

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการวัยเด็กตอนกลาง
2. เอกสารที่เกี่ยวกับศักยภาพในการมีเพื่อน
3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการวัยเด็กตอนกลาง

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งในงานวิจัยนี้ ศึกษาเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีอายุ ระหว่าง 11 - 13 ปี ซึ่งพบพัฒนาการเด็กในช่วงอายุที่เกี่ยวข้องดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 261) กล่าวว่า วัยเด็กตอนกลาง (Middle Childhood) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 6 - 12 หรือ 13 ปี เมื่อประมาณ 20 ปีที่แล้วมา ช่วงวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียนแต่ในโลกสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน ช่วงวัยเด็กตอนกลาง มักเป็นช่วงที่เด็กได้ผ่านการเรียนนอกบ้านจากสถานการศึกษาแห่งใดแห่งหนึ่งมาบ้างแล้ว

นักจิตวิทยาพัฒนาการรุ่นปัจจุบันมักเรียกเด็กในช่วงนี้ว่าเป็น เด็กวัยเด็กตอนกลาง มากกว่าวัยเด็กเข้าโรงเรียน (School Age) และถ้าหากเรียกเด็กกลุ่มนี้ว่า วัยเข้าโรงเรียนก็มักใช้ในความหมายว่าเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนวิชาการที่โรงเรียนอย่างจริงจังเป็นเรื่องราว

พัฒนาการทางกาย

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 261) พัฒนาการทางกายของเด็กวัยนี้มีประสิทธิภาพดีขึ้น พัฒนาการทางสติปัญญาเจริญเติบโตไปอีกลำดับหนึ่ง พัฒนาการทางสังคมขยายขอบข่ายกว้างขวาง เด็ก ๆ มักใช้เวลากับผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่มีใจพ่อแม่หรือ/และบุคคลในบ้านยาวนานขึ้น รู้จักคบหากับเพื่อนร่วมรุ่นได้ดีกว่าในวัยเด็กตอนต้น แม้ว่าพ่อแม่ยังคงมีบทบาทสำคัญในการอบรมดูแลบุตร แต่บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่อื่น ๆ นอกบ้านก็เริ่มมีบทบาทสำคัญในการอบรมดูแลเด็กพอ ๆ กับพ่อแม่ผู้ปกครองที่บ้าน

ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญซึ่งควรบังเกิดขึ้นในช่วงนี้คือ “การเตรียมตัว” เพื่อเป็นเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ อาทิเช่น หัดทำอะไรด้วยตนเองได้เรียนรู้ที่จะเล่น เรียน และทำงานกับเพื่อนร่วมวัยเรียนรู้ที่จะให้ความเป็นเพื่อนกับผู้อื่น และสร้างมิตรภาพ

กรมวิชาการ (2546, หน้า 72) กล่าวว่า พัฒนาการของผู้เรียนวัยประถมศึกษา ผู้เรียนวัย 6 - 12 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายช้ากว่าผู้เรียนวัยอนุบาลเล็กน้อย แต่ยังคงเติบโตอย่างสม่ำเสมอ มีการเคลื่อนไหวได้เร็วและนาน กิจกรรมส่วนใหญ่ของผู้เรียนในวัยนี้จะเป็นการฝึกสมรรถภาพเกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายอย่างเหมาะสมและรวดเร็ว ดังนั้นสิ่งที่ครูควรตระหนักและเอาใจใส่เป็นพิเศษคือเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางร่างกายของเด็กในช่วงวัยนี้มีประสิทธิภาพ มีความพร้อมเพื่อการเตรียมตัวเป็นเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ เช่น หัดทำอะไรด้วยตนเองได้เรียนรู้ที่จะเล่น เรียน และทำงานกับเพื่อนร่วมวัยเรียนรู้ที่จะให้ความเป็นเพื่อน กับผู้อื่นและสร้างมิตรภาพ

พัฒนาการทางสังคม

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 262 - 263) พัฒนาการทางสังคมในระยะนี้ มีลักษณะแตกต่างจากวัยเด็กตอนต้นหลายประการอาทิ

1. เด็กคบเพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่มากขึ้น

2. พัฒนาการด้าน Egocentric ลดลง ทำให้เด็กสามารถรวมกลุ่มกับเพื่อนได้ยิ่งขึ้น

สมรรถภาพทางความนึกคิดและพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาทำให้เด็กร่วมเล่น เรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็น “กลุ่ม” ได้ดี

3. ความสำคัญของการเรียนที่มีต่อชีวิต ค่านิยมของการเรียนในโรงเรียนในสังคม

ปัจจุบันทำให้เด็กผูกพันกับเพื่อนที่โรงเรียนและครู ทำให้เด็กห่างเหินจากผู้ใหญ่ในบ้าน

กลุ่มเพื่อนร่วมวัยช่วงวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่เด็ก “จับกลุ่ม” กับเพื่อนร่วมวัยที่เป็นเพศเดียวกันเป็นส่วนมากการที่เด็กเริ่มสามารถ “จับกลุ่ม” ได้นั้น ทำให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว รู้จักเคารพกฎเกณฑ์ระเบียบ รู้จักมารยาทสังคม รู้จักนิสัยใจคอของเพื่อน ลดนิสัยเด็ก ๆ เช่น “อ้อน” “เอาแต่ใจ” “ดื้อ” แต่เด็กอาจยังคง “อ้อน คือ เอาแต่ใจตัวเอง” กับบิดามารดาหรือและผู้ใหญ่ที่บ้านเพราะเด็กรู้ว่าอย่างไรเสียพ่อแม่ผู้ใหญที่บ้านก็ยังยอมให้แสดงกิริยาอาการและอารมณ์ดังกล่าวได้ อนึ่งการที่เด็กได้มีโอกาสแสดงออกดังกล่าวดังกล่าวได้บ้างมีคุณค่าต่อเด็กทำให้การเปลี่ยนช่วงวัยเป็นการเปลี่ยนที่ค่อยเป็นค่อยไป เด็กจะปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดีมากขึ้นกับปัจจัยหลายประการอาทิ

1. พ่อแม่ผู้ปกครองเตรียมตัวเด็กเพื่อให้มีกลุ่มเพื่อนใน โรงเรียนหรือไม่ พ่อแม่ที่ห่วงลูก

อาจทำให้เด็กมีปัญหาในการเข้ากลุ่ม ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่ที่ปล่อยลูกมากเกินไปก็อาจทำให้เด็กกลายเป็นเด็กที่ไม่ติดบ้าน ไม่ติดพ่อแม่ ไม่เชื่อฟังใคร ๆ ที่บ้านเลย

2. ได้เตรียมตัวเพื่อใช้ชีวิตในโรงเรียนและกับเพื่อนจากโรงเรียนอนุบาล หรือ/ และ
ที่รับเลี้ยงเด็กมาบ้างหรือไม่ในระดับใด

3. บุคคลในบ้านเห็นใจและเข้าใจชีวิตกลุ่มของเด็กในแนวใหม่หรือไม่

กรมวิชาการ (2526, หน้า 33 - 35) กล่าวว่าเด็กได้รับรู้กว้างขวางขึ้นและเข้าใจสังคม
ที่เขาอยู่เริ่มสร้างทัศนคติให้ตนเอง เรียนรู้และเข้าใจบทบาททางสังคมของเพศชายและเพศหญิง เริ่ม
มีจิตสำนึกในตนเอง มีมโนธรรม คุณธรรม และพัฒนาในเรื่องค่านิยม เรียนรู้ การอ่าน เขียน
และคำนวณ เรียนรู้ทักษะทางเชาว์ปัญญาเบื้องต้นและด้านร่างกายด้วย เริ่มพัฒนาทัศนคติ
ในเรื่องค่านิยมของสังคมและสถาบันต่าง ๆ เช่น ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เรียนรู้ที่จะเอาชนะ
และวางตัวอยู่ในหมู่เพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน รู้จักการให้และการรับ รู้จักแบ่งความรับผิดชอบ
เพิ่มความสำเร็จในการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง

เด็กวัยนี้จะยังชอบเล่น และการเล่นนั้นจะหยุดไม่ได้ ถ้าหยุดการเล่นของเด็กวัยนี้ก็เท่ากับ
ทำลายพัฒนาการด้านความคิดสร้างสรรค์ วิธีส่งเสริมคือชวนเล่นในสิ่งที่จะมีประโยชน์กับความคิด
เป็นการฝึกวิธีการเล่นให้เข้าสู่การทำงานโดยไม่รู้ตัว เช่นการเล่นทำอาหาร รับประทานอาหาร
ตกลงจะทำอะไรทานกัน ไปจ่ายตลาด ช่วยทำกับข้าว ช่วยล้างจาน ทำความสะอาด และชมเชย
เมื่อทุกคนช่วยกัน หรือการเล่นกีฬาวิ่งแรงในเด็กชายก็สามารถให้ออกไปทางฝึกขมวดและสอน
ให้เด็กรู้ว่าการเล่นขมวดเป็นการป้องกันตนเองไม่นำไปใช้รังแกคนอื่น หรือการแข่งขันกีฬาทำให้
แสดงความชื่นชมเมื่ออีกฝ่ายชนะเป็นต้น รวมถึงการตกลงกับเด็กเพื่อแบ่งเวลาการเรียน ทำงานบ้าน
และเล่น หรือพักผ่อน ดูทีวี หรือภาพยนตร์กันก่อน และก็ชมเชยเมื่อเด็กปฏิบัติได้ตามข้อตกลง
หากเด็กคนใดทำผิดพลาดก็ต้องเปิดโอกาสให้เด็กลองทำใหม่อีก ถ้ายังไม่ได้ก็ลองอีก ลองอีก
และเมื่อทำได้คำชม ซึ่งจะช่วยให้เด็กเริ่มรู้จักการวางตัว โดยชี้แจงให้เด็กเห็นว่า การพูดเพราะ
การรู้จักขอบคุณ ขอโทษ เสียใจเป็นการให้เกียรติตัวเองทั้งสิ้น คนที่พูดจาไม่สุภาพก็คือคนดูถูก
ตัวเอง

ม.ร.ว.สุมพร สุทธานิช (2531, หน้า 12 - 13) กล่าวว่าเด็กวัย 6 - 12 เป็นวัยที่มีพัฒนาการ
สำคัญมาก เป็น “วัยสงบราบเรียบ” ที่อยู่ระหว่าง “วัยขุ่นขุก” ของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน กับ
“วัยบ๊วบลั่ง” ของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความพร้อมมากขึ้น เด็กเริ่มเรียนรู้อย่างมีระบบและสนใจ
สิ่งแวดล้อมมากขึ้นและกว้างขวางกว่าเดิม นับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเพราะเด็กเริ่มออกสู่
สังคมนอกบ้าน ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธที่ทำให้เด็กอยาก
รวมกลุ่มกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) เรียกวัยนี้ว่า
“วัยสนใจอวัยวะเพศ” (Phallic Stage) กับ “วัยก่อนเข้าวัยรุ่น” (Latency Stage) ซึ่งรวมอยู่ในช่วงอายุ
6 - 12 ขวบ เด็กจะสนใจในเรื่องเพศ วัยเด็กตอนกลางนี้เริ่มจากพินน้ำนมหยักและสิ้นสุดลง

ที่ฟันแท้ขึ้น ดังนั้น จึงเรียกวัยนี้ว่า “วัยฟันน้ำนมหลุด” (Age of Loose of Tooth) เป็นช่วงเวลา ที่ความเพ้อฝันของเด็กเริ่มเข้าสู่ความจริง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ยากแก่การเข้าใจ เหตุผลที่เด็กวัยนี้ยาก แก่การเข้าใจ คือ

- เด็กวัยนี้ชอบจับกลุ่มกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันโดยไม่สนใจพ่อแม่
- เด็กยกย่องเพื่อนร่วมชั้นมากกว่าพ่อแม่และผู้ใหญ่ เพราะเด็กวัยนี้มักจะคิดว่าผู้ใหญ

เป็นคนเจ้าเล่ห์ หลอกลวงและโกหก

- บางทีเด็กก็ก้าวร้าว บางทีก็เจิบเรียบร้อยต่อผู้ใหญ่ เด็กจะจับกลุ่มกับเพื่อนอย่างเหนียวแน่นและเป็นกลุ่มที่ลับ แม้กลุ่มจะรวมตัวกันได้ไม่นานแต่จะมีคำปฏิญาณ และคำสัญญาที่เขียนด้วยเลือดหรือหมึกแดง

โดยปกติผู้ใหญ่มักจะต้องการให้เด็กวัยนี้ศึกษาเล่าเรียนมากกว่าที่จะคิดว่า เด็กคิดอะไร ต้องการอะไร เด็กวัย 6 - 12 ขวบ จะมีอิสระและความรับผิดชอบน้อยกว่าวัยรุ่นและวัยอื่น ๆ แต่เด็กวัยนี้ก็อยากเป็นวัยรุ่น และมักจะทำอะไรเลียนแบบวัยรุ่นเสมอ พ่อแม่มักจะคาดหวังให้เด็ก เป็นไปตามที่พ่อแม่ต้องการ ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่บางคนมักจะให้เด็กรับผิดชอบงานหนักในเวลา อันจำกัด เมื่อเป็นเช่นนี้เด็กวัยเรียนจึงใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากที่สุด เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้การเข้าสังคม เรียนรู้ในเรื่องพวกเรา (In - group) และพวกเขา (Out - group) การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี และเรียนรู้ สิ่งอื่น ๆ จากเพื่อน และในขณะเดียวกันเด็กต้องการ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงพยายามทำตามกฎ ของกลุ่ม เขาจึงเรียนรู้กฎ ระเบียบโดยไม่รู้ตัว และเรียนรู้วิถีชีวิตและมาตรฐานสังคมผู้ใหญ่ไปด้วย

ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ (2531, หน้า 17) กล่าวว่า วัย 10 - 12 ขวบ เป็นระยะของการพัฒนา ที่กว้าง เด็กบางคนอยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น เรียกว่า “ก่อนวัยรุ่น” (Puberty) วัยนี้เด็กผู้หญิงมี พัฒนาการเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เด็กเพิ่งจะเห็นความแตกต่างระหว่างโลกของเด็กกับโลกของผู้ใหญ่ ดังนั้น ถ้าเด็กรู้สึกว่าคุณใหญ่ใช้อำนาจข่มขู่โดยไม่ยุติธรรม เด็กจะต่อต้าน และเด็กจะเชื่อกฎของกลุ่ม มากกว่าคำสั่งสอนของพ่อแม่ เด็กจะเรียนรู้ถึงความยุติธรรมและไม่ยุติธรรม ชอบเปรียบเทียบ และวิจารณ์ครู ผู้ปกครอง

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540, หน้า 270) กล่าวว่าเด็กที่พัฒนาสมวัยย่อมสามารถนับเลข ย้อนหลังได้ ท่องสูตรคูณได้ รู้จักดูนาฬิกา ความสามารถใช้เหตุผลเจริญยิ่งขึ้น รู้จักใช้ความคิด ว่าอะไรเป็นต้นเหตุและจะเกิดอะไรเป็นผล เด็กฉลาดบางคนยังรู้จักวิพากษ์วิจารณ์อีกด้วย สามารถ เข้าใจกฎระเบียบและคำสั่งดีขึ้น เป็นเวลาเหมาะที่จะสอนและฝึกระเบียบวินัย

พัฒนาการทางสติปัญญาซึ่งเกี่ยวเนื่องกันกับความคิด ตั้งอยู่บนรากฐานของการปรับตัว ในการเข้ากลุ่ม ถ้าเด็กมีกลุ่มดี เข้ากับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยได้ และ ไม่มีความขัดแย้งกับบิดามารดา

และครู เด็กก็จะมีโอกาสฝึกฝน พัฒนาการทางด้านสติปัญญาโดยตลอดไปร้ง ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า พัฒนาการทางด้านสังคมและ พัฒนาการทางสติปัญญามีอิทธิพลส่งเสริมซึ่งกันและกัน

กรมวิชาการ (2546, หน้า 74) กล่าวว่า ผู้เรียนวัยประถมศึกษา 6 - 12 ปี เป็นวัยที่ใช้เวลาส่วนมากอยู่กับเพื่อน เรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือ รู้จักให้และรับ เลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ จากเพื่อน เพื่อนเป็นผู้ให้แรงเสริมและเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมให้คำติชมด้วยฉะนั้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจึงสำคัญมาก

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กในช่วงวัยนี้ กลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันมีความสำคัญ เด็กรวมกลุ่มกับเพื่อนร่วมวัยที่เป็นเพศเดียวกันเป็นส่วนมากการที่เด็กรวมกลุ่มกันนั้นทำให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รู้จักเคารพกฎเกณฑ์ระเบียบ รู้จักมารยาทสังคม รู้จักนิสัยใจคอของเพื่อน ปรับเปลี่ยนนิสัยที่กลุ่มไม่ยอมรับเป็นนิสัยที่กลุ่มยอมรับ เด็กต้องการโอกาสแสดงออกต้องการเป็นคนที่มีคุณค่าต่อตนเองและต่อกลุ่มเพื่อน พัฒนาการทางสังคมของเด็กในช่วงวัยนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเด็กจะปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้เมื่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นไปอย่างเหมาะสม

