวกแอมเฟตตามีน และพิษจากยา แอล เอส ดี เป็นต้น

1.2 โรคที่มีสาเหตุจากความผิดปกติของจิตใจ

1.2.1 โรคจิตเภท จะพบว่าผู้ป่วยมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน มีความคิดหลงผิด หรือระแวงว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตน ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงขึ้นได้ จะพบมากในผู้ป่วยจิตเภทประเภทหวาดระแวง

1.2.2 โรคหลงผิด ผู้ป่วยส่วนมากมีความคิดว่ามีคนปองร้าย เช่น คิดว่าตนถูกลั่นแก๊ส ทรยศนอกใจ หรือมีผู้วางแผนคิดร้าย ซึ่งความคิดนี้จะมีลักษณะค่อนข้างแน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลงและฟังดูเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนกับจะเป็นความจริง โอกาสที่ผู้ป่วยจะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงเป็นอันตรายได้เสมอ มักจะแสดงอาการก้าวร้าวเมื่อมีเรื่องขุ่นเคืองใจ

1.2.3 ผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวน

1.2.3.1 ผู้ป่วยระยะเมเนีย ผู้ป่วยมีอาการพุดมาก การเคลื่อนไหวมาก มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย และมีพฤติกรรมที่วุ่นวาย ระบายและก้าวร้าว อาจทำอันตรายต่อผู้อื่นและตนเองได้

1.2.3.2 ผู้ป่วยระยะซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการเศร้ามากอาจก่อพฤติกรรมรุนแรงขึ้นได้

2. สาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล สาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคลนั้น เชื่อว่าเป็นผลมาจากสภาวะแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมอันอาจมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งอาจแบ่งได้ดังนี้

2.1 ครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ทำให้การอบรมสั่งสอนเด็ก ถ้าสภาพครอบครัวดีเด็กก็จะเจริญเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพของสังคม แต่ถ้าสภาพครอบครัวเต็มไปด้วยความขัดแย้งก็จะเป็นการสร้างอาชญากรให้เกิดแก่สังคม

สุภวรรณ มณีสะอาด (2537, หน้า 11 – 12) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของครอบครัวต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้คือ

ก. ในสภาพครอบครัวที่วุ่นวายไม่สงบสุข สมาชิกในครอบครัวเกิดความไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยเขาต้องแสดงพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเอง พฤติกรรมนี้มันเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง

ข. เด็กที่ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับความอบอุ่น จะมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าวมากกว่าเด็กปกติ

ค. เด็กที่ขาดพ่อแม่ และมาจากรากฐานทางเศรษฐกิจสังคมชั้นต่ำ มักจะมีความรู้สึกก้าวร้าว รุนแรง และแสดงออกอย่างรุนแรง

ง. เด็กที่ถูกลงโทษอย่างรุนแรงเป็นประจำ จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากแต่อาจพบว่าในเด็กบางคนอาจเป็นคนซึมเศร้า ขอมแพ้ง่าย ๆ หรือชอบเก็บกด

จ. เด็กที่พ่อแม่รักมากเกินไป จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้เหมือนกัน เนื่องจากเด็กไม่รู้ขอบเขต พ่อแม่ขาดวินัย ไม่มีความแน่ใจและสม่ำเสมอในการเลี้ยงดู

ฉ. พ่อแม่ ไม่มีความเสมอต้นเสมอปลาย เด็กจะสับสน การเลี้ยงดูแบบนี้ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว และถ้ามีสิ่งเร้ามากระทบจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงออกมา

องค์ประกอบเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กันในอันที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหามีบ่อยครั้งที่พบว่า การที่คนเรามีพัฒนาการที่บกพร่องนั้น เนื่องมาจากขาดการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นภายในครอบครัวหรือกำพร้ามารดา ซึ่งนายแพทย์วิจารณ์ วิชัยยะ ได้ทำการศึกษาเด็กหญิง

ที่เคยเป็นอาชญากรในสถานพินิจและคุ้มครองพวามีจำนวนร้อยละ 61.5 และร้อยละ 32 ที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน และจากการศึกษายังพบอีกว่า ในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต ถ้าเด็กต้องแยกกันอยู่กับบิดามารดานานเกิน 6 เดือน เมื่อโตขึ้นจะเป็นอาชญากร ร้อยละ 50 นายแพทย์วิจารณ์กล่าวว่า การที่เด็กไม่ได้อยู่กับบิดามารดาทำให้เด็กขาดความรักความอบอุ่น เกิดความคับข้องใจ มองโลกในแง่ร้าย การมองคนอื่นมีแนวโน้มที่จะเป็นศัตรูมากกว่าเป็นมิตร ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้านบุคคลอื่นและต่อต้านสังคมด้วยจึงชอบปฏิบัติสิ่งที่เป็นการฝ่าฝืนข้อห้ามของสังคมหรือกฎหมาย นอกจากนั้นเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างบกพร่อง เช่น พ่อแม่ขาดการเอาใจใส่ให้เวลากับเด็กน้อยเกินไป เลี้ยงดูอย่างผิดปกติ และขาดการยอมรับเด็ก ซึ่งอาจเรียกเด็กเหล่านี้ว่า กำพร้าเทียม

2.2 การเลียนแบบ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างหนึ่งทำให้บุคคลมีรูปพฤติกรรมใหม่ เด็กอาจจะลอกเลียนแบบภาพยนตร์ โทรทัศน์ที่ชื่นชอบจากการศึกษาความก้าวร้าวรุนแรงในรายการภาพยนตร์โทรทัศน์มีผลกระทบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

2.3 อิทธิพลทางด้านวัฒนธรรม ครอบครัวจะมีบทบาทหลักในการกำหนดทิศทางการพัฒนาทางสังคมของบุคคล แต่ครอบครัวก็ยังอยู่ในระบบสังคมของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วยวัฒนธรรมย่อยที่บุคคลอาศัยได้ใกล้ชิด และติดต่อกับวัฒนธรรมนั้นเป็นประจำ วัฒนธรรมย่อยบางแห่งหรือบางประเภทเป็นบ่อเกิดของความก้าวร้าวได้ดีทีเดียว เช่น มักพบว่าแหล่งที่เกิดเหตุความก้าวร้าวรุนแรงบ่อย ๆ มักเป็นแหล่งที่มีตัวแบบความก้าวร้าวรุนแรงอยู่มาก และเป็นที่ที่ความก้าวร้าวได้รับการให้คุณค่าสูง ในวัฒนธรรมที่เต็มไปด้วยความก้าวร้าวสถานภาพของบุคคลได้มาจากการต่อสู้ และสิ่งที่เป็นผลตามมาก็คือผู้ก้าวร้าวเป็นตัวแบบที่ดีและมีเกียรติ

2.4 สถานะอื่นที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว สภาพแวดล้อมบางอย่าง เช่น อากาศเสีย สภาพของสังคมที่มีความแออัดของสังคม ความร้อน ระดับเสียงซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังนั้นอาจจะเห็นได้ว่าในเวลาอากาศร้อนอบอ้าวบุคคลจะมีอารมณ์โกรธได้ง่ายกว่าปกติ และในคนที่พฤติกรรมก้าวร้าวมาก ๆ อาจจะก่อพฤติกรรมรุนแรงได้