ความสำคัญของกลุ่มต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 261 - 264) เนื่องจาก “กลุ่มเพื่อนร่วมวัย” มีบทบาทอย่างมากต่อชีวิต ต่อความเจริญของเด็กระยะนี้ และจะเพิ่มพูนความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขีดสูงสุดในระยะวัยรุ่น แล้วจึงค่อยลดความสำคัญลงเมื่อบุคคลผู้นั้นมีคู่ครองและสร้างสัมพันธภาพกับคู่ครองได้ เมื่อเด็กเริ่มเปลี่ยนสังคมบ้านมาสู่สังคมโรงเรียน เด็กรู้สึกหวาดกลัว ขาดที่พึ่งทางความคิดและอารมณ์ ตอนแรกจะ “ยังคง” สร้างสัมพันธภาพกับครูและผู้ใหญ่นอกบ้านที่ต้องมีความสัมพันธ์กัน แต่ต่อมาเด็กเริ่มตีตัวจาก เพราะพบว่าการรวมกลุ่มกับเพื่อนร่วมวัยหลาย ๆ คน ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจ สนุกสนาน มีความเข้าอกเข้าใจ ความเห็นใจ และเป็นเจ้าของซึ่งกันและกันได้ยิ่งยไปกว่าแน่นแฟ้นกว่าถ้าหากเด็กสามารถแสวงหากลุ่มเช่นนี้ได้เด็กจะเห็นความสำคัญของสังคมในบ้านและผู้ใหญ่นอกบ้านน้อยลง (ปลายวัยเด็กตอนกลาง) กลุ่มเริ่มมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านอารมณ์ ความคิดนึก ทักษะคติ ความมุ่งหวัง ความปรารถนา การประพฤติตนตามบทบาททางเพศ ค่านิยมอะไรเหมาะสมดี ควร ไม่ควร ฯลฯ ถ้าบรรดาสิ่งที่มีอิทธิพลต่อเด็กเหล่านี้มีลักษณะใกล้เคียงกันกับลักษณะที่เด็กได้รับการอบรมจากทางบ้านความขัดแย้งระหว่างเด็กกับบิดามารดาผู้ปกครองกับเด็กไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

เนื่องจากกลุ่มมีความสำคัญสำหรับเด็ก เด็กต้องการเข้าร่วมกลุ่ม เด็กจึงพยายามหาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เพื่อนยอมรับเข้าร่วมกลุ่ม เด็กจะใช้วิธีเช่นไรนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ ลำดับที่พี่น้อง (คนโต คนกลาง คนสุดท้อง ลูกคนเดียว) ประสบการณ์ในวัยที่ผ่านมา

ฐานะครอบครัว เศรษฐกิจ ฯลฯ อาทิเด็กชาย ก เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพราะเล่นเก่ง เด็กชาย ข เป็นผู้ที่เพื่อนนับถือเพราะมีนิสัยเป็นผู้นำ เด็กชาย ค เพื่อนชอบเพราะเป็นผู้ตามและผู้ฟังที่ดี เด็กชาย ง ได้รับความนิยชมจากเพื่อนในบางครั้ง และยากก็คิดกันไม่ให้เข้ากลุ่มในบางโอกาสเพราะชอบวางอำนาจ แต่มีประโยชน์ต่อกลุ่ม เพราะสามารถต่อสู้กับกลุ่มอื่นที่มาทำอวดดีกับกลุ่มของเขา ได้สำเร็จ เป็นต้น

การรวมกลุ่มเป็นการรวมอย่างไม่มีรูปแบบกฎเกณฑ์ (Unstructure) แต่ละกลุ่มมีผู้นำ มีผู้ตามกลุ่มวัยเด็กตอนกลางมักมีสมาชิกมากกว่ากลุ่มวัยเด็กตอนต้น (ซึ่งมักเป็นเพศเดียวกัน) ผู้นำ และสมาชิกของกลุ่มเปลี่ยนแปลงได้ การรวมกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลางค่อนข้างจะยั่งยืนกว่า ระยะวัยเด็กตอนต้น กลุ่มแต่ละกลุ่มมีแนวคิด ทัศนคติ ค่านิยม ภาษา กฎ ระเบียบ ฯลฯ เฉพาะกลุ่ม ซึ่งเหมือนบ้างต่างบ้างจากกลุ่มอื่น ๆ ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้เรียกว่าวัฒนธรรมกลุ่ม (Peer Culture) เด็กที่เข้าร่วมกลุ่มจะพยายามประพฤติปฏิบัติตามวัฒนธรรมกลุ่ม เพื่อเป็นสมาชิกของกลุ่ม เพื่อให้เพื่อนยอมรับเข้ากลุ่มความประพฤติเช่นนี้บางครั้งก็ขัดกับกฎระเบียบของโรงเรียน หรือของสังคม หรือการอบรมที่เด็กได้รับมาที่บ้าน ความอยากเป็นสมาชิกของกลุ่มและให้กลุ่มยอมรับ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กด้วย เด็กเรียนรู้ว่าการแสดงออกของอารมณ์ทุกอย่างที่บังเกิดขึ้นกับตน โดยไม่เลือกสถานที่ เวลา บุคคล เหมือนวัยที่ผ่านมาเมื่ออยู่ที่บ้านนั้น ไม่เป็นที่ยอมรับจากผู้ใหญ่นอกบ้าน จากเพื่อนทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม ดังนั้นเหตุการณ์จะบังคับให้เด็ก รู้จักควบคุมอารมณ์ และเลือกแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม ในแบบที่สังคมและเพื่อนยอมรับ เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้นเพียงไร แสดงอารมณ์ออกมาอย่างไรนั้นอยู่ได้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหลายประการ เช่น อิทธิพลของกลุ่มหรือวัฒนธรรมกลุ่ม ความรู้สึกผูกพันกับกลุ่ม ความรู้สึกอยากเป็นสมาชิกของกลุ่ม สังคมวัฒนธรรมของโรงเรียนและครอบครัว

การรวมกลุ่มของเด็กสร้างนิสัยแข่งขันและร่วมมือซึ่งติดตัวสืบไปภายหน้าทั้งอย่างรู้ตัว และอย่างไม่รู้ตัว เมื่ออยู่ในกลุ่มเด็กจะแข่งขันกันในทุก ๆ ด้านของชีวิต เช่น ความร่ำรวย ความฉลาด ความสามารถ การเรียน การเล่น ฐานะทางสังคมของครอบครัว ความมีหน้ามีตา มีเกียรติ การได้รับความสนใจจากผู้อื่น คู่แข่งมีทั้งระหว่างเพื่อนในกลุ่มและเพื่อนนอกกลุ่ม การแข่งขันอาจนำไปสู่ความอิจฉาริษยาการทะเลาะเบาะแว้ง การกลั่นแกล้ง การแตกกลุ่ม ฯลฯ เด็กชายมีนิสัยชอบแข่งขันมากกว่าเด็กหญิง ซึ่งเชื่อกันว่าเพราะได้รับการเรียนรู้จากค่านิยมของสังคม เด็กหญิงให้ความร่วมมือและออมชอมซึ่งกันและกันในกลุ่มมากกว่าเด็กชาย

การรวมกลุ่มทำให้เด็กรับการสนองตอบด้านความต้องการทางสังคมขั้นพื้นฐาน เช่น คำยกย่อง การได้เป็นคนสำคัญ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ความรู้สึกอยากให้มีผู้สนใจ

ร่วมกิจกรรมกับคน คนได้มีโอกาสร่วมและรับรู้ในกิจกรรมของผู้อื่น ความมั่นคงทางจิตใจ
ความรู้สึกว่าตนนั้นมีเจ้าของและเป็นเจ้าของความรู้สึกว่ามีเพื่อนร่วมทุกข์และร่วมสุขกับเรา ฯลฯ

เนื่องจากกลุ่มมีความสำคัญต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กในวัยนี้ดังกล่าว
การสนับสนุนให้เด็กได้เข้ากลุ่มที่เหมาะสมกับตนจึงเป็นสิ่งที่พึงกระทำ มิฉะนั้นแล้วเด็กอาจไม่มี
พัฒนาการสมวัย อาจสูญเสียประสบการณ์หลาย ๆ อย่างในชีวิตที่เด็กพึงได้รับ ไปอย่างน่าเสียดาย
ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลปกครองเด็กนอกจากควรสนับสนุนเขาแล้วยังควรแนะนำช่วยเหลือให้โอกาสเด็ก
สร้างกลุ่ม ที่เป็นช่องทางให้เด็กได้เรียนรู้จัก โลก สังคม และชีวิตด้วย

สรุปได้ว่ากลุ่มเพื่อนมีความสำคัญสำหรับเด็ก เด็กต้องการเข้าร่วมกลุ่ม เด็กจึงพยายาม
หาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เพื่อนยอมรับเข้าร่วมกลุ่ม หากได้รับการสนับสนุนให้เด็กได้เข้ากลุ่มที่เหมาะสม
กับเด็กก็จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ถ้าขาดการยอมรับจากกลุ่มเด็กจะไม่มีพัฒนาการสมวัย
อาจสูญเสียประสบการณ์หลาย ๆ อย่างในชีวิตที่เด็กพึงได้รับ ไปอย่างน่าเสียดาย และมีปัญหา
ในการพัฒนาการทางสังคมในช่วงวัยต่อไป

พัฒนาการทางอารมณ์

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 268 - 269) ในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กรู้จักกลัว
สิ่งที่สมเหตุสมผลมากกว่าวัยเด็กตอนต้น เพราะความสามารถใช้เหตุผลของเด็กพัฒนามากขึ้น
มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยง
เพราะขอบเขตชีวิตสังคมของเด็กขยายวงกว้างขวางออกไป สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็ก
ในระยะนี้คือ การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง อารมณ์ของบุคคลอื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และ
การรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม พัฒนาการเหล่านี้จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก
และเป็นหนทางให้เด็กได้มีโอกาสดำเนินกลุ่มกับเด็กอื่น ๆ การพัฒนาด้านนี้ ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ
เกี่ยวกับตัวเด็กจะต้องช่วยเหลือเด็กด้วยโดยการ

1. เปิดโอกาสให้เด็กเข้ากลุ่ม กลุ่มจะบีบบังคับให้เด็กเรียนรู้และปรับปรุงการควบคุม
อารมณ์และแสดงออกอารมณ์ ในลักษณะที่สังคมยอมรับ (แต่ต้องระวัง เพราะบางกลุ่มอาจมีค่านิยม
ที่ขัดกับการยอมรับของสังคมก็ได้)
2. ให้เด็กเล่นออกกำลังกาย โดยการเล่นที่ใช้ผลกำลังแบบต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์
หมากเก็บ ตีจับ ลูกหินทาง ลิงชิงหลัก ปิงปอง ฯลฯ
3. ให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ เช่น ปั้นรูป วาดรูป เขียนเรื่อง ฯลฯ

ในระยะวัยเด็กตอนกลางเด็กมีอารมณ์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งอารมณ์ในแง่ดีน่าพึงใจ เช่น
ความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกสงสาร ความรู้สึกเบิกบานรื่นรมย์ และอารมณ์ในแง่ไม่น่าพึงใจ

เช่น เกลียด โกรธ อิจฉา ริษยา ฯลฯ อารมณ์ไม่ว่าประเภทใดถ้าไม่ได้รับการรับรู้ ไม่มีโอกาสแสดงออกและถูกเก็บกดเอาไว้มากเกินไป เด็กจะเกิดความรู้สึกเครียด อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่เนื่องมาจากทางอารมณ์ได้ หรือรู้สึกผิดจนทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

ในระบะวัยนี้ เด็กมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยอารมณ์ของเขาออกมาอย่างที่ตั้งคมยอมรับตามควรแก่วัย กรณีเหล่านี้เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการปรับตัวด้านอารมณ์ ถ้าเตรียมอย่างเหมาะสมไปตั้งแต่ระยะวัยนี้ เขาจะเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่นที่ค่อนข้างมีความสุข การทะเลาะหรือถ่มถุยถวณกณนี้ทำให้เขาเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีความสับสนทางอารมณ์มากกว่าที่ควรจะเป็น ฉะนั้นการเรียนรู้เรื่องอารมณ์มีความสำคัญทัดเทียมกันกับการพัฒนาทางความรู้และทักษะอื่น ๆ อันไม่ควรมองข้าม

กรมวิชาการ (2546, หน้า 73) กล่าวว่าผู้เรียนวัยประถมศึกษา 6 - 12 ปี เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้การปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู เพื่อน สถานที่ บทเรียน กฎระเบียบต่าง ๆ เป็นต้น การเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกของความต้องการที่ซ่อนเร้น อยู่ภายในซึ่งแสดงถึงอารมณ์ของผู้เรียนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง จะช่วยให้ผู้เรียนได้ปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข

สรุปได้ว่าเด็กที่มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดีนั้น ก็ต้องเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง อารมณ์ของบุคคลอื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม พัฒนาการเหล่านี้จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก และเป็นหนทางให้เด็กได้มีโอกาสเข้ากลุ่มกับเด็กอื่น ๆ

พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 271) ในระยะวัยเด็กตอนกลาง พัฒนาการทางความคิดสติปัญญาของเด็กจะพัฒนาได้เจริญมากเพราะโดยพื้นฐานทางกาย เด็กสามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เริ่มเข้าใจแนวคิดเชิงนามธรรมพื้นฐานง่าย ๆ เข้าใจแนวคิดเชิงเลขง่าย ๆ ความสามารถทางภาษาพัฒนาเต็มทุกขั้นตอนตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น ดังนั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับเด็กจะเริ่มเล่าเรียนเขียนอ่านอย่างจริง ๆ จัง ๆ ในกระบวนการรู้ความคิดที่จะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และที่จะเป็นเสมือนพืชพันธุ์เพื่อเจริญงอกงามต่อไปในภายภาคหน้า

กรมวิชาการ (2546, หน้า 74) กล่าวว่า ผู้เรียนวัยประถมศึกษา 6 - 12 ปี พัฒนาการด้านสติปัญญาเป็นสิ่งที่ควบคู่กับพัฒนาการทางภาษาและความคิด โดยปกติผู้หญิงจะมีความสามารถในการพูดและใช้ภาษามากกว่าผู้ชาย พัฒนาการทางภาษาของผู้เรียนจะคืบคลานน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การอยู่ร่วมกับคนอื่นในบ้าน สภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ด้วยการพูดคุยจะทำให้มีพัฒนาการทางภาษาที่ดี

สรุปได้ว่าพัฒนาการทางความคิดสติปัญญาของเด็กจะพัฒนาได้เจริญมากเพราะโดยพื้นฐานทางกาย เด็กสามารถคิดเป็นเหตุเป็นผล เริ่มเข้าใจแนวคิดเชิงนามธรรมพื้นฐานความสามารถทางภาษาพัฒนาได้เต็มที่ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และใช้ภาษาในการสื่อสารได้ดี

จากการศึกษาเอกสารพบว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมาก และเป็นแหล่งที่หล่อหลอมปรับอารมณ์และพฤติกรรม เรียนรู้ทักษะการเข้าสังคม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้มีพัฒนาการในช่วงวัยต่อไปอย่างอบอุ่น และมีความสุขในการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยมีเพื่อนและมีมิตรภาพที่ยั่งยืน

ธรรมชาติของผู้เรียนระดับประถมศึกษา

กรมวิชาการ (2545, หน้า 41 - 46) ได้สรุปธรรมชาติของผู้เรียนในช่วงชั้นที่ 2 ดังนี้ ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 (อายุ 9 - 12 ปี)

1. ลักษณะทางร่างกาย

โดยทั่วไปเด็กหญิงวัยนี้เติบโตเร็วกว่าเด็กชาย เด็กหญิงส่วนใหญ่ย่างเข้าสู่วัยรุ่นรูปร่างเปลี่ยนไป ต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เด็กจะเป็นกังวล และในขณะเดียวกันมีความอยากรู้อยากเห็นสูง เด็กชายชอบเล่นรุนแรง เด็กในวัยนี้สามารถทำงานละเอียดได้ดี

2. ลักษณะทางสังคม

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กในวัยนี้มาก เด็กต้องการเป็นคนดังในหมู่เพื่อนมากกว่าเชื่อฟังผู้ใหญ่ ซึ่งต่างจากเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น มีการขัดแย้งระหว่างกลุ่ม กีฬาที่เล่นเป็นทีมได้รับความนิยมมากขึ้น มีความรักพวกพ้องมากขึ้น การคิดใจแบบหือหวาหรือนิยมคนเก่งจะพบได้เสมอในวัยนี้ อาจเป็นการคิดใจครู นักกีฬา คารา

3. ลักษณะทางอารมณ์

เด็กวัยนี้สามารถยอมรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวได้ มิได้ยึดถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่เหมือนกับเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้น มีเหตุผลรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจเป็นธรรมมากขึ้น ความขัดแย้งระหว่างข้อตกลงของกลุ่มและกฎของผู้ใหญ่ที่ไม่สอดคล้องกับความคิดของเด็กวัยนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาได้

4. ลักษณะทางสติปัญญา

เด็กในวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็นในทุก ๆ เรื่อง และจะสนใจชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งการที่เด็กเปลี่ยนความสนใจจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่งจึงเป็นเรื่องธรรมดาไม่ได้หมายความว่ามีความคิดสับสน ต้องการความเป็นอิสระ ในขณะเดียวกันก็ยังต้องการความช่วยเหลือแนะแนวทางเด็กวัยนี้จะตั้งความหวังในการทำงานสูง และต้องการให้ได้ผลสมบูรณ์ที่สุด ดังนั้นเมื่อไม่สามารถทำได้ตามความคาดหวังจะเกิดความคับข้องใจและรู้สึกท้อถอย

วลินิภา ฉลากบาง (2535, หน้า 1 - 3) กล่าวว่า เด็กเป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่งของชาติ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูควรเรียนรู้วิธีเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน เพื่อให้เด็กได้เจริญงอกงามและมีพัฒนาการอย่างถูกต้องเหมาะสมในทุก ๆ ด้าน องค์ประกอบของการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนให้เด็กเจริญงอกงามไปในแนวทางที่พึงปรารถนา และเป็นคนดีของสังคมมีหลายประการ องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง คือ ผู้ใหญ่จะต้องเข้าใจธรรมชาติความต้องการและปัญหาของเด็ก

ธรรมชาติของเด็กวัยประถมศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น เด็กประถมศึกษาเป็นนักสำรวจ โดยธรรมชาติ ช่างซักช่างถาม และต้องการค้นพบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง
2. เด็กมีความสนใจระยะสั้น ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบมีกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง ทั้งนี้เพราะสิ่งต่าง ๆ ล้วนแต่น่าสนใจ น่าศึกษา
3. เด็กเรียนรู้จากการกระทำ วัยเด็กเป็นวัยของความกระฉับกระเฉง มีพลังสูง เด็กจึงชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวและทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง
4. เด็กชอบทำงานเป็นหมู่ ดังนั้น เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อเด็กอย่างมาก
5. เด็กชอบการแข่งขัน การแข่งขันจะกระตุ้นความสนใจในกิจกรรมของเด็กอย่างมาก ทั้งนี้เพราะเด็กต้องการการยอมรับ
6. เด็กชอบแสดงตน ความพยายามของเด็กเพื่อให้เป็นที่หนึ่งเป็นที่ยกย่อง ชมเชย ทำให้เด็กกล้าที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องแสดงตนหรือแสดงความสามารถ เด็กจะมีความสุขถ้าได้มีโอกาสแสดงความสามารถที่เขามีหรือหากได้รับคำชม
7. เด็กชอบเล่น การเล่นถือเป็นกิจกรรมตามธรรมชาติของเด็กที่ทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน และเกิดการเรียนรู้ทักษะการใช้ร่างกาย อารมณ์และสังคม
8. เด็กชอบสะสม ควรส่งเสริมให้เด็กสะสมสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักแยกประเภทสิ่งที่สะสม ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทั้งด้านความรู้และความคิด
9. เด็กต้องมีส่วนร่วมวางแผนและทำกิจกรรมร่วมกับผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นหรือร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามทักษะของเด็ก ซึ่งจะ让孩子เป็นสุข และเท่ากับปลูกฝังความกล้า ความเป็นประชาธิปไตยให้กับเด็ก
10. เด็กแต่ละคนมีแบบฉบับของการพัฒนาความคิดรวบยอดเป็นของตนเอง ด้วยเหตุนี้เด็กแต่ละคนจึงต่างกัน การปฏิบัติของผู้ใหญ่ที่มีต่อเด็กจึงควรต่างกันด้วย
11. เด็กสนใจการอ่าน การพูดและมีจินตนาการกว้างขวาง การอ่านมีอิทธิพลอย่างมากต่อบุคลิกภาพ จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก การพูดจะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว

เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น เข้าใจความคิดความรู้สึกของคนอื่น และทำให้คนอื่นเข้าใจ ความคิด
ความรู้สึกของเด็ก

12. เด็กต้องการความสำเร็จและฐานะในสังคม ความต้องการนี้ผลักดันให้เด็กทำ
กิจกรรมหลายอย่าง ผู้ใหญ่จะต้องพยายามตอบสนองความต้องการด้านจิตใจของเด็ก เพราะจะทำให้
เด็กมีความสุขและมีความพยายามที่จะทำดีหรือทำงานยาก ๆ ให้สำเร็จมากขึ้น

สรุปได้ว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กในวัยนี้
มาก เด็กต้องการที่ยอมรับในหมู่เพื่อน เชื่อฟังเพื่อนมากกว่าเชื่อฟังผู้ใหญ่ ชอบเล่นกีฬาเป็นทีม
รักพวกพ้อง รักและยึดถือครูเป็นแบบอย่าง และชื่นชมคนเก่ง คนดัง เช่น นักกีฬา ดารา

พัฒนาการในช่วงวัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ช่วงอายุ 11 - 13 ปี)

สุชา จันทรธรม (2541, หน้า 51 - 55) วัยเด็กตอนปลายอายุระหว่าง 10 - 12 ปี วัยนี้จะคาบ
เกี่ยวกับวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้น วัยนี้ไม่แตกต่างกับวัยเด็กตอนกลางมากนัก

พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotion Development)

เนื่องจากเด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วจึงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน
อารมณ์ของเด็กด้วย เด็กวัยนี้จึงมีความหงุดหงิด กังวล ซึ่งมาจากการปรับตัวให้เข้ากับ
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้น

อารมณ์ของเด็กวัยนี้จัดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ไม่ดีหรือร้ายจนเกินไป ซึ่งแบ่งเป็น

1. เด็กวัยนี้สามารถรักษาอารมณ์ไว้ได้ดีพอสมควร คือ ไม่โกรธง่ายและหายเร็วนัก
2. เวลาโกรธจะหาทางออกโดยใช้เสียง ไม่มีพฤติกรรมแบบค่อสู้แต่อาจจะวางแผน

แก้แค้นเงียบ ๆ แต่ไม่ทำจริง

3. จะระมัดระวังไม่ทำให้ผู้อื่นกระทบกระเทือนใจ

4. สิ่ง que เด็กวัยนี้กลัวที่สุด คือ การไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ยอมแข่งขัน ไม่ต้องการ
เด่นกว่าหรือด้อยกว่าเพื่อนฝูง

5. ชอบการยกย่องแต่ไม่ชอบเปรียบเทียบกับ

6. ต้องการความอบอุ่นมั่นคงในหมู่คณะและครอบครัว

7. เปลี่ยนความรู้สึกเร็วและง่าย เช่น ตอนเช้าอยากทำการบ้าน ตอนบ่ายอยากนอน
หรือเล่น

8. บางครั้งทำตัวเป็นผู้ใหญ่ แต่บางครั้งก็ไม่กล้าทิ้งความเป็นเด็ก

เด็กวัยนี้จึงมีการขัดแย้งทางด้านอารมณ์ จนบางครั้งเด็กเกิดปัญหา ครอบครัว
กับสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญมาก เด็กที่ถูกทอดทิ้งที่บ้านและโรงเรียนจะเป็นเด็กที่ไม่มีความสุข
กลายเป็นเด็กเงียบขรึม หรือไม่ก็มีพฤติกรรมชัดเจน ไม่เกรงกลัวใคร ความเครียดที่เด็กได้รับจาก

ทางบ้านอาจน้อยลงหรือหายไปก็ได้ ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างเขากับเพื่อนและครูเป็นไปอย่างดี
ดังนั้น ผู้ปกครองและครูที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กวัยนี้ควรเอาใจใส่เรื่องอารมณ์ อธิบาย
ให้คำแนะนำที่ถูกต้องเมื่อเด็กต้องการเพื่อช่วยให้พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กเป็นไป
อย่างเหมาะสม

พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

เด็กวัยนี้จะปลีกตัวออกจากบุคคลในครอบครัวจะชอบอยู่ในหมู่เพื่อนและมีความเห็นว่า
หมู่คณะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขามาก จึงมีการแฉ่งตัว พุดจาและนิยมสิ่งต่าง ๆ เหมือนเพื่อน การที่
เด็กมีความสุขความพอใจกับกลุ่มเพื่อนของตน ถ้ามากเกินไปอาจจะทำให้ละเลห์หน้าที่ของคนได้
เด็กวัยนี้จะเริ่มหัดเป็นตัวของตัวเอง ชอบตัดสินใจเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่เข้ามายุ่งเกี่ยวในเรื่อง
ส่วนตัว ชอบความเป็นอิสระ มักเชื่อความคิดของตนเอง ระบายนี้เด็กชายและเด็กหญิงเล่นด้วยกัน
น้อยลง เด็กจะเริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ ระบายแรก ๆ สนใจเพื่อนต่างเพศเป็นกลุ่ม ๆ รวม ๆ กัน
ไปก่อน ระบายหลังจึงเลือกสนใจเฉพาะคนลักษณะการคบเพื่อนยังไม่แน่นอน มีการเปลี่ยนเพื่อน
อยู่เสมอ ระบายนี้เด็กจะค่อย ๆ พึ่งตัวเองทีละน้อยเพื่อเตรียมพึ่งตัวเองเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เด็กชายจะมี
ความสามารถในการรวมกลุ่มได้นานกว่า และการคบเพื่อนได้ดีกว่าเด็กหญิง เพื่อนที่ลูกใจมักจะมี
เพียงคนเดียวหรือสองคน ส่วนเด็กหญิงจะมีเพื่อนลูกใจ 3 - 5 คน การเล่นเป็นกลุ่มของเด็กวัยนี้
จะช่วยให้เด็กมีความกล้า รู้จักใช้ความคิด และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้

วลัณษา ฉลากบาง (2535, หน้า 11 - 15) พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย (อายุ 11 - 13 ปี)
วัยเด็กตอนปลายเป็นช่วงวัยคาบเกี่ยวระหว่างเด็กกับวัยรุ่น เด็กบางคนเปลี่ยนเป็นวัยแรกรุ่นตั้งแต่
อายุ 11 ปี ในเด็กหญิง และ 12 ปี ในเด็กชายสิ่งที่น่าสังเกตคือเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยแรกรุ่นเร็วกว่า
เด็กชายประมาณ 1 - 2 ปี

พัฒนาการทางอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กวัยนี้มีผลต่อ
ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ดังนั้นเด็กจึงควรได้รับความช่วยเหลือให้สามารถควบคุมอารมณ์
และปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ เด็กวัยนี้กังวลใจเรื่อง สุขภาพและความเป็นอยู่ของบุคคล
ในครอบครัวมากที่สุดนอกจากนี้ เด็กยังกลัวความผิดหวังในการเรียนและกลัวการเสียหน้าในหมู่
เพื่อนอีกด้วย

พัฒนาการทางสังคม เด็กวัยนี้ชอบอยู่ในหมู่เพื่อน และคิดว่าหมู่คณะเป็นสิ่งสำคัญมาก
สำหรับเขา เด็กจะยอมรับกฎเกณฑ์ และระเบียบปฏิบัติของกลุ่ม เช่นการแต่งกาย การพูด
ความชื่นชมต่อสิ่งต่าง ๆ การอยู่ในหมู่เพื่อนทำให้เด็กมีจิตใจสบายแต่ก็อาจทำให้เขาละเลห์หน้าที่
ที่ได้รับมอบหมายจากพ่อแม่ได้ เด็กจะเลือกคบเพื่อนโดยพิจารณาจากตัวบุคคลเป็นอันดับแรก
การเล่นของเด็กชอบเล่นอย่างอิสระนอกบ้านชอบการแข่งขันเป็นกลุ่ม เด็กวัยนี้ควรได้รับ

การปลูกฝังให้มีความร่วมมือ ความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ ความกล้า ความเมตตา
ความยุติธรรม และซาบซึ้งในความงาม

ความต้องการที่จำเป็นของเด็กวัยประถมศึกษา (วัยเด็กตอนปลาย 11 - 13 ปี)

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น อาหารที่มีคุณค่า การพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะ
2. ความต้องการทางจิตใจ เช่น ความรัก ความอบอุ่นและการยกย่องชมเชย, ความปลอดภัย, การยอมรับและเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม, ต้องการเพื่อน, ต้องการรับใช้คนใกล้ชิด, ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง, ความเข้าใจและความเห็นใจ ไม่ชอบการลงโทษทั้งทางกายและทางใจ อีกทั้งการวิพากษ์วิจารณ์แง่ไม่ดี, ต้องการคำแนะนำและความช่วยเหลือ, ต้องการแสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์, ต้องการสถานที่ เครื่องใช้และหนังสือที่จะช่วยส่งเสริมความคิดในการทำกิจกรรม

เพ็ญพิไล ฤทธาภรณ์ (2549, หน้า 181 - 207) กล่าวว่า เราสามารถแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 11 - 14 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย สรีระวิทยา (Physiology) และทางปัญญา
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 14 - 15 ปี เป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงใหม่นี้
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18 - 21 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนจากการเป็นเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 11 - 14 ปี

1. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางสรีระ เด็กชายจะมีกล้ามเนื้อและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะมีเนื้อเยื่อที่เป็นไขมันมากขึ้นทำให้รูปร่างกลมกลึงได้สัดส่วนมากขึ้น เด็กหญิงมักเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย (วัยเดียวกัน) ประมาณ 2 ปี ดังนั้นเด็กหญิงที่เรียนชั้นประถมตอนปลายมักจะสูงกว่าเด็กชายวัยเดียวกัน ตัวโตกว่า มีความเติบโตทางเพศมากกว่า แต่ในปีต่อๆ มาเด็กชายเริ่มไล่ทัน สูงกว่า และมีน้ำหนักมากกว่าในที่สุด

2. พัฒนาการทางปัญญา (Mental Development) พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเข้าขั้นที่ Piaget เรียกว่า “ปฏิบัติการด้านนามธรรม” (Formal Operation) เด็กวัยนี้จะคิดถึงหลาย ๆ ด้านได้ในเวลาเดียวกันเข้าใจการเปรียบเทียบ อุปมาอุปมัยและสามารถคิดในด้านตรงข้ามได้ด้วย นอกจากนั้นยังเข้าใจเวลาในประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมที่แตกต่างจากของตนด้วย

ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพในด้านปริมาณมีเรื่องสำคัญอยู่ 2 เรื่อง คือ ก) สมมติฐานที่ว่าด้วยการแยกความแตกต่างตามอายุ (Age Differential Hypothesis) และ ข) เส้นทางของพัฒนาการทางปัญญา (The Course of Mental Growth)

ส่วนความเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพนั้นไม่ได้รับการศึกษามากเหมือนวัยเด็ก มีการทดลองน้อยมากเกี่ยวกับพัฒนาการทางภาษา ความจำ และการรับรู้ในวัยรุ่น แต่จะศึกษาเกี่ยวกับการใช้เหตุ และการแก้ปัญหาของวัยรุ่นมาก Piaget กล่าวว่า ความคิดเกิดจากการรวม (Internalization) การกระทำมาสู่ภายใน แต่การใช้ความคิดที่แท้จริงจะไม่เกิดขึ้นกว่าเด็กจะมีอายุครบ 6 - 7 ปี การใช้ความคิดของเด็กอายุ 6 - 7 ปี หรือ 10 - 11 ปี เรียกว่า “ปฏิบัติการด้านรูปธรรม (Concrete Operations) และจะมีความแตกต่างอย่างเด็ดขาดจากการใช้ความคิดของวัยรุ่น (11 - 14 ปี) ที่เรียกว่า “ปฏิบัติการด้านนามธรรม” (Formal Operation)

3. พัฒนาการทางบุคลิกภาพและทางสังคม (Personality and Social Development)

ตั้งแต่วัยเด็กตอนกลางจนถึงวัยรุ่นตอนกลาง ความสำคัญของกลุ่มเพื่อนจะอยู่ที่ความต้องการที่จะมีกลุ่มอ้างอิงและความพยายามที่จะเป็นอิสระของเด็ก เนื่องจากวัยรุ่นต้องการเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น การได้รับความรักและการนับถือจากพ่อแม่จึงยังไม่เพียงพอ ในขณะที่วัยรุ่นก็ไม่ต้องการพึ่งพาพ่อแม่มากนักเหมือนเมื่อก่อนจึงต้องหันมาหาความยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น