สรุปได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ การขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ทำให้แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้ยังมีการเลียนแบบจากเพื่อน เพราะได้รับการยอมรับ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

งานวิจัยในประเทศ

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545) ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการวิจัยพบว่าการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระมหาสุรพร แสนบุญศิริ (2546) ทำการศึกษาผลการใช้มรรคมืองค์แปดต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 คน ซึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวร้อยละ 20 ขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะพื้นฐาน พฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลลดลงกว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะพื้นฐาน และพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ทั้งสอง 2 ราย

ศมน วังศรีดนันท์ (2546) ทำการศึกษาผลของการเดินแอโรบิกโดยใช้เพลงที่ซ่อนข้อมูลเชิงบวกต่อการลดความก้าวร้าวในเยาวชนที่ถูกควบคุมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่มีคะแนนความก้าวร้าวที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของเยาวชนที่ได้รับฟังข้อมูลเชิงบวกที่ซ่อนอยู่ในเสียงเพลง กับเยาวชนที่ได้รับฟังเพลงที่ปราศจากข้อมูล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของเยาวชนที่ได้รับฟังข้อมูลเชิงบวกที่ซ่อนอยู่ในเสียงเพลง ปรากฏว่า คะแนนความก้าวร้าวของเยาวชนที่ได้รับฟังข้อมูลเชิงบวกที่ซ่อนอยู่ในเสียงเพลง ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน

ณัฐกานต์ เกรียงศรี (2547) ทำการศึกษาศักยภาพการเรียนรู้จากผลกรรมของตัวแบบในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมืองพญา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีพฤติกรรมก้าวสูง จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 6 คน และกลุ่มทดลอง 6 คน ประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะทำให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบที่ได้รับรางวัล ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้จากผลกรรมของตัวแบบมีผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย (2547) ทำการศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 ในโรงเรียนปัญญพิทยาคาร “สนั่น พิชิตกุล อนุสรณ์” อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่า ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

บุชแมน เบาไมสเตอร์และสตาช (Bushman, Baumeister, & Stach, 1999, p. 376) ได้ทำการศึกษา เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกหลงตัวเอง (Narcissists) ความรู้สึกดูถูกตัวเอง (Negative Interpersonal) และความก้าวร้าว (Aggression) ในนักศึกษาจำนวน 540 คน โดยให้คำนิยามของความรู้สึกหลงตัวเองว่าเป็นบุคคลที่ทุ่มเททางอารมณ์ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่เหนือกว่าคนอื่น มีความต้องการให้ภาพลักษณ์ที่เหนือกว่านี้ อยู่ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และขาดความมั่นใจในตัวเอง ก่อนการทดลองได้มีการวัดความรู้สึกหลงตัวเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของกลุ่มตัวอย่าง ผลปรากฏว่า ตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้สึกหลงตัวเองอยู่ในระดับสูง จะดูโอ้อวดฝ่ายตรงข้ามด้วยความก้าวร้าวรุนแรง มากกว่าตัวอย่างที่มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือดูถูก

คอค โกและเพากินเนน (Kokko & Pulkkinen, 2000, pp. 463-472) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าวในวัยเด็กกับการว่างงานในวัยผู้ใหญ่ โดยมุ่งศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยในการป้องกัน การศึกษานี้ได้เริ่มขึ้นในปี ค.ศ. 1968 โดยได้ทำการสุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นประถมปีที่ 2 จากโรงเรียนในเมืองและชนบท ในเขตภาคกลางของประเทศฟินแลนด์ ซึ่งขณะนั้น มีอายุ 8 ปี จำนวน 369 คน เป็นหญิง 173 และชาย 196 และทำการเก็บข้อมูลทั้งหมด 4 ครั้ง คือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีอายุได้ 8, 14, 27 และ 36 ปี ผลปรากฏว่า จากคะแนนการประเมินความก้าวร้าว จากการสังเกตพฤติกรรมของครู เมื่อกลุ่มตัวอย่างอายุได้ 8 ปี มีความสัมพันธ์กับการว่างงานในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถอธิบายในลักษณะเป็นวงจรดังนี้คือ ความก้าวร้าวในวัย 8 ปี ทำนายถึงการมีปัญหาในการปรับตัวที่โรงเรียนในวัย 14 ปี และทำนายการเสพติดสุราในวัย 27 ปี ซึ่งส่งผลให้ว่างงานในวัย 36 ปี ดังนั้นการช่วยพัฒนาการปรับตัวของเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ในวัยเรียน สามารถช่วยลดและป้องกันการเสพสุรา และการว่างงานในวัยผู้ใหญ่

จากผลงานวิจัยได้กล่าวมาแล้วนี้ชี้ให้เห็นว่า ความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำคัญทำให้มีนักวิจัยให้ความสนใจ และสรุปได้ว่า ความก้าวร้าว นั้นสามารถลดได้โดยใช้เทคนิค

ต่าง ๆ เช่น การให้แรงเสริมทางสังคม การจัดโปรแกรมบำบัด การให้คำปรึกษา เป็นต้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ว่ามีผลต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนมัธยมพระราชทานนาขาว อำเภอสยามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ กลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม มีบทบาทเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ขอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน มิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียวทำให้กล้าเผชิญปัญหาเกิดการสำรวจตนเอง พิจารณาปัญหาความขัดแย้ง นำไปสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหาในหลาย ๆ วิธี จนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4 – 8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาให้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นกล้าเผชิญความจริง ขอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยผู้รับคำปรึกษามีความต้องการหรือมีปัญหาลักษณะคล้ายกัน หรือต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง เข้าร่วมกันเพื่อปรึกษาหารือและแก้ไขปัญหาด้วยกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจ สมาชิกจะสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองและเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิด หรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้กับตนเอง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 4) ได้เสนอจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. เพิ่มการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับ

ตนเองและผู้อื่น

5. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น
6. เพื่อกำหนดหรือวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตามแผน
7. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง
8. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเองและ

ผู้อื่น

9. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
10. เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผน
11. เรียนรู้ทักษะสังคม
12. เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
13. เรียนรู้วิธีการทำทาบบุคคลอื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา
14. เพื่อให้กระจำความเชื่อและค่านิยมของตน

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 8) ได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้

ประหยัดเวลา

2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา

3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสดังกล่าวและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง

4. สมาชิกเกิดการรู้สึกว่าคุณไม่ได้กว้างไกลคนเดียว เพราะการแสดงความยอมรับของสมาชิก จึงเกิดการพัฒนารู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล

5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self – Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานี้เน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรีย์ อุจะรัตนะ (2542) ได้เสนอหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งได้เป็น 9 หัวข้อดังนี้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรเป็นสมาชิกที่มีอายุใกล้เคียงกัน เพศเดียวกันหรือต่างเพศกันแต่ลักษณะอาจมากน้อยไม่เท่ากัน ควรเป็นสมาชิกที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน และขึ้นอยู่กับความสนใจ ความเต็มใจในการแก้ปัญหาของสมาชิกที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีการคัดเลือกสมาชิก โดยพิจารณาว่าเขาต้องการจะเข้ากลุ่มหรือไม่ และเขาจะปรับตัวให้เข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มได้หรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มควรพยายามจัดให้มีการเท่าเทียมกันทั้งในเรื่องวัย วุฒิการศึกษา เพศ ซึ่งใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการคัดเลือก ทั้งนี้เพื่อป้องกันปัญหาการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

2. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) จำนวนสมาชิกในกลุ่มที่จะส่งผลให้กลุ่มมีประสิทธิภาพสูงสุดในการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน ควรมีสมาชิกประมาณ 4 – 8 คน แต่ผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากกล่าวว่า จำนวนที่เหมาะสมคือ 5 – 8 คน แต่ไม่ควรเกิน 10 คน เพราะถ้าสมาชิกมากเกินไป ทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อย การควบคุมกลุ่มลำบาก ทำให้สมาชิกสื่อสารกันภายในกลุ่มไม่ได้เต็มที่

3. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มของสมาชิกที่เป็นวัยรุ่น ควรใช้เวลาเข้ากลุ่มครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง

4. การสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม การประชุมกลุ่มควรมีการประชุมอย่างน้อย 10 ครั้ง แต่การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนหรือวิทยาลัยเป็นกลุ่มที่ให้ระยะเวลาสั้น ๆ จึงควรกำหนดไว้อย่างน้อยประมาณ 6 – 7 ครั้ง และไม่เกิน 10 ครั้ง และผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้กำหนด และแจ้งให้สมาชิกทราบตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรก

5. การจัดกลุ่ม ควรจัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึง

6. ชนิดของกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มชนิดปิดไม่ใช่ลักษณะกลุ่มเปิด

7. ผู้นำกลุ่ม (Group Leader) ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการรักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกลุ่มให้มากที่สุด ซึ่งบทบาทการเอื้ออำนวยกลุ่ม มีดังนี้

7.1 การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม (Climate Setting Function) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้มีความอบอุ่น และมีความรู้สึกว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับเขา เปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าถึงความต้องการของเขา โดยผู้นำกลุ่มต้องตั้งใจฟังและใส่ใจในสิ่งที่เขาพูด ซึ่งแสดงออกให้สมาชิกรับรู้โดยภาษาและท่าทาง

7.2 การยอมรับกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Acceptance of the Individual) ผู้นำกลุ่มต้องมีความอดทนต่อสมาชิกกลุ่มและตอบสนองต่อความรู้สึกในปัจจุบัน (Here and Now) มากกว่าถ้อยคำหรือประสบการณ์ในอดีต

7.3 การเข้าใจร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูดหรือแสดง และสามารถถ่ายทอดความหมายนี้กลับไปให้สมาชิกคนนั้น ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเข้าใจโดยไม่เสียเวลาซักถาม

7.4 การปฏิบัติจากฐานของความรู้สึก (Operation in Term of Feeling) ผู้นำกลุ่มควรใส่ใจกับความรู้สึกของตัวเองทุกขณะ และรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มควรไวต่อความรู้สึกของสมาชิก และตอบสนองด้วยความเข้าใจ การตอบคำถาม

ในกลุ่มควรตอบด้วยความรู้สึกอิสระไม่ใช่ถูกบังคับหรือตอบด้วยมารยาท แต่ตอบคำถามเนื่องจากเป็นความหมายหรือสาระของคำถามนั้น

7.5 การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Confrontation and Feedback) ผู้นำกลุ่มควรให้โอกาสแก่สมาชิกในการเผชิญความรู้สึกที่เก็บกดไว้ เพื่อช่วยให้เขาตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก โดยการที่ผู้นำกลุ่มนำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาสนองตอบให้เขาเห็น อาจจะใช้การเผชิญกับความจริง ผู้นำกลุ่มต้องสามารถช่วยเหลือให้เขาพ้นสภาพความเจ็บปวดได้เมื่อเขาต้องการ

7.6 การแสดงถึงปัญหาของตนเอง (Expression of Own Problem) ผู้นำกลุ่มควรมีความพร้อมในการทำกลุ่ม หากผู้นำกลุ่มมีความกังวลใจเกิดขึ้นขณะทำกลุ่ม ควรเปิดเผยบอกเล่าให้กลุ่มทราบ เพราะการกระทำดังกล่าวของผู้นำกลุ่มมีส่วนเอื้ออำนวยต่อการแสดงกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

7.7 หลีกเลี่ยงการวางแผนล่วงหน้าและการใช้กิจกรรม (Avoidance of Planning and Exercise) หากมีความจำเป็นต้องวางแผน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกควรมีส่วนร่วมมากพอๆ กัน ดังนั้นกิจกรรมต่าง ๆ อาจนำมาใช้ได้ เมื่อกิจกรรมเหล่านั้นสามารถเอื้ออำนวยต่อการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้นของสมาชิกกลุ่มได้

7.8 หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือการตีกระแกลุ่ม (Avoidance of Interpretation or Process Comments) ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หากจำเป็นต้องมีการวิจารณ์ควรเกิดในลักษณะของความสนใจของสมาชิกทุกคนมากกว่าการที่ผู้นำกลุ่มจะไปกำหนดหรือวิเคราะห์พฤติกรรมนั้น ๆ

7.9 ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของกลุ่ม (The Therapeutic Potentiality of the Group) ผู้นำกลุ่มไม่ควรวินิจฉัยพฤติกรรมที่ผิดปกติบางอย่างของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกบางคนแสดงออกในกลุ่มขณะที่สถานการณ์ดังที่เครียด เพราะการวินิจฉัยดังกล่าวของผู้นำกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกห่างเหินกับสมาชิก เนื่องจากพวกเขาจะเห็นว่าผู้นำกลุ่มมองบุคคล เป็นวัตถุสำหรับการวิเคราะห์เท่านั้น ผู้นำกลุ่มควรอาศัย “ปัญหาของกลุ่ม” มากกว่าของตนเอง ควรให้อิสระแก่สมาชิกที่จะใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของสังคม

7.10 การเคลื่อนไหวทางกายและการสัมผัส (Physical Movement and Contact) ผู้นำกลุ่ม ควรแสดงการเคลื่อนไหวทางกายอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการขยับตัว การย้ายที่นั่ง ผู้นำกลุ่มควรถามความสมัครใจว่าเขาเต็มใจจะถูกย้ายที่นั่งหรือไม่ ส่วนการสัมผัสเป็นการตอบสนองอย่างหนึ่ง ผู้นำกลุ่มอาจแสดงได้ตามความเหมาะสมโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมอาจเป็นอุปสรรคสำหรับการตอบสนองโดยการสัมผัส เพราะอาจเป็นการสื่อสารความหมายไปในทางเพศสัมพันธ์ได้ ผู้นำกลุ่มควรระมัดระวังไม่ให้แปล

ความหมายในลักษณะนี้ ผู้นำกลุ่มควรแนะนำให้สมาชิกแสดงความเป็นตัวของตัวเอง มีความไว้วางใจผู้อื่น ผู้นำกลุ่มอาจสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มได้ทักทายกัน มีการถามชื่อ กันและกัน ประสานสายตา และสัมผัสมือ เป็นต้น

8. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

8.1 การตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่น ๆ พุด สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่กำลังเสนอแนะได้รับบทบาทอยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับ ไม่ควรจะนำไปพูดนอกกลุ่ม

8.2 การรับฟัง สมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรรีบบอกผู้พูด แทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