ม.ร.ว.สุมพร สุทศนีย์ (2531, หน้า 19) กล่าวถึงความคิดของนักจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

อริกสัน (Erikson) นักจิตวิทยาผู้หนึ่งที่เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของความรู้สึกลึกซึ้ง และความรู้สึกต่ำต้อย ในวัยนี้เด็กพยายามที่จะทำความดีเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และต้องการทำตามที่ผู้อื่นต้องการ แต่ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้ เด็กจะรู้สึกว่าเป็นคนต่ำต้อยและมีปมด้อย และจะพยายามแสดงพฤติกรรมที่ออกมาในทางลบเพื่อหาปมเด่น จนกลายเป็นเด็กที่ปรับตัวไม่ได้ ในที่สุด

มาสโลว์ (Maslow) นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ได้เน้นถึงความต้องการการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน พ่อแม่และครู และเน้นถึงการสนองความต้องการทางด้านร่างกาย ความรัก ความปลอดภัย ความเป็นเจ้าของและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น

ฮาร์วิกเฮิร์ส (Harvighurst) นักจิตวิทยาพัฒนาการ ได้กล่าวเน้นถึงพัฒนาการของเด็ก ซึ่งครูสามารถที่จะช่วยเหลือให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมได้ เพราะเด็กวัยนี้สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันได้ และเรียนรู้บทบาททางสังคมได้เหมาะสมกับเพศของตน

วินิ ชิดเชิควงศ์ (2537, หน้า 116) กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการของอริกสันในขั้นที่เกี่ยวข้อง คือช่วงที่ 4 ขึ้นงานเอาชนะการกับมีปมด้อย (Industry V.S. Inferiority) เกิดในช่วงอายุประมาณ 6 - 11 ปี ในช่วงนี้ส่วนมากเด็กจะไปโรงเรียน เมื่ออยู่โรงเรียนเด็กมีโอกาสร่วมทำสิ่งต่าง ๆ

ได้มาก เป็นวัยแห่งความขยันหมั่นเพียร ในวัยนี้เป็นการปูนิสัยเบื้องต้นแห่งการทำงาน ถ้าบุคคลไม่เห็นคุณค่าของงานที่เขาทำก็จะเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อยเห็นตนเองไร้ค่า ไม่อยากทำงาน และดูถูกตนเอง คุณลักษณะที่สำคัญทางสังคมในช่วงนี้ก็คือ การเป็นผู้รู้จักหน้าที่ รับผิดชอบ และมุ่งมั่นเพื่อแสวงหาความสำเร็จ การพัฒนาความสามารถด้านการเรียนและทางสังคม การรู้จักทำงานหน้าที่อย่างจริงจัง และการเรียนรู้หน้าที่การงานต่าง ๆ ช่วงนี้เป็นการเตรียมตัวเพื่อรับบทบาททางสังคมของช่วงวัยถัดไป

สุชา จันทร์อม (2536, หน้า 35 - 37) กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน

อีริกสัน ได้ศึกษาพัฒนาการของเด็กโดยเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดา เขาสรุปว่าประสบการณ์จากการเลี้ยงดูที่ทารกได้รับมีส่วนสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพให้กับเด็ก ความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา จะทำให้ทารกเติบโตมีความมั่นใจในตนเอง มีความไว้วางใจ เชื่อใจบิดามารดาและบุคคลอื่น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าทารกไม่ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่จากบิดามารดา จะทำให้เป็นเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

อีริกสัน ได้แบ่งพัฒนาการตามความต้องการทางสังคมของบุคคลที่เรียกว่า (Psychosocial Stage) ออกเป็น 8 ระยะคือ

1. ระยะเชื่อถือไว้วางใจกับความระแวงไม่ไว้วางใจ (Trust vs. Mistrust) อายุตั้งแต่แรกเกิด - 1 ปี
2. ระยะที่มีความอิสระกับความสงสัยไม่แน่ใจ (Autonomy vs. Doubt) อายุ 1 - 3 ปี
3. ระยะมีความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) อายุระหว่าง 4 - 5 ปี
4. ระยะมีความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกมีปมด้อย (Industry vs. Inferiority) อายุระหว่าง 6 - 11 ปี
5. ระยะการมีเอกลักษณ์ของตนเองกับความไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. Role diffusion) อายุระหว่าง 12 - 20 ปี
6. ระยะความใกล้ชิดสนิทสนมกับความโดดเดี่ยวอ้างว้าง (Intimacy vs. Isolation) อายุระหว่าง 21 - 25 ปี
7. ระยะการให้กำเนิดและเลี้ยงดูบุตรกับการใฝ่ใจอยู่กับตนเอง (Generativity vs. Self absorption) อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป
8. ระยะความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs. Despair) ระยะนี้คือระยะเข้าสู่วัยชรา อายุประมาณ 50 ปีเป็นต้นไป

อีริกสันได้แบ่งพัฒนาการตามความต้องการทางสังคมของบุคคลไว้ 8 ระยะแต่ละระยะที่เกี่ยวข้องกับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 คือระยะมีความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกล้มปด (Industry vs. Inferiority) อายุระหว่าง 6 - 11 ปีในระยะนี้ เด็กมีทักษะทางร่างกายและสังคมมากขึ้น สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยไม่อาศัยความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ และระยะที่ต่อเนื่องกันคือระยะการมีเอกลักษณ์ของตนเองกับความไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. Role Diffusion) อายุระหว่าง 12 - 20 ปีเป็นระยะที่เด็กเริ่มสนใจเรื่องเพศ รู้จักตัวเองว่าตนเป็นใคร มีความสามารถหรือความถนัดทางใด รู้ว่าตนเองมีความเชื่ออย่างไร ต้องการอะไร อันจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตวัยรุ่น เด็กอาจจะเลียนแบบจากบุคคลที่ตนนับถือยกย่อง แต่ถ้าเด็กมีความรู้สึกไม่เข้าใจตนเองจะเกิดการสับสน พบกับความขัดแย้ง และประสบความสำเร็จในการทำงาน

สรุปว่าในช่วงวัยเด็กตอนปลาย และวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่มีช่วงอายุเกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (11 - 13 ปี) บุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคมของเด็กในช่วงนี้มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว อิทธิพลสำคัญที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก ได้แก่ ครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว อิทธิพลจากโรงเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างเด็กกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งถ้าเด็กมีสัมพันธภาพที่ดีได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หรือมีความสามารถในการมีเพื่อนเด็กก็จะมีบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคมในด้านที่เหมาะสม ถ้าเด็กมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กจะเป็นด้านลบและส่งผลถึงบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคมที่ไม่เหมาะสมในวัยต่อไป

สภาพปัญหาในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6 - 12 หรือ 13 ปี)

กรมวิชาการ (2546, หน้า 72 - 74) กล่าวว่าวัยนี้จะมีความกลัวมากที่สุดเมื่อถูกล้อเลียนในเรื่องที่เกี่ยวกับความแตกต่างจากเพื่อน นอกจากนั้นยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน กลัวถูกทำโทษ กลัวเพื่อนไม่ชอบ ซึ่งส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันเช่น ไม่ตั้งใจเรียน นอนหลับในเวลาเรียน หรือแสดงพฤติกรรมที่ทำความแปลกใจให้แก่คนอื่นขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ อาจมีการทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นเช่นนี้ครูควรพูดคุยกับผู้เรียนให้เข้าใจว่าพฤติกรรมเช่นนี้ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม และควรหาตัวอย่างจากเพื่อนในวัยเดียวกันอาจเสริมแรงด้วยการให้คำชมเชยหรือรางวัล เมื่อผู้เรียนสามารถระงับความโกรธได้ การลงโทษให้เจ็บกายอาจทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540, หน้า 263) กล่าวว่าไว้ว่า ความคิดว่าตนเองไร้ความสามารถปกตินักเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ถ้าเด็กเริ่มคิดถึงตนเองในด้านลบ เด็กกำหนดตัวเองอย่างเสียหาย

มีความเคารพในตัวเองต่ำจนไม่พยายามหาเพื่อน หรือมีส่วนร่วมในโรงเรียนเลย และแสดงอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวล เด็กอาจต้องการคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ พ่อแม่สามารถหาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำในการรับมือกับปัญหาความคิด ไร้ความสามารถของเด็ก

เด็กก่อนวัยรุ่น (อายุ 12 ปี) กลุ่มเพื่อนกลายมาเป็นคนสำคัญอย่างมากเป็นช่วงเวลา ที่ความเห็นของเพื่อนสำคัญต่อคุณค่าของเขาเอง การถูกกีดกันจากงานเลี้ยง เพื่อนฝูงดีจากทั้งหมด เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งของเด็กวัยนี้ เด็กวัยนี้จะให้ความสำคัญกับการยอมรับจากเพื่อน ดังนั้น จึงควรคอยดูแลพฤติกรรมที่ไม่สนใจเพื่อน อารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในวัยนี้เป็นเรื่องปกติเช่นเดียวกับความขัดแย้งกับพ่อแม่ เด็กที่อารมณ์แปรปรวนอย่างมากหรือการแสดงความรู้สึกสิ้นหวังมีความเชื่อว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลยและมีความเคารพในตนเองต่ำ มีความเชื่อในโชคชะตา พฤติกรรมที่เชื่อโชคชะตานี้ เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย อันเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการตายในหมู่วัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 4 - 5) กล่าวถึง ลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออก ที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต ดังนี้

1. การแสดงออกทางพฤติกรรม

1.1 การแต่งกาย

- แต่งกายผิดระเบียบ
- สกปรก มอมแมมไม่เอาใจใส่ดูแลตนเอง

1.2 ลักษณะท่าทาง

- กระด้างก้าวร้าว ไม่มีสัมมาคารวะ ไม่สุภาพ ไม่ทำตามคำสั่ง คื้อคิ่ง

1.3 การพูด

- พูดก้าวร้าวไม่สุภาพ ไม่เหมาะสม ได้เถียง เสียงดัง เอะอะโวยวาย

1.4 การเรียน

- การเรียนตกต่ำ ไม่สนใจการเรียน หนีเรียน มาโรงเรียนสายประจำ

1.5 พฤติกรรมทางเพศ

- การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มั่วสุมทางเพศกับเพื่อนชายหญิง

1.6 ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนไม่ดี มีเพื่อนน้อย

1.7 อื่น ๆ เช่น พกอาวุธ หรือใช้สารเสพติด

2. การแสดงออกทางอารมณ์ และความคิด

2.1 อารมณ์รุนแรง โกรธง่ายฉุนเฉียว ไม่รู้จักระงับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ตนเอง

ไม่ได้

2.2 วัดกัณฑ์ เครียด ขี้คิดขี้ทำ

2.3 ซึมเศร้าอ่อนไหวง่าย น้อยอกน้อยใจไม่มีเหตุผล

ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกในนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตระดับที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือแก้ไข

1. การแสดงออกทางพฤติกรรม อารมณ์จิตใจ ไม่เหมาะสมกับอายุ บทบาททางเพศ และไม่สอดคล้องกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่
2. ความถี่ ความรุนแรงและระยะเวลาของการเกิดปัญหา แตกต่างจากเกณฑ์มาตรฐานที่บุคคลส่วนใหญ่ประพฤติปฏิบัติ
3. การแสดงออกทางบุคลิกภาพ อารมณ์จิตใจ พฤติกรรม มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ในกิจวัตรประจำวัน และการมีบทบาทร่วมในหน้าที่กิจกรรมทางสังคม
4. การสร้างความสัมพันธ์ การปรับตัวกับบุคคลอื่นในสังคมไม่เหมาะสม
5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต การใช้ความสามารถ ศักยภาพในการดำเนินชีวิตครอบครัวยุติ การเรียน การงาน และกิจกรรมในสังคมลดลง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2549, หน้า 309) กล่าวว่าเด็กวัยเรียน ได้แก่ เด็กที่อยู่ในกลุ่มอายุ 6 - 12 ขวบ คือตั้งเริ่มเข้าเรียนระดับประถมศึกษา เรื่อยไปจนถึงเขตวัยรุ่น ซึ่งครอบคลุมวัยเด็กตอนกลาง อายุ 6 - 9 ขวบ และวัยเด็กตอนปลาย อายุ 10 - 12 ขวบ

อิทธิพลที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยเรียนที่สมควรจะกล่าวถึง มี 2 ประการด้วยกัน คือ

1. อิทธิพลจากครอบครัว อันได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพี่น้อง และการทำความเข้าใจกับอิทธิพลของครอบครัวที่ส่งผลให้เกิดพัฒนาการไปในทางปกติ หรือไปในทางที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ และปัญหาทางกายอันเนื่องมาแต่สาเหตุทางจิตใจ หรือปัญหาทางจิต - กายสัมพันธ์
2. อิทธิพลจากโรงเรียน อันได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก และความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับกลุ่มเพื่อนของเด็กเอง เช่นเดียวกัน อิทธิพลดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการไปในทางบวกหรือในทางลบได้หลายอย่าง

สรุปได้ว่าปัญหาของเด็กในช่วงวัยนี้ได้แก่การปรับตัวเข้ากับเพื่อนและกลุ่มเพื่อน เด็กมีสังคมมากขึ้นเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นนอกจาก บุคคลภายในบ้าน พ่อแม่ที่ห่วงลูกมากเกินไปอาจทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้วิธีการเข้าสังคม และการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ไม่สามารถมีเพื่อนได้ หรือปล่อยมากเกินไปทำให้เด็กไม่คิดบ้านและไม่เชื่อฟังใคร เด็กที่มีปัญหาในการปรับตัวมักจะมีความรู้สึกว่าเพื่อนไม่ชอบตน และตนเองไม่สามารถที่จะเข้ากับเพื่อน ๆ

ในกลุ่มได้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง และนักเรียนใน ช่วงชั้นที่ 2) เป็นการเตรียมตัวหลาย ๆ ด้าน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าสู่วัยรุ่น ดังนั้นการยอมรับ พัฒนาการของเด็กให้กำลังใจและช่วยเหลือให้คำปรึกษาตลอดจนส่งเสริมให้เด็กเข้ากลุ่ม และรู้จัก เลือกรุ่นเพื่อนที่ดี ที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในโอกาสต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพในการมีเพื่อน

ความหมายของเพื่อน

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 ก, หน้า 1 - 31) กล่าวว่า เพื่อนแท้ควรมีลักษณะ ประการแรก เพื่อนแท้มักจะเป็นบุคคลที่พิเศษ ไม่เหมือนเพื่อนอื่น ๆ เขาจะมีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นเอกลักษณ์ ในตัวเขาที่ไม่เหมือนชาวบ้าน และทำให้เขาเป็นคนที่ยากจะหาได้ในความนึกคิดของเรา พุดง่าย ๆ ก็คือหาคนมาแทนที่ยาก เพื่อนแท้จะไม่มัววันว่างอ้างกับเรา เขาจะปฏิบัติต่อเราเหมือน เราและเขามีความเท่าเทียมกัน คบกันแล้วทำให้เราสบายใจ เพื่อนต้องพูดกับเพื่อนได้ การสื่อสาร ในระดับลึกกว่าการพูดทักทายตามปกติ เป็นการสื่อสารที่เราสามารถพูดจากส่วนลึกของจิตใจไปให้ เขาได้ เขาต้องยอมรับเรา เข้าใจเราและชอบเรา ควรมีจิตใจที่ซอซอเราและเราชอบเขา โดยสรุปก็คือ การเลือกใครมาเป็นเพื่อน เป็นเรื่องที่เฉพาะตัวและหาหลักเกณฑ์ยาก บางครั้งเลือกเพื่อนเพราะ มีนิสัยคล้ายกันชอบทำอะไรเหมือนกัน สนใจในสิ่งเดียวกัน แต่บางครั้งก็เลือกเพื่อนเพราะชอบ ทำให้เรารู้สึกภูมิใจในตัวเราจริง ๆ แล้วตลอดชีวิตของคน จะรู้จักบุคคลต่าง ๆ มากมาย แต่คนที่ จะเลือกมาเป็นเพื่อนคงจะไม่ใช้คนที่ซัดคอเราทุกเรื่อง หรือต่อต้านเราตลอดเวลา แต่คงจะเป็นคนที่ เข้ากับเราได้ รักและปรารถนาดีต่อกัน แม้ว่าบางครั้งเขาอาจจะไม่เห็นด้วยกับตนเอง มีความคิดเห็น ที่แตกต่างออกไปบ้าง แต่ความแตกต่างนั้นมีได้หมายความว่าความแตกต่าง คนเรายังคงเป็นเพื่อนกัน ได้แม้ว่าจะคิดไม่เหมือนกันจริง ๆ แล้ว พบว่า การทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่นมิใช่จะเกิดขึ้น โดยธรรมชาติเสมอไป แต่เป็นสิ่งที่สร้างสมและเรียนรู้ให้เกิดกับตัวเราได้ เช่นเดียวกับการเรียน ทักษะชนิดอื่น ๆ ของชีวิต