8.3 การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ทีนี้เดี๋ยวนี้ อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้สมาชิกหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

8.4 ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผลไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิด และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละคน

8.5 การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม หรือขอความคิดเห็น

8.6 การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

8.7 ความคิดและความรู้สึก สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่า สิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

9. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

9.1 ขั้นตอนกลุ่ม (The Initial Stage) สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้คำชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาสมาชิกพอสมควร อย่างเร่งรีบ

9.2 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกัน แต่มีความวิตกกังวลและความเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย

9.3 ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นตอนนี้สัมพันธภาพในกลุ่มจะดีขึ้น สมาชิกจะเปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิกทุกคน ได้สำรวจปัญหา เข้าใจปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

9.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้ไขปัญหา และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็สามารถยุติกลุ่มได้

การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับวัยรุ่นมาก เพราะวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ กล่าวคือ

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่ไม่ได้ใกล้ชิดเด็กเพราะเด็กคิดว่าผู้ใหญ่ล้ำสมัยมาก วัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า ดังนั้นถ้าวัยรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาล้ายๆ กันเข้ามาช่วยกลุ่มกัน จะทำให้เขาร่วมมือในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่น รู้จักตนเอง รู้จักขอบเขต ความสามารถ สิทธิและหน้าที่ตนเอง

3. จากการคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง เมื่อได้มาร่วมกลุ่มกับบรรยากาศของกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ทำให้มีกำลังใจ พร้อมทั้งเผชิญปัญหาต่อไป

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling)

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

คิมเพอร์ นัตรศุภกุล (2547, หน้า 109) เฟรดเดอริก โซโลมอน เพลิร์ส (Federick Solomon Perls) หรือ ฟริทซ์ เพลิร์ส (Fritz Perls) มีชีวิตอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1893 - 1970 เพลิร์สเกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ครอบครัวเป็นชาวยิว มีฐานะอยู่ในระดับต่ำกว่าปานกลาง ชีวิตในวัยเด็กของเขาไม่ถูกเปิดเผยมากนัก เพลิร์สได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัย เฟรดเดอริก วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ในปี ค.ศ. 1920 นอกจากนี้เขายังได้ศึกษาในสถาบันจิตวิเคราะห์ทั้งในกรุงเบอร์ลินและกรุงเวียนนา ภายใต้นักจิตวิทยาภายใต้สำนักจิตวิทยาสามคน คือ วิลเฮล์ม ริช (Wilhelm Rich) ออตโต ฟินิเคิล (Otto Fenichel) และแคเรน ฮอร์นนาย (Karen Horney) ในกรุงเบอร์ลินนี้เอง เขาได้พบกับลอรา (Laura) และได้แต่งงานกัน ภรรยาของเขาเป็นนักจิตวิทยาแนวเกสตัลท์ ซึ่งลูกศิษย์ของเคอร์ท โกลด์สไตน์ (Kurt Goldstein)

เมื่อลัทธินาซีของฮิตเลอร์เรืองอำนาจในปี ค.ศ. 1934 เพลิร์สได้ตัดสินใจอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงแอมสเตอร์ดัมในยุโรป จนในปี ค.ศ. 1935 ย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และทำงานอยู่ที่นั่น

เป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 เขาจึงย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา

เมื่อแรกเริ่มที่เป็นนักจิตวิเคราะห์ เพิร์ลส์ได้ดำเนินตามแนวความคิดของ فروยด์ และจากคำแนะนำของ คาเรน ฮอร์นาย ทำให้เขาได้เห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (Psychoanalysis) จึงได้พัฒนาแนวความคิดบางประการ โดยการนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของ เวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer) โคเลอร์ (Kohler) คอฟกา (Koffka) และเลวิน (Lewin) ซึ่งเป็น นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้ เพิร์ลส์ยังได้รับอิทธิพล ทางด้าน Psychodrama จาก Moreno และ Humanistic จาก โรเจอร์ (Rogers) นอกจากนี้ เพิร์ลส์ได้นำแนวความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen) เต๋า (Toa) และ เอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (Existentialism) มารวมกันไว้ในแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยา เรียกว่า จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

เพิร์ลส์ ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อว่า Gestalt Therapy เมื่อ ค.ศ. 1958 ซึ่งเป็นหนังสือ ที่เขียนร่วมกับ พอล กูดแมน (Paul Goodman) และ เฮฟเฟอร์ไลน์ (Hefferline) และในปี ค.ศ. 1960 Gestalt therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จัก และได้รับความนิยมมากขึ้น และในช่วงปี ค.ศ. 1967 – 1969 เป็นช่วงเวลาที่เพิร์ลส์ทุ่มเทเวลากับการฝึกอบรมการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยร่วมกับภรรยา จัดตั้งสถาบันฝึกอบรมขึ้นตามเมืองใหญ่ ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์ก แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น ในช่วงหลังของชีวิต เพิร์ลส์อุทิศเวลาส่วนใหญ่ทำงานอยู่ ณ Esalen Institute at Bigsur ใน แคลิฟอร์เนีย ซึ่งในปี ค.ศ. 1970 เพิร์ลส์ได้จัดตั้งสถาบันเกสตัลท์บำบัดขึ้นที่เมืองแวนคูเวอร์บริติช โคลัมเบีย ประเทศแคนาดา และเขาได้ถึงแก่กรรมที่เมืองนี้ รวมอายุได้ 76 ปี

ธรรมชาติของมนุษย์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, หน้า 95) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามความเชื่อของจิต บำบัดแนวเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) พอสรุปได้ ดังนี้

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัสและการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะในแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของหน่วยเต็มทั้ง หน่วย คือ บุคคล
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจ ทั้งบุคคลและสภาพแวดล้อมของเขา
3. มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองตอบต่อสิ่งเร้า ภายนอกและภายใน

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
 5. จากการที่มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ (Self Awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา

6. มนุษย์มีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. มนุษย์เราไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาจะสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นก็คือคนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการจินตนาการ

8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราไม่ดีหรือไม่เลวโดยกำเนิด

แนวความคิดที่สำคัญของทฤษฎีการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 121 – 123) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการบำบัดแบบเกสตัลท์ ดังนี้

การตระหนักรู้ เป็นเป้าหมายในการบำบัดแบบเกสตัลท์ การตระหนักรู้ หมายถึง การรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการติดต่อ ถ้าขาดการตระหนักรู้ ผู้รับการบำบัดจะไม่มีวิธีการที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลง หากผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักรู้ เขาจะมีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและพลังที่จำเป็นในการแก้ปัญหาและค้นพบสถานการณ์ที่จะเอื้อในการเปลี่ยนแปลง

การบำบัดแบบเกสตัลท์ ไม่เน้นการคิดวิเคราะห์ แต่เน้นการบูรณาการ มุมมองของความขัดแย้งภายในตัวบุคคล กระบวนการที่เป็นไปทีละขั้น (Step – by – Step) คือรับรู้ส่วนที่ขาดหายไปและนำมาบูรณาการเป็นองค์รวม เมื่อผู้รับการบำบัด มีความตระหนักเพิ่มมากขึ้น เขาจะนำไปพัฒนาตนเอง มีทางเลือกที่ชัดเจน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีคุณค่า