พวงเพชร สุรัตน์กุล (2542, หน้า 75 - 76) กลุ่มเพื่อนประกอบด้วยบุคคลที่มีอายุ และฐานะทางสังคมทัดเทียมกัน เมื่อเป็นเด็กได้แก่กลุ่มเพื่อนเล่น ต่อมาได้แก่กลุ่มเพื่อนฝูง ที่ร่วมเรียน ร่วมเที่ยว ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา และกลุ่มเพื่อนกลุ่มนี้เมื่อบุคคลเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ แยกย้ายกันไปทำงานในหน่วยงานต่าง ๆ แล้ว เพื่อนร่วมรุ่นเหล่านี้ก็ยังคงมีความสัมพันธ์สนุกสนาน เฮฮาเหมือนเดิมถ้าได้มาพบปะสังสรรค์กันอีก กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญทางอารมณ์มากในการ จัดเวลาทางสังคมของบุคคล กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ บางอย่างบุคคลจำต้องทำเพื่อให้กลุ่มเพื่อน ยอมรับ เช่น การเล่นเกมกีฬา จะเห็นได้จากเด็กอายุ 6 - 10 ขวบ เด็กเริ่มเล่นรวมกันเป็นกลุ่ม เล่นไล่จับ

ตั้งแต่ หนักเกินไป เป็นต้น กลุ่มเพื่อนสอนให้บุคคลรู้จักอะลุ่มอล่วยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สอนให้รู้จักรับผิดชอบร่วมมือในกิจกรรมร่วมกัน เช่น กลุ่มเพื่อนที่เรียนกลุ่มเดียวกันทำรายงานส่งอาจารย์ร่วมกันช่วยเหลือด้านการเรียนบางอย่างให้กันและกัน กลุ่มเพื่อนเหมือนคาบสองคม กล่าวคือ มีผลในการถ่ายทอดคุณค่าและวิธีการระเบียบกฎเกณฑ์ที่ผู้ใหญ่ต้องการให้ได้ ถ้ากลุ่มเพื่อนสนับสนุนบรรทัดฐานเหล่านั้น เช่น ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความกล้าหาญ ในทางตรงกันข้ามกลุ่มเพื่อนอาจเป็นแรงที่ชั่วร้ายผลักดันให้บุคคลทดลองหรือลองผิดลองดีข้อบังคับ ระเบียบวินัยที่ผู้ใหญ่ตั้งเอาไว้ เช่นการหนีโรงเรียน การสูบบุหรี่ การเที่ยวเตร่ในสถานเริงรมย์ในวัยที่ไม่สมควร เป็นต้นปัจจุบันชีวิตในเมืองใหญ่มีผลทำให้กลุ่มเพื่อนมีความหมายมากขึ้นเพราะ

1. ครอบครัวสมัยใหม่มีขนาดเล็ก เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่เล่นกับเพื่อน

2. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ตลอดจนเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยได้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองกลายเป็นคนล้าสมัย หัวโบราณ ขณะที่เพื่อน ๆ ทันสมัยกว่า

3. โอกาสที่บุคคลจะทำการเคลื่อนย้ายทางสังคมโดยอาศัยการศึกษา ในปัจจุบันมีมากกว่าสมัยก่อน ทำให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการศึกษา ซึ่งพ่อแม่ไม่สามารถให้คำแนะนำพึ่งพาได้ ขณะที่กลุ่มเพื่อนช่วยเหลือได้

ดวงหทัย ชาดิพุทธิกุล (2547, หน้า 60) เพื่อนคือคนที่เราจะไม่โกหกหรือพยายามสร้างความประทับใจ เพื่อนจะไม่วิ่งหนีหน้าไปในขณะที่พบว่ามีปัญหา หรือรู้สึกโกรธกับเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่จำเป็นว่าเพื่อนจะต้องชอบทุกอย่าง แต่เพื่อนยังคงมีความเป็นเพื่อนให้กับเราชื่นชมยินดีไปกับเรา เป็นห่วงเป็นใยเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของเราและทุกสิ่งที่เราคิดว่าเพื่อนควรเป็น ไม่จำเป็นต้องสร้างทำเป็นมองไม่เห็นสิ่งที่เราทำ

องค์การคำของคุรุสภา (2544, หน้า 365) เพื่อน หมายถึง ผู้ที่ชอบพอรักใคร่กันอยู่ในสภาพหรือลักษณะเดียวกัน หรือทำงานร่วมกัน

สรุป ความหมายของเพื่อนเป็นคนที่เข้ากันได้ รักและปรารถนาดีต่อกัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกันเสมอ ขอมรับและเข้าใจกัน สำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นเพื่อนในโรงเรียน เพื่อนร่วมชั้นเรียน และเพื่อนเล่น

ความสำคัญของเพื่อน

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 ก, หน้า 9 - 18) ใครก็ตามที่บอกว่า เขาสามารถอยู่ได้คนเดียวโดยไม่ต้องพึ่งเพื่อนนั้น การพูดเช่นนี้เป็นการหลอกตัวเอง จากการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า การขาดเพื่อนอาจมีผลไปถึงการเจ็บป่วยทางกายและใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ มีโรคหลายชนิดที่พบมาจากการขาดเพื่อนของมนุษย์ เป็นต้นว่า โรคเหงา โรคซึมเศร้า และโรค ทางกายอื่น ๆ

โรคเหงา คนเหงามักจะมีความรู้สึกอ้างว้าง ว่าเหว่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย ไม่มีคนสนใจ เป็นห่วงเป็นใย ชีวิตช่างไม่ยุติธรรมแม้จะตายจากโลกนี้ไปก็คงไม่มีใครคิดถึง ความเหงาอาจเกิดขึ้นได้หลายทาง เช่นเมื่อเราเปลี่ยนหรือโยกย้ายที่อยู่ สูญเสียคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่น้องหรือเพื่อนสนิทโรคซึมเศร้า เป็นอีกโรคหนึ่งที่มีผลพวงมาจากการขาดเพื่อนขาดคนที่เราจะพูดคุยด้วย เกิดความเหงา และเมื่อเหงา “ได้ที” บุคคลผู้นั้นก็จะมีสภาพจิตใจที่เรียกว่าซึมเศร้า อาการซึมเศร้านักเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการที่เรามีเพื่อนน้อยหรือไม่มีใครที่จะรับทุกข์ร้อนให้กำลังใจ ปลอบใจให้คลายทุกข์ ดังนั้น ถ้าจะแก้โรคนี้ก็คือ การที่เราต้องกล้าที่จะมีเพื่อนให้มากขึ้น สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่นได้

โรคเจ็บป่วยทางร่างกายอื่น ๆ จากการวิจัยพบว่า ความเหงาอาจทำให้คนเราเจ็บป่วยลงไปได้จริง ๆ กล่าวง่าย ๆ ก็คือ เมื่อคนเราเกิดความเหงามากขึ้นในจิตใจ หรือเราแข่ง เบื่อหน่าย ในชีวิตหมดสิ้นความหวัง ร่างกายเรานั้นก็จะอ่อนแอตามลงไปด้วย และผลก็คือภูมิคุ้มกันโรคเรากลดลงไปอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้การศึกษายังพบว่า คนที่มีเพื่อนน้อย ไม่ใคร่มีผู้ใดให้ความสนใจกับเขามักจะมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยบ่อยกว่าคนอื่น และถ้าเจ็บก็จะนานและบางทีจะดูหนักกว่าคนที่มิเพื่อนฝูงคอยให้กำลังใจอยู่ข้าง ๆ มากที่เห็นได้ชัดก็คือ ในสังคมต่างประเทศ เช่นในสหรัฐอเมริกา คนที่อยู่คนเดียว ไม่ใคร่มีเพื่อนฝูงหรือไม่ใคร่คบค้าสมาคมกับใคร มักจะอายุสั้นกว่าคนที่แต่งงานหรืออยู่กับคนอื่น ๆ แสดงว่าในประเทศสหรัฐอเมริกา คนที่ไม่ได้แต่งงานหรือแต่งงานแล้วหย่าอยู่บ้านคนเดียว มักจะมีโรคภัยไข้เจ็บมาเยี่ยมเยียนบ่อยกว่าคนที่มิสามีหรือภรรยาอยู่เคียงข้าง (แต่สำหรับในประเทศไทย ข้อมูลดังกล่าวไม่เป็นความจริงก็ได้เพราะคนที่ไม่ได้แต่งงานหรือหย่าร้างในประเทศไทย ก็มักจะอยู่กับครอบครัวของตนเองคือมีพ่อแม่พี่น้องคอยให้ความอบอุ่น ผิดกับสังคมตะวันตกที่ทุกคนแยกตัวออกมาจากพ่อแม่ และมาอยู่ในบ้านเช่าตามลำพัง) กล่าวโดยสรุปก็คือ เพื่อนมีความหมายกับชีวิตเรามากกว่าการเป็นคนที่จะถูก กิน เที่ยว เล่น และเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนแท้จะช่วยร่วมทุกข์ร่วมสุขไปกับเรา เขาจะอยู่เคียงข้างไม่ทอดทิ้งเมื่อเราตกทุกข์ได้ยาก ปกป้องคุ้มครอง ให้กำลังใจเราเสมอ

กรมวิชาการ (2545, หน้า 21) กล่าวถึง ความสำคัญของเพื่อนดังนี้เด็กบางคนผูกพันกับเพื่อนมากทั้งการไปไหนมาไหนด้วยกันและช่วยกันทำงาน เด็กเล็กจะรู้สึกอบอุ่นใจเมื่อได้นั่งกับเพื่อนสนิท ขณะที่เด็กโตก็อยากให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน แม้ว่ามิตรภาพเหล่านี้จะเห็นได้ค่อนข้างชัดในห้องเรียน แต่บ่อยครั้งที่ครูจะเห็นตัวอย่างของความล้มเหลวในมิตรภาพได้อย่างชัดเจนในช่วงที่มีการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียน เช่น การเลือกคู่ทำงานหรือการเลือกสมาชิก

ในกลุ่ม ในขณะที่เด็กบางคนเป็นที่ต้องการและได้รับการสนับสนุนอย่างคึกคัก แต่เด็กบางคนกลับถูกละเลย บางคนได้รับเลือกเป็นคนสุดท้ายหรือได้รับการยอมรับอย่างเสียไม่ได้

ค่านิยมของมิตรภาพหมายถึง

1. คุณค่าของมิตรภาพ เป็นคนที่ให้ความสำคัญของเพื่อนและมิตรภาพมากมีความสุขที่ได้อยู่กับเพื่อน ไม่ลืมแม้ห่างมาช้านาน ถ้าเพื่อนต้องการความช่วยเหลือจะหาทางทุกอย่างที่จะช่วยเขาแม้ว่าต้องฝ่าความยากลำบากไปบ้าง เต็มใจที่จะช่วยเหลือเขาเสมอ
2. ไม่ลำบากใจในการเข้าสังคม รู้สึกสบาย ๆ ไม่เคอะเขินเมื่อเวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น ๆ มีความมั่นใจและกล้าพูดกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่เป็นจริงโดยไม่ปิดบัง
3. พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ยอมรับในตัวเพื่อนไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร เข้าใจและให้อภัยได้เมื่อมีทุกข์ร้อนจะปรึกษาเขา และเขาก็จะช่วยเหลือ ต่างฝ่ายต่างมีมิตรจิตมิตรใจต่อกัน
4. มองโลกแง่ดี ทั้งกับตัวเองและเพื่อน ยอมรับและรู้ถึงจุดเด่นของตัวเอง ให้คำชมคนอื่นเป็น ไม่วิพากษ์วิจารณ์ และทำให้คนที่อยู่ใกล้คุณสนุกสนาน มีชีวิตชีวา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2549, หน้า 340 - 343) เด็กจะสำนึกได้ว่าภาพพจน์ของตัวเองเป็นเช่นไร และจะนำไปปรับปรุงตัวเอง หรือรู้ว่าคนอื่นมองตัวเองอย่างไร ในครอบครัวเด็กอาจสำนึกตัวแต่เพียงว่าเป็นที่รักใคร่ของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่อย่างไร แต่สำหรับในกลุ่มเพื่อนแล้ว เด็กจะรู้สึกขึ้นมาใหม่อีกอย่างหนึ่งว่าเขาเป็นที่นับถือของเพื่อน ๆ หรือไม่ การได้มาซึ่งความนับถือไม่ใช่ของง่าย เพราะเด็กจะต้องแสดงความสามารถต่าง ๆ ให้ปรากฏทั้งความสามารถทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา ทางอารมณ์และทางสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับกลุ่มเพื่อน เด็กวัยเรียนต้องพบกับกลุ่มทางสังคมที่สำคัญสองกลุ่ม คือ ครูและกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้การเข้ากับเพื่อน รู้จักการปรับตัวในการนำหรือยอมตาม ระมัดระวังการใช้ อารมณ์ การสัมพันธ์กับผู้นำกลุ่มหรือหัว โจน และเรียนรู้การจะเป็นผู้นำเสียเองได้อย่างไร เรื่องเหล่านี้เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งสิ้น การเข้ากลุ่ม เด็กจะรู้จักการแบ่งปัญหาช่วยกันแก้ไข ตลอดจนการขัดแย้ง ความรู้สึกบางอย่างเพื่อความมั่นใจ (โดยมีกลุ่มช่วย) เช่น เด็กชายบางคนมีข้อขัดแย้งกับพ่อซึ่งไม่ลงรอยกัน เด็กชายผู้นั้นได้มีโอกาสระบายความเครียด และความรู้สึกผิดกับกลุ่มเพื่อนได้บางครั้ง อีกประการหนึ่ง กลุ่มเพื่อนจะช่วยพัฒนาความคิดของตัวเองให้รู้จักตัวเอง ก็โดยปฏิบัติจากกลุ่มเพื่อนยอมรับหรือไม่ยอมรับ จากปฏิบัติเหล่านี้ เด็กจะสำนึกได้ว่าภาพพจน์ของตัวเองเป็นเช่นไร และจะนำไปปรับปรุงตัวเอง หรือรู้ว่าคนอื่นมองตัวเองอย่างไร ในครอบครัวเด็กอาจสำนึกตัวแต่เพียงว่าเป็นที่รักใคร่ของสมาชิกของครอบครัวหรือไม่อย่างไรแต่สำหรับในกลุ่มเพื่อนแล้ว เด็กจะรู้สึกขึ้นมาใหม่อีกอย่างหนึ่งว่าเขาเป็นที่นับถือ

ของเพื่อน ๆ หรือไม่ การได้มาซึ่งความนับถือไม่ใช่ของง่าย เพราะเด็กจะต้องแสดงความสามารถต่าง ๆ ให้ปรากฏ ทั้งความสามารถทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา ทางอารมณ์ และทางสังคม

กลุ่มเพื่อนเป็นตัวหล่อหลอมทางสังคมที่สำคัญยิ่งขึ้นในสังคมปัจจุบัน เพราะเด็กวัยเรียนมีเวลาอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนวันละหลายชั่วโมงและเกือบทุกวัน ยิ่งในชีวิตสมัยนี้ พ่อแม่ต้องออกไปทำงานมากขึ้น หรือต้องออกทำงานด้วยกันทั้งคู่ ทั้งพ่อบ้านแม่บ้านเด็กจึงมีโอกาสน้อยอยู่ด้วยกันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน และในปัจจุบัน ขณะที่สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ยังทำให้ความสัมพันธ์ของคนแต่ละรุ่นแยกออกจากกันมากขึ้นทุกที ช่องว่างระหว่างวัยที่ห่างเหินกันนั้นอาจไม่เฉพาะความห่างระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ดูเหมือนจะห่างเหินกันระหว่างวัยย่อย ๆ ด้วย เช่น เด็กเล็กกับเด็กโต ระหว่างเด็กโตกับวัยรุ่น เป็นต้น อนึ่ง เด็กก็มีแนวโน้มจะรวมกลุ่มกันด้วย เพราะความไปกันได้ ในคุณภาพของร่างกาย ความคิด อารมณ์ เจตคติ และภาษาที่สื่อแลกเปลี่ยนกันได้ง่ายกว่า

วัฒนธรรมของกลุ่มเด็กวัยเรียน ในความจริงแล้ว เด็กอยู่ในโลกสองโลก โลกหนึ่ง คือ พ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ส่วนอีกโลกหนึ่ง คือ โลกของเด็ก ๆ ด้วยกัน โลกสองโลกที่ใกล้ชิดเคียงกันคาบเกี่ยวกันบ้าง ในโลกของเด็กมีวิวัฒนาการย่อยเป็นของตนเอง และมีอิทธิพลต่อเด็กโดยเฉพาะ เช่นเดียวกับวัฒนธรรมใน โลกของผู้ใหญ่เหมือนกัน ในวัยเด็กกิจกรรมประจำวันจะถูกกำหนดโดยกลุ่มเพื่อนค่อนข้างมากเกือบเท่า ๆ กับพ่อแม่เหมือนกัน แต่ข้อกำหนดจากกลุ่มเพื่อนอาจเปลี่ยนแปลงไปบ้าง และต่อเนื่องเมื่อเด็กโตขึ้น (ในแต่ละปี)

เด็กวัยเรียนระยะแรก ๆ การรวมกลุ่มกันอย่างหลวมถูกกำหนดโดยเพื่อนเด็กด้วยกันเอง อาจจะเรียกว่า “แก๊ง” ซึ่งกฎเกณฑ์เหล่านี้อาจถูกล้มโดยง่ายด้วยสมาชิกของแก๊งนั่นเอง ทั้งนี้ คือเอาความพอใจของสมาชิกของกลุ่ม หรือผู้นำกลุ่มเป็นสำคัญ

เด็กวัยเรียนในช่วงอายุ 10 - 14 ปี กลุ่มมีแนวโน้มจะอยู่ร่วมกันอย่างกระชับแน่น มีโครงสร้างการรวมกลุ่มที่ค่อนข้างจะถาวรขึ้นบ้าง มีลักษณะเป็นแบบแผนหรือเป็นทางการยิ่งขึ้น

กลุ่มเด็กอายุ 7 - 11 ขวบ มักจะต่างจากกลุ่ม 5 - 6 ขวบ บางประการ ในกลุ่มหลังเด็กชายอาจเล่นกาวีร้าวกับเพื่อนเด็กชาย และเด็กหญิง ลักษณะการเล่นหรือวัฒนธรรมของกลุ่มมักจะมี ความโน้มเอียงไปทางนุ่มนวลแบบผู้หญิง เช่น จัดบ้าน ทำครัว ขายของ หรืออาจมีการเล่นแข่งแรงแบบผู้ชายบ้าง เช่น เล่นฟุตบอลหรือก่อสร้างต่าง ๆ ความสนใจกิจกรรมเฉพาะเพศเดียวกันเหนียวแน่นยิ่งขึ้นจนตลอดวัยเรียน (ประมาณอายุ 12 ขวบ) ขณะเดียวกันอาจมีลักษณะแตกต่างออกไปเล็กน้อย เช่น เด็กหญิงมักจะสนใจเกมหรือกิจกรรมค่อนข้างจะแตกต่างกันชัดเจน เด็กชายจะสนใจกลุ่มค่อนข้างเหนียวแน่นกว่าเด็กหญิงซึ่งยังคงมีความรู้สึกผูกพันกับพ่อแม่อยู่มากกว่าเด็กชาย

สถานภาพของเด็กในกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนของเด็กวัยเรียน ไม่เพียงแต่จะให้

ความพึงใจเป็นการชั่วคราวแก่เด็กเท่านั้นแต่จะช่วยพัฒนาการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องกว้างขวาง โดยเฉพาะเด็กที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ดังนั้นการพิจารณาว่าเด็กเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับ หรือเป็นคนเด่นของกลุ่มอย่างไร จึงเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่พึงให้ความสนใจ โดยทั่วไป วิธีที่ดีที่สุดช่วยพิจารณาเรื่องนี้ คือ วิธี โซซิโอเมตริก (Sociometric) กล่าวคือ เด็ก ๆ ในกลุ่ม (หรือในชั้นเรียน) จะถูกขอร้องให้เขียนรายชื่อเพื่อนเด็กด้วยกันทั้งที่ชอบมากและชอบน้อยลงไปประมาณ 3 ชื่อ หรือมากกว่า (ควรจะบอกเด็กด้วยว่าชอบด้านไหน กีฬา วิชาการ หรือทั่ว ๆ ไป) ข้อมูลที่รวบรวมได้นี้นำมาแสดงแผนภูมิ ก็จะทราบว่าเด็กคนใดเด่นได้รับการยอมรับหรือไม่ยอมรับได้จากกลุ่มหรือไม่เพียงใด

คุณสมบัติเรื่องความสามารถและทักษะในการเรียนต่าง ๆ เป็นที่สนใจของกลุ่มอย่างมาก เช่นกัน โดยเฉพาะพวกฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์ เด็กที่เรียนช้าฉลาดน้อย เพื่อน ๆ จะไม่ให้การยอมรับเลย หรือได้รับน้อย เด็กที่อ่านเก่ง สามารถในวิชาคำนวณและฉลาดในวิชาทั่วไป จะได้รับการยอมรับค่อนข้างสูง ในทุกระดับสังคมเศรษฐกิจ คุณสมบัติด้านร่างกายเป็นส่วนสำคัญที่ได้รับการยอมรับ เช่น อ้วนเกินไป หรือมีอาการกระดูกตามหน้าตาเป็นต้น

วิทิต อวระกุล (2542, หน้า 182) กล่าวว่า การคบเพื่อนเป็นของสำคัญมาก เพราะเพื่อนคือสิ่งแวดล้อมที่จะหล่อหลอมชีวิตของเรา ถ้าเพื่อนดี เพื่อนจะชักนำเราไปในทางดี แต่ถ้าเพื่อนไม่ดี ก็จะชักจูงเราไปในทางที่ไม่ดีได้ โบราณจึงสอนไว้ว่า “คบคนพาล คนพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล” มีคนจำนวนไม่น้อยต้องเสียคนและเสียใจ เสียอนาคตเพราะเพื่อน หลักอีกข้อหนึ่งในการคบเพื่อนก็คือ เราจะต้องสังเกตดูว่า เพื่อนที่เราคบนั้น ในสายตาของคนอื่นเขามองเพื่อนคนนี้อย่างไร เขามีเพื่อนหรือมั่วสุมกับคนชนิดใด ถ้าในสายตาของคนอื่นเห็นว่า เขาเป็นคนเลวเป็นคนฉฉิน สังคมรังเกียจหรือไม่ เราก็ต้องสำนึกฐานได้ว่าเพื่อนคนนั้นต้องเป็นคนไม่ดีด้วยไม่ควรคบ หงสจะอยู่ในฝูงกาไม่ได้ฉันใดคนดีก็จะมั่วสุมกับคนชั่วไม่ได้ฉันนั้น แต่ถ้าในสายตาคนอื่นเขาเป็นคนดี มีผู้นับมนับถือมากก็น่าจะเป็นคนดีได้ เราควรคบเขาต่อไปได้

สรุปได้ว่า ความสำคัญของการมีเพื่อน กลุ่มเพื่อนเป็นตัวหล่อหลอมทางสังคมที่สำคัญ เพราะสังคมปัจจุบัน เด็กก็มีแนวโน้มจะรวมกลุ่มกัน เพราะความไปกันได้ของคุณภาพของร่างกาย ความคิด อารมณ์ เจตคติ และภาษาที่สื่อแลกเปลี่ยนกันได้ง่ายกว่า และเป็นการเตรียมตัวเพื่อการปรับตัวในการพบปะกับสังคมภายนอกในวัยต่อไป การขาดเพื่อนอาจมีผลไปถึงการเจ็บป่วยทางกายและใจได้ มีโรคหลายชนิดที่เป็นผลมาจากการขาดเพื่อน เป็นต้นว่า โรคเหงา โรคซึมเศร้า และโรคทางกายอื่น ๆ

สาเหตุของการขาดเพื่อน

คุณฉวี สุทธิปริยาศรี (2542, หน้า 87) กล่าวว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยว ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การแยกตัวจากสังคม การขาดอำนาจและการไม่มีบรรทัดฐาน คนที่ไม่มีแม่แต่เพื่อน รู้สึกตัวว่าไม่สามารถควบคุมชะตากรรมของตนได้ ไม่ยอมรับมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติ

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 ก, หน้า 19 - 31) กล่าวว่า คุณลักษณะของคนไร้เพื่อน หมายความว่า ถ้าคุณมีลักษณะในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ อาจมีผลทำให้คุณมีเพื่อนน้อยก็ว่าได้

บุคลิกภาพขี้อาย คนขี้อายคือคนที่ไม่มีความกล้าที่จะทำอะไร กลัวไปหมดโดยเฉพาะสิ่งที่คุณขี้อายกลัวมากที่สุดก็คือ การที่จะถูกมองจากคนอื่นในแง่ที่ไม่ดี ไม่ว่าเขาจะทำอะไร จิตใจจะมุ่งคิดแต่การกระทำของตัวเองว่าจะเป็นเช่นไรในสายตาของผู้อื่น กล่าวง่าย ๆ ก็คือ คนขี้อายมักเป็นบุคคลที่หวั่นไหวต่อภาพพจน์และความปลอดภัยของตนเองมากเกินไป คนขี้อายมักจะมีเพื่อนน้อย ไม่กล้ารู้จักใคร และไม่มีใครรู้จักเขามากนักคล้ายกับคนที่มีความกลัวแต่ไม่มีชื่อในบัญชี

ความเหนียวอายเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

- 1 ขาดความสามารถทางการเข้าสังคม คือ ไม่รู้จะพูดอะไร ทำอย่างไรดีเวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่น ๆ มือไม้แขนขาจะเกร็งกันไปหมด
- 2 เกิดจากเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ค่อนข้างจะขี้อาย วิตกกังวลง่าย คนประเภทนี้จะสังเกตได้ชัด หากมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นสักเพียงเล็กน้อย คนเหล่านี้จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่โต หรือคอยขาดบาดตาย ใจสั้น หัวใจเต้นแรงเร็ว มือเท้าเย็น เป็นต้น จิตใจจะเกิดความคิดว่าจะสู้หรือถอย การเรียนรู้ทักษะทางสังคมก็จะช่วยให้บุคคลขี้อายมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ความกล้าที่จะทำ พูด คิด โดยมีต้องพะวงถึงความเป็นเซบ หรือกลัวว่าใคร ๆ จะมองเขาเป็นตัวตลกให้ลดน้อยลงด้วย
- 3 เกิดจากการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตัวเอง หมายความว่ามองตัวเองในแง่ลบอยู่ตลอดเวลา เช่นชอบตำหนิตัวเอง ดูถูกตัวเอง บอกกับตัวเองว่าเป็นคนไม่น่าสนใจ ไม่สมควรที่ใครจะมารักใคร่หรือไม่ก็บอกตัวเองว่า “คนอย่างเราคงไม่มีใครเขาอยากมาเป็นเพื่อน”

สรุปก็คือ คนไร้เพื่อนมักมีบุคลิกภาพขี้อาย ไม่ว่าจะเหนียวอายเพราะเข้าสังคมไม่เป็น วิตกกังวลสูง หรือนึกคิดในทางที่ไม่ดีงามกับตัวเองก็ตาม เมื่อขี้อายแล้วผลก็คือความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองขาดกลัว คนขี้อายมักเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจเพราะเขาไม่รู้จักรวธีการสร้างมิตรภาพ แต่ถ้าเขาได้เรียนรู้วิธีการเข้าสังคม ก็จะช่วยให้เขามีเพื่อนได้ไม่ยาก แต่มีบางคนจำพวกที่ไม่ขี้อายแต่ไม่มีใครอยากคบ เพราะเขาอาจมีบุคลิกภาพบางอย่างที่ไม่พึงปรารถนา ตัวอย่างเช่น คนก้าวร้าว ชอบเอาเปรียบผู้อื่น เป็นต้น

บุคลิกภาพก้าวร้าว คนก้าวร้าว คือคนที่คิดถึงแต่ตนเอง รู้เฉพาะความต้องการที่จะเป็นผลประโยชน์ของตนเท่านั้น คนอื่นใครจะเดือดร้อนเพราะการกระทำของตนนั้น คนก้าวร้าวไม่เคยใส่ใจ การที่คิดเฉพาะ “เอาแต่ได้” ทำให้คนก้าวร้าวกลายเป็นคนที่ชอบเอาเปรียบเพื่อนฝูง ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ใดก็มักจะหาวิธีการเอาเปรียบอยู่เสมอ เช่น ถ้าไปกินข้าวก็ให้เพื่อนจ่ายให้ ขึ้นรถเมล์ก็ให้เพื่อนออก หรือถ้าจะไปไหนก็จะไปรถเพื่อนเพราะประหยัดน้ำมันรถของตนเองบ่อยครั้งที่คนก้าวร้าวจึงมักจะมึนสับสนเห็นแก่ตัวตามมาด้วย เพื่อนฝูงของคนก้าวร้าวเห็นแก่ได้จึงมีน้อย เพราะใคร ๆ ก็กลัวไม่อยากจะคบเป็นเพื่อน ความก้าวร้าวอาจมีการแสดงออกได้หลายทาง เช่น ทางคำพูด เช่น ใช้คำพูดข่มขู่ ุกรรานผู้อื่น และมักเป็นคำพูดที่เป็นการแสดงอำนาจ การกระทำ เช่น ทำทางที่ไม่เป็นมิตรต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการข่มขู่ผู้อื่นจากศีรษะจรดปลายเท้า การถ่มน้ำลาย การขึ้นมือออกคำสั่ง การกระแทกสั่นเท้า ปัดประตูดัง ๆ หรือแม้กระทั่งการตวัดหางเสียงเวลาพูดกับผู้อื่น ความนึกคิดและอารมณ์ หมายความว่า คนบางคนอาจมีอารมณ์รุนแรง และอารมณ์ของเขาแทนที่จะแสดงออกมาในทางที่เหมาะสม กลับแสดงออกมาอย่างผิดกาลเทศะ คนประเภทนี้ได้แก่คนที่ขี้โมโห เจ้าโทสะ เมื่อมีความโกรธหรือไม่ได้อย่างใจขึ้นมาทีหนึ่ง ก็ไม่รู้จักวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

คนปากร้ายใจดี หมายความว่า การแสดงออกทางคำพูดอาจเป็นลักษณะของคนก้าวร้าว แต่ “ข้างใน” เป็นคนใจดี และแม้ว่าข้างในจะใจดีก็ตาม แต่เมื่อข้างนอกแสดงความดูร้ายออกไป คนทั่ว ๆ ไปใครเขาจะมามองเห็น “ข้างใน” ของคุณเขาก็ดูกันแต่สิ่งที่ตาเห็น ถ้าตาเห็นว่าก้าวร้าว เขาก็คงไม่อยากจะมาเป็นเพื่อนกับคุณ

คนประเภทที่ชอบอิจฉาริษยาคนอื่น ไม่ได้ที่จะเห็นใครดีไปกว่าตัว พวกนี้ดู ๆ ไปก็น่าสงสาร เพราะจิตใจไม่มีความสงบเลย มัวแต่คอยพะวงว่าใครจะเก่งเกินเรา เดือดเนื้อร้อนใจไปหมด จิตใจหมกมุ่นอยู่กับการแข่งขัน ไม่มีใครเขาแข่งก็แข่งกับตัวเอง คนประเภทนี้จะมองคุณค่าของคนอยู่ที่วัตถุมากกว่าจิตใจและถึงแม้ว่าเขาจะมีเพื่อนดีแสนดีอย่างไร เขาก็ไม่เห็นคุณค่าอยู่นั่นเอง

สรุปก็คือ คนไร้เพื่อนอาจจะเป็นโรคช้ำอายุที่มีความต้องการอยากย่อส่วนตัวเองลงไปจากผู้คนทั้งหลาย เพราะคิดเอาเองว่าตัวเองไม่เก่งไม่ดี การไม่กล้าที่จะเข้าไปรู้จักทักทายผู้อื่น ทำให้เขามีเพื่อนน้อย ขอมให้สิ่งแวดล้อมมีอำนาจเหนือการกระทำของเขา ทำให้เขาไม่มีความสุขนักกับชีวิตนอกจากช้ำแล้ว คนก้าวร้าวเห็นแก่ตัวก็มีเพื่อนน้อยเช่นกันคนที่ก้าวร้าวมักคิดถึงแต่สิทธิและความต้องการของตัวเอง โดยไม่คำนึงว่าใครจะเดือดร้อนเพราะเขา เขาอาจมีการคิด การพูด การกระทำที่รุนแรงทำให้ผู้อื่นต้องตกเป็นเหยื่อ หรือแพะรับบาปอยู่เสมอ จึงทำให้ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้หรือคบหาสมาคมกับเขานัก

ส่วนบุคลิกภาพที่ทำให้คนอื่น ๆ ก็ได้แก่คนที่ชวนคุยไม่โอ้อวดหรือพวกอิจฉา
 คาร็อนไม่อยากจะให้คนอื่นได้คิดเกินหน้าตัวเอง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 49) กล่าวว่า ปัญหาพฤติกรรมปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้
 ไม่มีเพื่อน (มีพฤติกรรมที่เพื่อนไม่ยอมรับ) ไม่สามารถเข้ากลุ่มพูดคุยเล่นร่วมกิจกรรมกับเพื่อน
 มีสาเหตุดังนี้