สมมุติฐานเบื้องต้นของการบำบัดแบบเกสตัลท์ คือ คนเราเผชิญปัญหาชีวิตได้ด้วยตนเอง ถ้าตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ส่วนใหญ่เมื่อเกิดปัญหา คนเรามักหลีกเลี่ยง สร้างเกราะกำบัง นักบำบัดจะช่วยหาวิธีการที่จะทำให้กล้าที่จะเผชิญปัญหา บูรณาการ และรับรู้สภาพจริงของชีวิต

การเปลี่ยนแปลง ตามทฤษฎีเกสตัลท์ เชื่อว่า เราพยายามที่จะเป็น ใคร หรือ อะไร ที่ไม่ใช่เรา เราก็จะเป็นได้แค่ตัวเราเหมือนเดิม สิ่งสำคัญก็คือ เป็นตัวเรา มากกว่าที่จะเป็น แบบที่เราควรจะเป็น Erv Polster กล่าวว่า นักบำบัดต้องมองผู้รับการบำบัดอย่างที่เขาเป็น ได้ยิน พูด และรับรู้ ความเป็นตัวเขา เมื่อคนเราเป็นตัวของตัวเอง เราก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะไม่ชี้นำการเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิก แต่จะกระตุ้นและช่วยเหลือให้สมาชิกได้พัฒนาการตระหนักรู้ในช่วงเวลาในขณะนั้นด้วยตนเอง

หลักการของทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 123 – 127) กล่าวถึงหลักการของทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัลท์ไว้ดังนี้

องค์รวม (Holism) เป็นหลักพื้นฐานของการบำบัดแบบเกสตัลท์ องค์รวม มีความหมายมากกว่าผลบวกของส่วนย่อย เราจะเข้าใจมนุษย์ได้ก็ต่อเมื่อเราสนใจศึกษาเขาทุกด้าน นักบำบัดแบบเกสตัลท์ จะสนใจมนุษย์ในภาพรวม จะไม่เลือกศึกษาเพียงบางส่วนของแต่ละบุคคล นักบำบัดจะให้ความสำคัญต่อผู้รับการบำบัดในด้าน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย และความฝัน โดยเน้นการบูรณาการ ของทุกส่วน ตลอดจนสัมพันธ์ภาพของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีสถาน (Field Theory) เชื่อว่า คนต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือในบริบท และเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกอย่างสัมพันธ์กันประดังเข้ามาเกี่ยวข้องและเป็นกระบวนการ นักบำบัดแบบเกสตัลท์ให้ความสำคัญ และค้นหาว่า เกิดอะไรขึ้นระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

กระบวนการรับรู้ภาพ (The Figure – Formation Process) มีแนวคิดจาก นักจิตวิทยา กลุ่มเกสตัลท์ ที่อธิบายการรับรู้จากการมองเห็นภาพในแต่ละขณะ การบำบัดแบบเกสตัลท์ เรียกสิ่งที่ไม่สังเกตเห็นว่าเป็น “พื้น” (Ground หรือ Background) สิ่งที่เกิดขึ้นเห็นว่า “ภาพ” (Figure) กระบวนการสร้างความสนใจนี้ เรียกว่า การรับรู้ภาพ (Corey, 2004, p. 303) กระบวนการที่เน้นให้เกิดการรับรู้ภาพ จะช่วยให้เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมบางส่วนที่เป็นเพียงพื้นหลังของภาพ ให้มาปรากฏชัดเป็นภาพ ซึ่งจะมีผลให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น

การควบคุมตนเอง (Organismic Self – Regulation) กับการรับรู้ภาพมีความสัมพันธ์กัน อธิบายได้จากธรรมชาติของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อความไม่สมดุล ซึ่งอาจเกิดจากความต้องการ ความหิวโหย หรือความสนใจ บุคคลก็จะหาทางที่จะสนองความต้องการนั้น เขาจะทำให้ดีที่สุดที่จะควบคุมตนเอง ใช้ความสามารถที่มีในตัวเอง และจากสิ่งแวดล้อม (Latner, 1986 citec in Corey, 2004, p. 303) เมื่อเขาลงมือกระทำ สร้างสัมพันธ์ภาพ ก็จะเกิดทั้งความสมดุลและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดแบบเกสตัลท์ สมาชิกกลุ่มจะต้องสนใจโครงสร้างของประสบการณ์ของตน และตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเกิด “อะไร” และ “อย่างไร” แนวคิดเชิงจิตวิเคราะห์ สนใจว่า “ทำไม” เราจึงทำอย่างนั้น แต่ผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์จะใช้คำถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” โดยจะไม่ถาม “ทำไม” การให้ความสนใจและการตระหนักรู้ อยู่ทุกขณะกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จะช่วยให้ผู้รับการบำบัด ค้นหาการดำเนินชีวิตของเขาเป็นอย่างไร

ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The Here and Now) การบำบัดแบบเกสตัลท์ ให้ความสำคัญกับ ปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้มีความหมายมากที่สุด อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง ปัจจุบัน เป็นสิ่งที่มีชีวิตชีวา ดึงดูดน่าสนใจเป็นโอกาสให้คนพัฒนาและเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ ต่อเมื่อได้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ การเน้นที่ความเป็นปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าละเลยไม่สนใจอดีต อดีตก็เป็นสิ่งสำคัญหากอดีตมีผลกระทบถึงปัจจุบัน

การเน้นปัจจุบัน ตามแนวความคิดการบำบัดแบบเกสตัลท์ นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกได้ ทดลองทางเลือกใหม่ ๆ การเน้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ เป็นการกระตุ้นสมาชิก ให้มีพลัง มีส่วนร่วมรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก กลุ่มเกสตัลท์ จะนำปัญหาในอดีตมาเป็นปัจจุบันโดยให้นำเหตุการณ์ในอดีต กลับมาเกิดขึ้นอีกครั้ง

สิ่งที่ค้างคาใจ (Unfinished Business) หมายถึง ความรู้สึก เช่น ไม่พอใจ โกรธ เกลียด อาฆาต เจ็บปวด เสียใจ กังวล ละอายใจ เศร้า เหตุการณ์ และความทรงจำที่ยังฝังใจ อารมณ์ ความรู้สึก เหตุการณ์และความทรงจำเหล่านี้หากไม่นำมาทำให้กระจ่าง ก็จะส่งผลถึงปัจจุบันและ คุณภาพชีวิต

คนเรามากไม่กล้าเผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึกกังวลใจ เศร้า ละอายใจ อารมณ์ที่ไม่พึง ประสงค์เหล่านี้จะซ่อนอยู่ภายในใจ ทำให้เป็นอุปสรรคกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นักบำบัด จะช่วยสมาชิกให้แสดงอารมณ์ที่สมาชิกอาจไม่เคยแสดงมาก่อน

การให้สมาชิกได้เผชิญความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ในใจ หรือย้อนเหตุการณ์ในอดีตให้ กลับมาเพื่อสำรวจความคิดความรู้สึก ได้ทำในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่มีโอกาส จะช่วยสมาชิกกลุ่มให้ พัฒนาตน เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การติดต่อและการต่อต้าน (Contact and Resistances to Contact)