1. บุคลิกภาพ อุปนิสัยการแสดงออกที่ก้าวร้าว ขวนทะเลาะ ต่อต้าน เอาเปรียบผู้อื่น
 เห็นแก่ตัว ขัดความคิดความต้องการของตนเองเป็นใหญ่
2. บุคลิกภาพ อ่อนแอ ไม่เชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก ขี้อาย ขลาดกลัว
3. ขาดทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงออก การพูดคุยสื่อสาร
4. มีปมด้อย ด้านร่างกาย รูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทาง และความพิการทางร่างกาย
5. ปมด้อย ด้านการเรียนอ่อน เรียนช้า เรียนไม่ทันเพื่อน
6. ปมด้อยด้านครอบครัว ฐานะยากจน ขาดแคลนอุปกรณ์การเรียน เครื่องแต่งกาย
 สิ่งของเครื่องใช้
7. สภาพครอบครัวที่ย่ำแย่อยู่ ข้ายโรงเรียนบ่อย ต้องปรับตัวกับเพื่อน ครูและสิ่งแวดล้อม
 ใหม่
8. ปัญหาอารมณ์จิตใจ จากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่น
 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพของการมีเพื่อน

ฉันทนิช อิศวนนท์ (2540, หน้า 313) ในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น สิ่งที่เป็น
 คำถามและต้องการคำตอบว่า เราเป็นแบบใดในสายตาของตัวเอง ขณะเดียวกันคนอื่นเป็นเพื่อน
 แบบใดในทัศนะของเรา เพื่อจะได้สานต่อหรือตัดตอนสัมพันธภาพนั้นเสีย เพราะคำว่าเพื่อน
 บางครั้งมีความหมายที่จะปลอมให้เราหายทุกข์ ขณะเดียวกันอาจกระทบกระทั่งกับเราจนเป็นเหตุ
 ให้เกิดทุกข์ก็ได้ จงระลึกไว้เสมอว่าเราต้องการเพื่อนที่ดีฉันใดเขาก็ต้องการเพื่อนที่ดีฉันนั้น

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2541, หน้า 132) กล่าวว่า การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม
 ทางสังคมหรือการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการอยู่ร่วมกันไม่ควรคิดให้คนอื่น
 ปรับตัวตรงความต้องการของเราแต่เราจะต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ อย่าคิดว่าตัวเราเป็นคนเดียว
 คนอื่นไม่มีใครดี ถ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ การดำเนินกิจการต่าง ๆ ย่อมประสบ
 ความสำเร็จด้วยดี

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2549, หน้า 123 - 124) กล่าวว่า วัยเด็ก สิ่งที่สำคัญที่สุด
 ที่จะให้เด็กมีความสุขนั้น คือ ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น อันเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน

ที่สำคัญมากสำหรับเด็กเท่ากับการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ของร่างกาย เยาวชนในสังคมที่มั่นคงนั้น ต้องมีลักษณะดังนี้

1. มีจิตใจเบิกบาน กระฉือรือร้น แจ่มใส มีร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

2. รู้จักรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย รู้จักช่วยตัวเอง และสามารถเรียนรู้ที่จะทำอะไรได้ตามวุฒิภาวะ

3. มีส่วนร่วมกับสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนและกลุ่มชน รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้จักการทำงานร่วมกัน ถ้าเยาวชนในสังคมใดมีลักษณะทั้ง 3 ประการนี้ เยาวชนนั้นจะเป็นสมาชิกที่เข้มแข็งของสังคมในภาพหน้าและจะอยู่ร่วมกัน ได้อย่างเป็นสุขในสังคม

ม.ร.ว.สุมพร สุทศนีย์ (2548, หน้า 135 - 136) ให้ข้อเสนอแนะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. ควรระวังในเรื่องสุขภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต้องเริ่มต้นที่สุขภาพดี ถ้าบุคคลมีสุขภาพดี หน้าตาก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้คนอื่นอยากเข้าใกล้

2. ควรระวังอารมณ์ไว้ให้ได้ ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ค้างมาจากไหน ควรทิ้งอารมณ์ไว้ที่นั่น พยายามทำอารมณ์ให้แจ่มใสก่อนจะพูดคุยกับผู้อื่น

3. การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอกให้เหมาะสม เช่น ปรับปรุงการแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะ และบุคคลปรับปรุงการใช้สีหน้าคือไม่บึ้งตึง ไม่เครียด ฝึกการใช้สยดคำให้อ่อนโยน มีเมตตา

4. มีมารยาทในการติดต่อสัมพันธ์ คนที่มีมารยาทที่ดีย่อมเป็นบุคคลที่น่ารักใคร่น่าคบ

5. ควรปรับปรุงการพูดจา ทั้งการใช้ถ้อยคำสำนวน และน้ำเสียง

6. ควรรักษาสัญญา มีความรับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตนเอง

7. ควรรู้จักให้และรับอย่างเหมาะสม

8. คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่นเป็นสำคัญ

9. ควรให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นยิ่งกว่าตนเอง

10. ยิ่งใกล้ชิดสนิทกับใครมากเท่าไรควรเกรงใจเขาให้มากขึ้นเท่านั้น เพราะคนเรามักลืมรักษาน้ำใจคนที่อยู่ใกล้ชิดเสมอ

11. ไม่ควรคำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเองจนลืมนึกถึงจิตใจของผู้อื่นซึ่งทำให้พูดจาและแสดงท่าทีที่เห็นแก่ตัวออกไป

สอวศ์ มะลิกุล (2549, หน้า 65 - 69) กล่าวว่าบุคลิกภาพสำคัญที่จะทำให้มีเพื่อนดี ๆ ได้รับความเชื่อมั่น ทำได้โดยการแสดงให้เห็นว่าคุณเป็นคนที่มีการตัดสินใจมั่นคง ความสงบ เยือกเย็น ทำได้โดยการทำให้ผู้อื่นคลายทุกข์ และลดความเครียด ความมีอารมณ์ขัน สามารถ หัวเราะเยาะตัวเองได้ เมื่อทำผิดและไม่โกรธเมื่อคนอื่นหัวเราะเยาะ มีน้ำเสียงน่าฟัง เสียงพูดเป็นได้ ทั้งเสียงที่อ่อนโยนและเสียงที่ออกคำสั่ง มารยาททั้งดงาม มารยาททั้งดงามเป็นสิ่งที่เพิ่มเติมให้ ทั้งหญิงและชาย หญิงที่มีมารยาทงามเป็นที่ปรารถนาของชาย ผู้หญิงก็มีความสนทนากับผู้ชาย ที่มีมารยาทงามเช่นกัน

สุจิตรา พรหมนุชาธิป (2549, หน้า 79 - 80) กล่าวว่า การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันไม่ว่า จะเป็นในที่ใดหรือจะทำงานร่วมกันให้ได้ดีนั้น จำเป็นจะต้องเริ่มต้นด้วยการรู้จักกันก่อน ตั้งแต่ขั้นผิวเผินไปจนถึงขั้นที่รู้จักสนิทสนมและรู้ถึงความต้องการ สิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบของกัน และกันเป็นอย่างดี ต้องนำหลักและแนวคิดต่าง ๆ มาใช้ในการสร้างเสริมความสัมพันธ์ในระหว่าง กัน เช่น การสร้างความเข้าใจผู้อื่น

1. พยายามเรียนรู้นิสัยใจคอของแต่ละคนและพยายามจดจำว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไรเพื่อจะได้ปฏิบัติคนให้สอดคล้องเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
2. มองคนแต่ในแง่ดีเพื่อจะเอาสิ่งที่ดีงานั้นมาเป็นตัวอย่างในการปรับปรุงตนเอง และให้ความดีของบุคคลนั้นข่มหรือปิดบังข้อบกพร่องของเขาเสีย เราจะได้สบายใจในการคบหา กับเขาอย่างใกล้ชิด
3. ต้องยอมรับความจริงว่าคนย่อมมีข้อบกพร่อง มีจุดอ่อนเฉพาะตัว อย่าตั้งความหวัง ไว้สูงสุดในการคบหากับผู้อื่น ไม่เช่นนั้นจะผิดหวังและทำให้คนมีเจตคติที่ไม่ดีต่อคนอื่น ๆ ได้ ต้องยอมรับว่าข้อบกพร่องเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขาเช่นเดียวกัน
4. พยายามรับและเข้าใจในพฤติกรรมและการแสดงออกของคนเหล่านั้น เพื่อให้เข้าใจ และปรับสถานการณ์หรือให้ความช่วยเหลือตามสมควร แทนที่จะโกรธเคือง ต่อว่า ถกเถียง หรือแสดงอาการถูกเหยียดหยาม
5. ระลึกไว้เสมอว่าสิ่งใดที่เราไม่ชอบให้ผู้อื่นทำกับเรา คนอื่น ๆ ก็ย่อมไม่ชอบให้เราทำ กับเขาเช่นเดียวกัน การเอารัดเอาเปรียบ พูดยาไม่น่าฟัง เยาะเย้ยถากถาง ฯลฯ เป็นสิ่งที่เราพยายาม หลีกเลียงเสีย
6. พยายามปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่นด้วย อย่าให้คนอื่นต้องโอนอ่อนยอมเรา แต่ฝ่ายเดียวคนจะอยู่ได้ก็ต้องถอยที่ถอยอาศัยซึ่งกันและกัน

7. เป็นผู้ฟังที่ดีเมื่อผู้อื่นคุยเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว ความสุข ความทุกข์ร้อนหรือปัญหาต่าง ๆ รับฟังด้วยความเห็นใจ อย่าขัดคอหรือแสดงความรำคาญ ควรซักถามแสดงความสนใจอย่างจริงจังและให้คำแนะนำช่วยเหลือตามสมควร

8. ทำใจให้กว้าง เปิดเผย และยืดหยุ่นในความคิดอ่านและเจตคติของตนเอง เพื่อจะได้มองโลกในแง่ดี มีความเมตตาปรานีแก่ทุกคน ปรารถนาดีแก่เพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป

9. อย่าตำหนิ เตือนตนเองอยู่เสมอว่าอย่าตำหนิผู้อื่น เพราะเราไม่มีสิทธิ์ที่จะทำเช่นนั้น และเป็นนิสัยของผู้ใจแคบเห็นแก่ตัวเป็นอย่างยิ่ง เมื่อคิดจะตำหนิผู้ใดขอให้หยุดนึกถึงตัวเอง เสียก่อนว่าถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น หรือถ้าเราเป็นเขาจะทำการที่เขาทำหรือไม่ เพราะอะไรซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจเขาดีขึ้น

10. พยายามสนิทสนมให้ความเป็นกันเองกับคนอื่นทั่ว ๆ ไป รวมทั้งญาติพี่น้อง หรือครอบครัวของเขาด้วยตามความเหมาะสม แล้วเขาจะจงรักภักดี และทำตนให้เป็นประโยชน์ แก่เราเป็นการตอบแทนอย่างแน่นอน

การสร้างเพื่อน

สุเมธ แสงนิมนวล (2541, หน้า 129 - 136) กล่าวถึงวิธีการสร้างเพื่อนไว้ดังนี้ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นให้สนุกสนานนั้น เราต้องเป็นคนสร้างอย่าให้คนอื่น มาสร้างเริ่มดีที่สุกก็คือ วิธี “สร้างเพื่อน” คือการหาเพื่อนคบเพื่อน การคบเพื่อนจริง ๆ นี้ถือว่าเป็นเรื่องง่าย แต่ปรากฏว่าไม่ง่ายเลย ท่านเคยสงสัยสังเกตไหม คนเรานั้นตอนเด็ก ๆ ตอนเรียนหนังสืออยู่มีเพื่อนมากมาย แต่พอโตขึ้น ๆ ยิ่งทำงานด้วยแล้วเพื่อนยิ่งน้อยลง ถ้าเป็นระดับผู้ใหญ่เพื่อนจะน้อยลงมากขึ้น บางทีไม่มีเลยเหลือตัวคนเดียวโดดเดี่ยว

สำหรับวิธีการสร้างเพื่อนมีหลักอยู่ 7 ประการคือ

1. ต้องคิดว่าการมีเพื่อนนั้น เราจะต้องสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะเป็นการเตือนใจตัวเอง
2. ถ้าคิดว่าตัวคุณเป็นคน “พิเศษ” มาก ๆ ลอง ๆ ลดความพิเศษในตัวคุณลงมาบ้าง
3. ถ้าคิดว่าเป็นคน “ไม่เอาไหนเลย” ลอง ๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองซักอย่าง
4. เป็นฝ่ายให้ความสุข ให้ความช่วยเหลือ ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ยืมให้เขาก่อน

หักเขาก่อน

5. ถ้าผลตอบแทนมาจากคนเหล่านั้น ไม่ดีเท่ากับที่ใจนึกให้ทำซ้ำ ๆ
6. ถ้าทำซ้ำ ๆ แล้วผลตอบแทนยังไม่ดีขึ้น คุณเหนื่อยหน่ายเหลือเกิน
7. ถ้าทำไม่ได้ผล ก็ให้อ่านข้อ 1 ถึง 6 ใหม่แล้วเริ่มใหม่อีก

อย่างไรก็ตามมีหลักที่คล้ายคลึงกัน คือ “วิธีทำให้คนรัก” 9 ประการ คือ

1. ฝึกรักมนุษย์ให้มาก ๆ

2. เข้าใจพฤติกรรมมนุษย์
3. จริงใจเสมอต้นเสมอปลาย
4. ทำตัวเรียบง่าย
5. ทำใจสบาย ไม่เครียด
6. ถ่อมตน อย่าอวดรู้
7. แสดงพฤติกรรมดี “เห็นใจ เข้าใจ สนใจ”
8. มารยาทดี กล่าวแต่ความจริง เช่น “ขอบคุณ ขอโทษ ยินดี เสียใจ”
9. หมั่นสร้างกำลังใจ อย่าท้อแท้ มีชีวิตชีวา คิดถึงตัวเราว่า มีความดีและเป็นตัวของ

ตัวเองเสมอ

สรุปได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการมีเพื่อน ได้แก่ ให้ความสำคัญกับมิตรภาพ ไม่ลำบากใจในการเข้าสังคม พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นทำได้ โดยการแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าคุณเป็นคนที่มีการตัดสินใจมั่นคง มีความสงบเยือกเย็น ทำได้โดยการทำให้ผู้อื่นคลายทุกข์ และลดความเครียด มีความมีอารมณ์ขัน สามารถหัวเราะเยาะตัวเองได้เมื่อทำผิดและไม่โกรธเมื่อคนอื่นหัวเราะเยาะ มีน้ำเสียงน่าฟัง เสียงพูดเป็นได้ทั้งเสียงที่อ่อน โชนและเสียงที่ออกคำสั่ง มารยาททั้งดงาม

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 ข, หน้า 32 - 36) อธิบายว่า ลักษณะที่บ่งว่ามีเพื่อนมากน้อยแค่ไหนหรือไม่ สำรวจตัวเองได้จากแบบสอบถามถึงศักยภาพของการมีเพื่อน

แบบสำรวจศักยภาพของการมีเพื่อน แบบสำรวจนี้สร้างขึ้นเพื่อวัดศักยภาพของการมีเพื่อน ในการตอบนั้นจะมีการได้คะแนนตั้งแต่ +2 (เห็นด้วยอย่างมาก) ไปจนถึง -2 (ไม่เห็นด้วยอย่างมาก) หากอ่านข้อความใดแล้วเห็นด้วยอย่างมากได้ +2 ลงหน้าข้อความนั้น ถ้าเห็นด้วยไม่มากก็ได้ +1 หรือไม่เห็นด้วยเลยก็ได้ -2 เป็นลำดับ (+2 เห็นด้วยอย่างมาก, +1 เห็นด้วยโดยประมาณ, 0 เฉย ๆ, -1 ไม่ใคร่เห็นด้วยนัก -2 ไม่เห็นด้วยอย่างมาก) จากแบบสำรวจมิตรภาพของ Dawley (1980) Dawley Socail Support Inventory เกณฑ์เฉลี่ยของคะแนนทั่ว ๆ ไปอยู่ระหว่าง 67 - 85 ถ้าคะแนนสูงกว่า 85 แสดงว่ามีศักยภาพในการมีเพื่อนสูง แต่ถ้าต่ำกว่า 67 แสดงว่าศักยภาพของมิตรภาพคุณอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติไปบ้าง

ถ้าคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ปกติ แสดงว่าให้คำนิยามของเพื่อนและมิตรภาพไว้สูงหากได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ก็มิได้หมายความว่าไม่มีเพื่อนไม่ได้ คะแนนเป็นเพียงสิ่งสะท้อนถึงคุณลักษณะบางอย่างที่บอกว่าอะไรสำคัญในการมีเพื่อน

การได้คะแนนน้อยอาจทำให้ยากที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างของตัวเองก็เป็นได้ ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นก็แสดงว่าพร้อมที่จะเริ่มต้นการปรับปรุงตัวเองแล้ว