การติดต่อ เป็น การรับรู้การเกิดขึ้นได้จากการมอง การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว เมื่อคนติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมการเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้น การติดต่อ ที่เป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างคนกับธรรมชาติ หรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันโดยยังความเป็นตัวเอง นับเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม อย่างสร้างสรรค์ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้นคนเรา จำเป็นต้องมีความตระหนักรู้ มีพลัง และมีความสามารถในการแสดงออก

การต่อต้าน หมายถึงการป้องกันหรือข้ออ้างบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น Polster (1973 cited in Corey, 2004, p. 306) กล่าวถึงการต่อต้าน 5 แบบ ดังนี้

Introjection หมายถึงการยอมรับความคิดความเชื่อของผู้อื่น โดยไม่วิเคราะห์ ไม่ปรับ ให้เข้ากับลักษณะของตน ได้มาอย่างไรก็รับไว้ทั้งหมด โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของตน ใน ขั้นเริ่มกลุ่มสมาชิกจะรับทุกอย่างที่ผู้นำกลุ่มกำหนดหรือให้แนวทาง พัฒนาการของกลุ่มในขั้นเริ่ม

กลุ่มสมาชิกจะรับฟัง ไม่มีข้อสงสัยในวิธีการของผู้นำกลุ่มหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ แต่ในการพบกลุ่ม
ครั้งต่อ ๆ ไปในชั้นทำงานร่วมกัน สมาชิกจะค่อย ๆ ลดการรับฟังข้อเสนอทั้งหมดของ ผู้นำกลุ่ม

Projection โปรเจกชัน ตรงข้ามกับอินโทรเจกชัน การโทษผู้อื่น หมายถึงการไม่ยอมรับ
บางอย่างในตัวเองและโทษผู้อื่น ความสับสนเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองและบุคลรอบข้าง ลักษณะ
บุคลิกภาพบางอย่างของคนแต่ไม่ยอมรับ โทษว่าเป็นของคนอื่น ไม่ยอมรับความรู้สึกและตัวตน
ที่แท้จริง ในการทำกลุ่มต้องสังเกตลักษณะการโทษผู้อื่นซึ่งเห็นได้จาก การถ่ายโยงความรู้สึก
(Transference) สมาชิกจะนำความรู้สึกหรือลักษณะบางอย่างของบุคคลสำคัญในชีวิตตนมา
สัมพันธ์กับลักษณะของผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อกลุ่มพัฒนามาถึงขั้นการเปลี่ยนแปลง
สมาชิกบางคนอาจยังคงใช้การโทษผู้อื่น เช่นใช้ความต้องการของตนเองให้ไปเป็นของกลุ่ม
ความขัดแย้งนี้จะแก้ไขหากหากสมาชิกไม่ตระหนักและไม่เข้าใจตนเอง

Retroflection หมายถึงการโทษตัวเอง เช่น ถ้าเราถูกผู้อื่นตำหนิเรารู้สึกเสียใจ เราจะ
โทษตัวเองว่าไม่ดีแทนที่จะไปว่าคนอื่น ลักษณะเราจะทำโดยไม่รู้ตัวไม่ตระหนัก กระบวนการ
เกสตัลท์จะช่วยให้เรากลับพบวิธีการจัดการกับตนเอง ให้อยู่ในโลกนี้ได้ตามความเป็นจริง ขั้นตอน
ในการพบกลุ่มในระยะเริ่มแรกจะพบว่าสมาชิกบางคนไม่ค่อยพูด ไม่กล้าแสดงอารมณ์

Confluence หมายถึง การไม่ยอมรับความแตกต่าง ระหว่างตนกับสิ่งแวดล้อม ไม่รับรู้
สภาพที่เกิดขึ้น ด้านสัมพันธภาพหมายถึง ไม่มีข้อขัดแย้ง หรือมีความคิดว่าคนทุกคนคิดและรู้สึก
แบบเดียวกัน สมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะเช่นนี้มักเป็นผู้ที่ต้องการความสนใจและการยอมรับ เขาจะ
ไม่กล้าขัดแย้งกับใคร ไม่มีความคิดของตนเองขาดความเชื่อมั่น

Deflection หมายถึง การต่อต้านการตระหนักรู้ ทำให้การติดต่อสัมพันธ์ไม่ต่อเนื่อง
คนประเภทนี้มักใช้อารมณ์ขันพรั่เพรีอ พุดกว้าง ๆ ไม่เฉพาะเจาะจง มักใช้คำถามไม่เข้าถึงอารมณ์
ความรู้สึกและจะพุดแทนคนอื่น

พลังและการปิดกั้นพลัง (Energy and Blocks to Energy) การเข้ากลุ่มเกสตัลท์ สมาชิก
ต้องใช้พลังในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตพลังของสมาชิก ว่าเป็นแบบใด จะนำมาใช้
ประโยชน์ในการบำบัดได้อย่างไร การปิดกั้นพลังเทียบได้กับการต่อต้าน (Resistance) สังเกตได้
จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สมาชิกบางคนอาจมีอาการเกร็งลำคอหรือไหล่ บางคนอาจหายใจเร็ว
และแรง บางคนน้ำเสียงจะเปลี่ยนไป บางคนอาจต่อต้านโดยการเม้มปากแน่น บางคนหลบสายตา
มองพื้นหรือมองเพดาน บางคนกอดอก เกร็งตัว พุดเร็ว ทำเฉยไร้อารมณ์ความรู้สึก หน้าแดง
ขยับมือเท้าบ่อย ๆ

ผู้รับการบำบัดอาจไม่รู้ถึงถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น นักบำบัดจะช่วยให้สมาชิกได้ทดลอง ทำทาง หรือลักษณะพลังอื่น ๆ ของเขาเพื่อให้เข้าใจความหมาย เข้าใจความรู้สึก และการกระทำ ของตนได้ชัดเจนขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, หน้า 91 – 93) กล่าวถึง หลักสำคัญที่เกี่ยวกับการรับรู้ของ จิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ที่เพิร์ลส์ (Perls) นำไปใช้เป็นพื้นฐานในจิตบำบัดแนว เกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ได้แก่ กฎต่าง ๆ ดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure) จิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะ หาข้อยุติ แม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์ มนุษย์เราก็จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิม จากสถานการณ์นั้น โดยพยายามสนใจในสิ่งนั้นจนครบถ้วนสมบูรณ์

2. กฎแห่งการต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of Proximity) จิตวิทยาเกสตัลท์เห็นว่าถ้า สิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็น เหตุและผลต่อกัน เพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้นสมบูรณ์ตามความต้องการของตนเองใน ขณะนั้น เช่นแสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นรูปฟุตบอล ส่วนเด็กที่ กำลังหิวจัดอาจเห็นเป็นอาหาร เป็นต้น

3. กฎแห่งความคล้ายคลึง (Law of Similarity) จิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่าความเหมือน ของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าด้วยกันในการรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าที่จะ ขับรถยนต์เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อนหรือกลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกัน คนเราจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Pragnanz) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญของ จิตวิทยาเกสตัลท์ ซึ่งกล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดความแน่นอน ชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมี ประสบการณ์มีประสบการณ์เดิมที่แตกต่างกัน ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากหลักการ ของภาพและพื้น (Figure and Ground Principle)

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

Corey (2005, p. 200) กล่าวว่า นักบำบัดแนวเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดอยู่ใน ปัจจุบันขณะเป็นผู้ร่วมในการเรียนรู้ทัศนคติเกี่ยวกับประสบการณ์ตรงของชีวิต เพื่อให้ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมใหม่และสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น

นักบำบัดแนวเกสตัลท์จะสร้างค่านิยมใหม่ ๆ ให้ผู้รับการบำบัดพยายามหาหนทางและ พฤติกรรมใหม่ แต่ไม่ใช้การบังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่อยู่ในกรอบของการสนทนาที่นี้และ เดียวนี้

หน้าที่สำคัญของแนวเกสตัลท์จะให้ความสนใจภาษาทางกายของผู้รับการบำบัด เพราะว่า อวัจนะภาษาเป็นข้อมูลแสดงความรู้สึกของผู้รับการบำบัด นักบำบัดต้องให้ความสนใจอย่างกระจ่างในการพูดและภาษาทางกาย ที่ไม่สัมพันธ์กัน เช่น นักบำบัดอาจถามว่า “ตาของคุณกำลังพูดอะไร”

นักบำบัดเน้นสถานการณ์ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบทางภาษาและบุคลิกภาพ รูปแบบการพูดที่แสดงออกถึงความรู้สึกของผู้รับการบำบัด วิธีของเกสตัลท์เน้นที่การพูดอย่างเปิดเผย ซึ่งจะเป็นทางที่จะเพิ่มความรู้ตัวของผู้รับการบำบัด โดยเฉพาะการถามคำถาม เพื่อสังเกตคำพูด ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ด้านไหน ผู้ให้การบำบัดจะแทรกแซง เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดเริ่มมีปฏิกริยาในความชัดเจนของรูปแบบทางภาษา ตัวอย่างภาษามิดังนี้

- คำว่า “มัน” ถ้าผู้รับคำปรึกษาใช้คำว่า “มัน” แทนคำว่า “ฉัน” ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่า หมายถึงอะไร เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรับผิดชอบ เช่น ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “มันเป็นเรื่องยากที่จะมีเพื่อน” ผู้ให้คำปรึกษาควรถามเพื่อให้ตอบว่า “ฉันมีปัญหาในการมีเพื่อน”

- คำว่า “คุณ” เป็นภาษาที่ไม่ระบุชัดเจน ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “คุณจะรู้จักความเสียใจเมื่อไม่มีใครยอมรับคุณ” ซึ่งเขาอาจจะใช้ถามความรู้สึกของตนเอง ควรเปลี่ยนเป็นคำว่า “ฉัน” ดังนี้ “ฉันรู้สึกเสียใจที่ฉันไม่ได้รับการยอมรับ

- ประโยคคำถาม ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เปลี่ยนคำพูดจากประโยคคำถามเป็นประโยคบอกเล่า เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการพูด

- สนใจรับฟังคำอุปมาของผู้รับคำปรึกษา เช่น “ในเวลานี้ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่มีขาที่จะยืนอยู่อีกต่อไป” “ฉันอยากจะซ่อมแซมแซมแจกันที่บางคนขว้างใส่ฉัน” ศิลปะของการให้คำปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแปลความหมายของคำอุปมาเป็นคำที่ชัดเจน เพื่อที่เขาจะสามารถจัดการได้ในการบำบัด

- สนใจฟังภาษาที่เปิดเผยมือเรื่องราว

กระบวนการและเทคนิคของการบำบัด

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2547, หน้า 118) ได้กล่าวถึง กระบวนการให้คำปรึกษาว่า การบำบัดตามแบบเกสตัลท์ จะเป็นประสบการณ์ระหว่างฉัน (I) และท่าน (You) ในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือให้บุคคลได้ค้นพบว่า เขาหลีกเลี่ยงอะไร และหลีกเลี่ยงอย่างไร โดยวิธีการพิจารณาความตระหนักรู้ การทดลองโดยตรง การขยายพฤติกรรมและความรู้สึก และการสร้างความคับข้องใจโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีทักษะ รวมทั้งการให้การสนับสนุนสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการรับรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ และการรับเอาสิ่งต่าง ๆ ภายนอกมาเป็นส่วนของ

บุคคลิกภาพซึ่งไม่เป็นที่พอใจของตน และกระบวนการอื่น ๆ ที่มีส่วนที่ยุ่งเกี่ยวกับชีวิตที่เป็นสุข และชีวิตที่เป็นที่น่าพอใจของบุคคล

ในการที่จะเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัปที่นั้นจะต้องเน้นในเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ของผู้รับคำปรึกษา บุคคลเราจะมีเหตุการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น ถ้าแม้ว่ามนุษย์จะสามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ในอดีต และสามารถคาดหวังสิ่งต่าง ๆ ในอนาคตได้ แต่ก็ไม่สามารถจะทำอะไรโดยตรงกับสิ่งเหล่านั้น เราจะมีชีวิตอยู่และกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ในปัจจุบันเท่านั้น ในปัจจุบันขณะมนุษย์จะต้องใส่ใจพฤติกรรมอย่างที่เราแสดงให้เห็นว่ามีการหลีกเลี่ยงภารกิจที่ไม่เสร็จสิ้น (Unfinished Business) สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาการตระหนักรู้และจะมีผลทำให้บุคคลมีเสรีภาพตนก็จะทำหน้าที่ปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ต่อสิ่งแวดล้อม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2547, หน้า 120 – 123) ได้กล่าวถึง เทคนิคของการบำบัดแบบเกสตัปที่ไว้ดังนี้

เทคนิคทั่วไป (General Techniques)

1. การเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษา (Initiating the Process) การที่ผู้มีปัญหาพบผู้ให้คำปรึกษานั้น มักจะคาดหวังว่าผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณสมบัติต่าง ๆ ซึ่งเขาเองไม่มี ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะได้ช่วยเหลือเขาได้ดีในการแก้ไขปัญหานั้นทั้งหมด ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้เขาเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้มีปัญหาได้ค้นพบตนเอง และมีความเจริญงอกงามขึ้นแต่จะไม่สามารถทำการเปลี่ยนแปลงให้กับผู้มีปัญหา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษานั้น จะต้องทำให้ผู้ปัญหาได้เกิดความรับผิดชอบต่องานในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจจะต้องใช้เทคนิคการเผชิญความจริงในเรื่องการที่ผู้ปัญหาพยายามทำให้ปัญหาต่าง ๆ คงอยู่ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังต้องช่วยให้ผู้ปัญหาสามารถเปิดเผยตนเองและมีปฏิสัมพันธ์อย่างซื่อสัตย์ในสถานการณ์การให้คำปรึกษา ไม่มีการเล่นเกมต่าง ๆ เงื่อนไขที่กล่าวไปแล้วจะช่วยให้มีการเจริญงอกงาม และการพัฒนาการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหา

2. การทำให้ผู้ปัญหามุ่งเน้นเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now Orientation)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัปที่ไม่ใช่การจัดโครงสร้างใหม่ให้กับอดีต แต่จะเน้นเรื่องปัจจุบันเป็นสำคัญ เปริลส์กล่าวว่าบุคคลที่มักจะใช้เหตุผลในการพูดถึงอดีตและอนาคต มักจะมีความยุ่งยากในปัจจุบัน ดังนั้นจะให้การอภิปรายทั้งหลายเพื่อต่อต้านไม่ให้ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงปัจจุบัน ในที่นี้มีได้หมายความว่าอดีตจะไม่สำคัญ แต่จะสำคัญเฉพาะการที่เขามีประสบการณ์เหล่านั้นในปัจจุบันขณะเท่านั้น ดังนั้นข้อมูลที่สำคัญที่สุดคือข้อมูลที่ผู้ให้คำปรึกษาได้จากการสังเกตระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปัญหานั้นเอง

ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ดีกว่าผู้มีปัญหา ดังนั้นจึงต้องตระหนักรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้มีปัญหาแสดงร่องรอยออกมาให้เห็นถึงเรื่องความต้องการและบุคลิกภาพของเขา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการสื่อสารและการใช้ภาษาด้วยจึงต้องสามารถมองเห็นความแตกต่างระหว่างการสื่อสารด้วยคำพูด และท่าทางของผู้มีปัญหาว่าสอดคล้องกันหรือไม่ หลังจากนั้นก็สามารถชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้มีปัญหาแตกต่างกัน ซึ่งผู้ปัญหาจะต้องตระหนักรู้ นอกจากนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้ผู้มีปัญหานึกถึง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” โดยการถามคำถาม เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างในขณะนี้” หรือ “เท่าที่คุณกำลังทำอะไรขณะนี้” ข้อสังเกตประการหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ถามคำถามว่า “ทำไม” เพราะจะทำให้บุคคลหาเหตุผลมาตอบคำถาม แต่ถ้าถามว่า “อย่างไร” หรือ “อะไร” จะทำให้เน้นในเหตุการณ์ปัจจุบันทั้งสองกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้มีปัญหาได้มีความตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึก พฤติกรรม อารมณ์ และการรับรู้ ความรู้สึกทั้งหลายในช่วงปัจจุบัน ในขณะเดียวกันก็จะพยายามค้นพบว่าผู้ปัญหากำลังหลีกเลี่ยงอะไรและเขามีความทุกข์ภายในจิตใจในด้านใด

เทคนิคประสบการณ์ (Experiential Techniques)

1. การใช้สรรพนามของตนเอง (Use of Personal Pronouns) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนาม “ฉัน” (I) ในการสนทนา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมนั้นเป็นของตนเอง เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไรขณะนี้” ผู้รับคำปรึกษาอาจจะตอบว่า “สบายดี” ผู้ให้คำปรึกษาจะถามต่อไปอีกว่า “อะไรสบายดี” จนกว่าผู้รับคำปรึกษาจะตอบว่า “ฉันสบายดี”

2. การทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Converting Questions to Statements) ผู้มีปัญหา มักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อให้ความสนใจพ้นจากตัวเองหรือซ่อนความจริงในสิ่งที่เขากำลังคิดอยู่ในขณะนั้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มต้นคำถามว่า “คุณเชื่อไหมว่า...?” เพื่อทำให้เขาพูดถึงความเชื่อของเขาเอง

3. การให้มีความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) ทุกครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น” นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำสนทนาจากคำว่า “คุณจะทำอย่างนี้ได้ไหม?” “คุณจะทำไหม” มาเป็น “ฉันทำไม่ได้” “ฉันจะไม่ทำ” เพราะจะช่วยให้เขามีความรับผิดชอบ และนอกจากนี้ยังเป็นข้อตกลงเบื้องต้นว่า จะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งภายในจิตใจแทนที่จะขึ้นอยู่กับความควบคุมพฤติกรรมจากภายนอก

4. การแสดงความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น (Sharing Hunches) โดยปกติผู้รับคำปรึกษามักจะมีแนวโน้มในการแปลความหมายในสิ่งที่เขามองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา วิธีการที่ดีในการที่จะบอกผู้รับคำปรึกษา คือ การแสดงความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรกำลังเกิดขึ้น เช่น “ฉันมองเห็นคุณขยับเท้า ฉันจินตนาการเอาเองว่าคุณกำลังจิตใจหวนไหวตื่นเต้น” ในการพูดเช่นนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าไม่ถูกกล่าวหามากเกินไป แต่เป็นการจินตนาการ ซึ่งไม่ใช่การแสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษารู้ความจริง ซึ่งจะช่วยให้ผู้มีปัญหามองเห็นสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรมออกมา

5. การแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป (Playing the Projections) ในบางกรณีผู้รับคำปรึกษาไม่ตระหนักถึงการสะท้อนพฤติกรรมของตนเองออกไปสู่คนอื่น ๆ เช่น การที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่ามีบุคคลที่พูดเกินความเป็นจริง ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้เขาแสดงบทบาทดังกล่าวให้ใกล้ความเป็นจริงมากที่สุด

6. การแสดงความรู้สึกไม่พอใจและความรู้สึกขบขี้ (Expressing Resentment and Appreciations) ผู้รับคำปรึกษาบางคนจะมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีอย่างรุนแรงกับบุคคลที่เขาต้องเกี่ยวข้องในทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่าถ้าเขาไม่มีความรู้สึกที่ดีอยู่บ้างเลย เขาจะไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลเหล่านั้นได้เลย ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้เขารู้ว่าเขาได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกในทางลบเป็นอย่างมาก และถ้าจะให้มีการปรับปรุงสัมพันธภาพได้นั้น เขาจะต้องพยายามมองบุคคลในแง่ดีบ้าง

7. การแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of Reversal) เป็นการแสดงบทบาทที่ตรงข้ามกับที่เป็นจริง หรือตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับของผู้รับคำปรึกษา เช่น การเป็นคนก้าวร้าวมาก ผู้ให้คำปรึกษาจะให้เขาแสดงเป็นคนที่ยึดหยุ่น สุภาพ ไม่ค่อยพูด

8. การแสดงบทบาทซ้ำ ๆ (Role of Rehearsal) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงบทบาทที่เขาจะนำไปแสดงจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน นอกสถานการณ์การให้คำปรึกษา การแสดงบทบาทนี้จะเป็นการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น เขาสามารถกระทำได้

9. เกมการสนทนา (Game of Dialogue) ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์การให้คำปรึกษา ทำให้ผู้ให้คำปรึกษารู้ว่ามีความขัดแย้งในตัวผู้รับคำปรึกษา เช่น การมีความรู้สึกก้าวร้าว และเฉื่อยชา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้เขาแสดงบทบาทของทั้งสองลักษณะโดยให้ออกมาในลักษณะการสนทนา การสนทนานั้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษานำความขัดแย้งมาเปิดเผย และอาจจะถูกนำมาพิจารณาให้ดำเนินการแก้ไขต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

งานวิจัยในประเทศ

ปริศนา ชาญวิชัย (2546) ทำการศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นไม่แตกต่างกัน คือมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินตนา สอนวิเศษ (2547) ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแต่ไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง และคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

โซเลียร์ (Souliere, 1995, p. 263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบทำการบำบัด แต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คน มี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20 – 54 ปี ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าและการใช้การให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

เฮอร์แมน (Herman, 1995, pp. 77 – 85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบ
เกสตัลท์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (Brief Therapy)
แนวการใช้เริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์และข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหา
ให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิค
ของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ แล้วค่อย ๆ
เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้น ปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของ
Here and Now ซึ่งเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญ การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้ แสดงให้เห็นว่า
สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้