สถานภาพของเด็กในกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนของเด็กวัยเรียน ไม่เพียงแต่จะให้ความพึงพอใจเป็นการชั่วคราวแก่เด็กเท่านั้น แต่จะช่วยพัฒนาการต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องกว้างขวาง โดยเฉพาะเด็กที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ดังนั้น การพิจารณาว่าเด็กเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับ หรือเป็นคนเด่นของกลุ่มอย่างไร จึงเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่พึงให้ความสนใจโดยทั่วไป วิธีที่ดีที่ช่วยพิจารณาเรื่องนี้ คือ วิธีโซซิโอเมตริก (Sociometric) กล่าวคือ เด็ก ๆ ในกลุ่ม (หรือในชั้น) จะถูกขอร้องให้เขียนรายชื่อเพื่อนเด็กด้วยกันทั้งที่ชอบมากและชอบน้อยลงไปในประมาณ 3 ชื่อ หรือมากกว่า (ควรจะบอกเด็กด้วยว่าชอบด้านไหน กีฬา วิชาการ หรือทั่ว ๆ ไป) ข้อมูลที่รวบรวมได้นี้ นำมาแสดงแผนภูมิ ก็จะทราบว่าเด็กคนใดเด่นได้รับการยอมรับหรือไม่ยอมรับได้จากกลุ่มหรือไม่เพียงใด (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542, หน้า 341 - 342)

สรุปได้ว่าการวัดศักยภาพในการมีเพื่อนวัดเพื่อค้นพบตนเองยอมรับตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อการมีเพื่อน และพร้อมที่จะมีเพื่อน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพในการมีเพื่อน (สัมพันธภาพและการปรับตัวเข้ากับเพื่อน)

จากการค้นคว้างานวิจัย เพื่อนในตัวแปรต้นและเพื่อนในตัวแปรตามพบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งวิธีการสำรวจและวิธีการทดลอง ดังนี้

อนรรฆวี ปิยะกาญจน์ (2551) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองสวัสดิการ ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง มีการปรับตัวทางสังคมระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ทำให้ได้รับโอกาสในการได้รับความช่วยเหลือ จากกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับไว้วางใจ เข้าใจซึ่งกันและกันนำไปสู่พฤติกรรม การปรับตัวทางสังคมที่เกิดขึ้นได้

ธัญลักษณ์ เพชรหมื่น (2548) ศึกษาเรื่อง เพื่อนในจินตนาการในเด็กไทย ผลการศึกษาพบว่า 1) เด็กไทยที่ได้รับการจัดอยู่ในกลุ่มที่มีเพื่อนในจินตนาการแบบสิ่งของที่ถูกสมมติให้เป็นบุคคลมีจำนวนมากกว่าที่อยู่ในกลุ่มที่มีเพื่อนในจินตนาการแบบเพื่อนไม่มีตัวตน 2) สถานะสมรสของพ่อแม่ของเด็กทั้งสองกลุ่มคล้ายคลึงกัน กล่าวคือพ่อแม่ส่วนใหญ่ยังอยู่ด้วยกัน จำนวนน้อยที่แยกกันอยู่หรือหย่าร้างกัน 3) เด็กส่วนใหญ่ในกลุ่มที่มีเพื่อนในจินตนาการแบบเพื่อนไม่มีตัวตน มีอายุ 3.5 - 4 ปี และ 6 - 7 ปี ในขณะที่เด็กส่วนใหญ่ในกลุ่มที่มีเพื่อนในจินตนาการแบบสิ่งของที่ถูกสมมติให้เป็นบุคคลมีอายุ 4 - 6 ปี นอกจากนั้นเด็กส่วนใหญ่เป็นลูกคนเดียว 4) เด็กทั้งสองกลุ่มมีทักษะทางสังคมที่ดี รวมทั้งมีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก 5) รูปแบบของเพื่อนในจินตนาการ

ของเด็กในกลุ่มที่มีเพื่อนในจินตนาการแบบเพื่อนไม่มีตัวตนเป็นสัตว์โลกที่มีพลังอำนาจ เช่น อุลตราแมน มนุษย์หรือสัตว์ที่มองไม่เห็นตัวตน ในขณะที่ตุ๊กตา ของเล่น หมอน และผ้าห่ม เป็นเพื่อนในจินตนาการของเด็กในกลุ่มที่มีเพื่อนในจินตนาการแบบสิ่งของที่ถูกสมมติให้เป็นบุคคล รวมทั้งเด็กทั้งสองกลุ่มตั้งชื่อเฉพาะให้เพื่อน ๆ สอดคล้องตามจินตนาการของพวกเขา

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช (2548) ศึกษาเรื่องผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีระดับการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันถึงแม้ว่าจะผ่านไป 2 สัปดาห์ เนื่องจากวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวต่อการรับรู้ใหม่และมีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดจากอารมณ์ แสดงอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ ตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น มองโลกในแง่ดี สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง

ณัฐกมล ขาญสาธิตพร, ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา และศิริกุล อิศรานุรักษ์, (2545) รายงานการศึกษาเรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัว การยอมรับจากเพื่อนกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิเคราะห์การจำแนกหมู่เพื่อพิจารณาอิทธิพลของกลุ่มย่อยในแต่ละปัจจัยที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้แก่ ระดับชั้นเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนพบว่า ระดับชั้นเรียน: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 22.3 คะแนนซึ่งสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ที่มีคะแนน 19.3 และ 19.2 ตามลำดับ เมื่อควบคุมตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน

นนทียา ฉายศรีศิริ (2545) ศึกษาเรื่องปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวแบบทำลายความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวที่สามารถทำนายพฤติกรรมก้าวร้าวแบบทำลายความสัมพันธ์ได้ คือการแสดงความก้าวร้าวแบบทำลายความสัมพันธ์ของแม่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ การแสดงความผูกมัดเด็กของแม่ การใช้อำนาจควบคุมของแม่ และการแสดงความอบอุ่นของพ่อ โดยมีประสิทธิภาพในการทำนายร้อยละ 37.1

วิไลลักษณ์ รุ่งเรืองอนันต์ (2544) ศึกษาเรื่อง ผลของความใกล้ชิดและการรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์ต่อการให้อภัยระหว่างบุคคลที่มีความสัมพันธ์ฉันเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า 1) ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองและสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ ความใกล้ชิดในระดับสูงมีการให้อภัยมากกว่าความใกล้ชิดในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001

2) ทั้งในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองและสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจ การรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงน้อยมีการให้อภัยมากกว่าการรับรู้สถานการณ์ว่ามีความรุนแรงมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 3) สถานการณ์ที่ทำให้เสียใจมีระดับการให้อภัยมากกว่าสถานการณ์ที่ทำให้โกรธเคืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001

ชาตรี บวรเวสสะ (2542) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาตนเองแบบร่วมมือระหว่างเพื่อนร่วมงานในโรงเรียนประถมศึกษาวัดโปรยผน จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า

1. โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองระหว่างเพื่อนร่วมงานของครูประถมศึกษาผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้น 8 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างความตระหนักในความสำคัญของการร่วมมือ 2) การช่วยกันเลือกปัญหาที่จะแก้ไขในการเรียนการสอน 3) จับคู่ปรึกษาหารือร่วมกันในการแก้ปัญหา 4) ผลัดกันสังเกตการณ์แก้ปัญหาในห้องเรียน และให้ข้อมูลย้อนกลับครั้งที่ 1 5) รายงานผลการปฏิบัติการแก้ปัญหาต่อกลุ่มย่อย รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ 6) จับคู่ช่วยกันวางแผนแก้ไขปรับปรุงการแก้ปัญหาตามข้อเสนอแนะ 7) ผลัดกันสังเกตการณ์สอนและให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ 2 8) สรุปรายงานผลการปฏิบัติการแก้ปัญหาต่อกลุ่มใหญ่ เก็บเป็นข้อมูลไว้ใช้ต่อไป ข้อมูลผลการวิจัยได้มาจากระบบสอบถาม แบบสังเกต และจากการที่ผู้วิจัยเข้าร่วมประชุมและสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

2. เมื่อสิ้นสุดการใช้โปรแกรมการพัฒนาตนเองแบบร่วมมือระหว่างเพื่อนร่วมงานในโรงเรียนประถมศึกษาวัดโปรยผน จังหวัดปทุมธานี ครูที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานร่วมกันดังนี้ 1) กล้าพูดเกี่ยวกับปัญหาในการจัดการเรียนการสอนของตนให้เพื่อนในกลุ่มฟัง 2) รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงานให้เข้าใจก่อนจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ 3) ร่วมแสวงหาความรู้กับเพื่อนร่วมงานในการแก้ปัญหา 4) ร่วมมือกับเพื่อนร่วมงานในการเลือกวิธีการแก้ปัญหา การทดลองแก้ปัญหา และการปรับวิธีให้เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ 5) รายงานผลการแก้ไขปัญหาดังตรงตามสภาพความเป็นจริงให้เพื่อนร่วมงานทราบ

ปริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์ (2543) ศึกษาเรื่องบทบาทบิดา บทบาทมารดา และการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนกลางมีการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น เมื่อไม่คำนึงถึงประเภทโรงเรียนแล้วพบว่า วัยรุ่นเพศชายและวัยรุ่นเพศหญิงมีการปรับตัวกับเพื่อนไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาประเภทโรงเรียนประกอบด้วยพบว่าในโรงเรียนเอกเพศวัยรุ่นเพศชาย มีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่าเพศหญิงและกลุ่มเพศชายโรงเรียนเอกเพศ มีการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีกว่ากลุ่มเพศชายโรงเรียนสหศึกษา ในขณะที่กลุ่มเพศหญิงโรงเรียนสหศึกษามีการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีกว่ากลุ่มเพศหญิง โรงเรียนเอกเพศ

ขวัญดา บุญวาต (2541) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออก ที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม แบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

นันทนวล สุกก้านนิค (2541) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคล และกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกในกลุ่มเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษามีพฤติกรรมแสดงออกในกลุ่มเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง และนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีพฤติกรรมแสดงออกในกลุ่มเพื่อนไม่แตกต่างกัน

เนตรนภิส ตำราญทรัพย์สิน (2541) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการใช้ สถานการณ์จำลองกับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านธรรมรัตน์ในอำเภอท่าตะเกรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการศึกษา พบว่า 1) นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์ จำลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้ รับการใช้เทคนิคแม่แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์ จำลองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้ เทคนิคแม่แบบมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้น ไม่แตกต่างกัน

ระวีวรรณ คำสม (2541) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่จิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า 1) หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมจากผู้วิจัย นักเรียน กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนมีความสามารถในการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังจาก ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจากนักเรียนกลุ่มเพื่อน ช่วยเพื่อน นักเรียน ที่ปฏิบัติตนกับเพื่อนไม่เหมาะสมมีการปฏิบัติตนกับเพื่อน ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมจากนักเรียนกลุ่มเพื่อน ช่วยเพื่อน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ นักเรียนที่ปฏิบัติตนกับเพื่อน ไม่เหมาะสมมีการปฏิบัติตน

กับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักเรียนที่ปฏิบัติตนกับเพื่อนไม่เหมาะสม ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการ แสดงออกที่เหมาะสมจากนักเรียนกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน กับนักเรียน ที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมการ แสดงออกที่เหมาะสมจากนักเรียนกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วรรณวี พรหมสุรินทร์ (2541) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลด ความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า 1) นิสิตที่มีความวิตกกังวล ในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากเข้ารับการฝึกการลด ความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อน ต่างเพศลดลง หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคลและนิสิต ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างเพศลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วันรพ กุศล (2541) ศึกษาเรื่องการใช้กรณีศึกษาในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาวิจิตติ ตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อน ช่วยเพื่อน ผลการศึกษา พบว่า (1) กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิจิตติตามแนว โยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2) กลุ่มทดลองมีการพัฒนา วิจิตติตามแนว โยนิโสมนสิการ สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (3) นักเรียน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษามีความเห็นว่าโปรแกรม ดังกล่าวมีประโยชน์ หลายประการที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและระหว่างสมาชิกกลุ่ม ในขณะ เดียวกัน โปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาสมาชิกให้มีวิจิตติตาม แนวโยนิโสมนสิการ และการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วย เหลือเพื่อนคนอื่น ๆ ค่ะ

ธัญชนก ศิริสุขชัยวุฒิ (2541) ศึกษาเรื่อง การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนมีสาเหตุมาจากการขาดการดูแลเอาใจใส่ อย่างใกล้ชิด เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นก็ไม่กล้าปรึกษา ทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว และขาดความ มั่นใจในตนเอง รู้สึกผิดและตำหนิตนเองว่าเป็นคนไร้ความสามารถในเรื่องการ ปรับตัวให้เข้ากับ เพื่อน ๆ จากการทำการศึกษารายกรณีแก่นักเรียนทั้ง 3 คน และช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษา

แบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - centered Counseling) คนละ 8 ครั้ง แล้วติดตามผล พบว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนดีขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน

ชนนุช บุญสิทธิ์ (2540) ศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ บรรยากาศ ทางการเรียนการสอน บรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมพร เจริญสกุล (2538) ศึกษาเรื่อง การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหงส์ประภาส ประสิทธิ์ อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่า (1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกและการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง (2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

อารีย์ บุญญาคี (2540) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแบบวัดการปรับตัวกับเพื่อนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดการปรับตัวกับเพื่อนมีค่าความเที่ยงซึ่งหาด้วยวิธีการสอบซ้ำ มีค่าสัมประสิทธิ์คอนดิงเจนซ์เท่ากับ 0.58 และความตรงตามสภาพ หากจากสหสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดการปรับตัวกับเพื่อนจากแบบวัดการปรับตัวกับเพื่อนทั้งฉบับ กับผลการตัดสินรูปแบบการปรับตัวของนักเรียนจากครูประจำชั้น มีค่าสัมประสิทธิ์คอนดิงเจนซ์เท่ากับ 0.71

ขรรยง ผิวอ่อน (2535) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่านิสิตที่ได้รับ การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง มีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านิสิตที่ได้รับ ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แดนเจอร์ (Danger, 2003) ศึกษาเรื่อง การบำบัดแบบกลุ่มการเล่น โดยให้เด็กเป็นศูนย์กลางสำหรับเด็กที่มีปัญหาในการพูด ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดแบบกลุ่มการเล่น โดยให้เด็กเป็นศูนย์กลางสร้างการยอมรับในสังคม การยอมรับในตนเองและความสามารถในการใช้ภาษาในการสื่อสารสำหรับเด็กที่มีปัญหาระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สรุปจากการศึกษางานวิจัยพบว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในทุกช่วงวัย และโดยเฉพาะวัยเด็กที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลในการส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม เพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข จากงานวิจัยพบว่าวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพและการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนจะนิยมใช้กับนักเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา วัยรุ่น และวัยทำงาน จุดมุ่งหมายในการปรับตัวเพื่อให้มีความสามารถคบหากับเพื่อนได้เนื่องจากเด็กที่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนจะสามารถเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี และจากการศึกษาพบว่าวิธีการวิจัยส่วนใหญ่จะใช้กระบวนการกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางการฝึกพฤติกรรม และสถานการณ์จำลอง จากการศึกษายังไม่พบวิธีการปรับตัวเพื่อเพิ่มศักยภาพของการมีเพื่อน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีนี้แต่เดิมมีชื่อว่าจิตบำบัดแบบไม่นำทาง (Non - directive Therapy) หรือจิตบำบัดแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client - centered Therapy) หรือทฤษฎีจิตบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - centered Therapy)

โรเจอร์ส (Rogers, 1902 - 1987) เป็นผู้นำของทฤษฎีนี้ เขาสำเร็จการศึกษาด้านจิตวิทยาคลินิก เคยทำงานเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย เคยทำงานในศูนย์แนะแนวเด็กสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันศึกษานุคคลและสถาบันทางจิตวิทยาต่าง ๆ

โรเจอร์ส เป็นผู้พัฒนาวิธีให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางขึ้นโดยเขาไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ซึ่งเน้นการวินิจฉัย การสอบซัก และการตีความหมายพฤติกรรมของผู้รับบริการ โรเจอร์ส ได้พัฒนาทฤษฎีของเขาขึ้นมาโดยยึดหลักว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้รับบริการ

โรเจอร์ส ได้เขียนคำราชื่อ "Counseling and Psychotherapy" ขึ้นในปี ค.ศ. 1942 กล่าวถึงวิธีให้บริการโดยเน้นความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์และการมองโลกของผู้รับบริการ ซึ่งในสมัยนั้นถือว่าเป็นวิธีการที่แปลกใหม่ โรเจอร์ส มีความคิดเห็นว่าบทบาทของผู้ให้บริการคือ ผู้อำนวยการหรือจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมพัฒนาการของผู้รับบริการ เขาได้เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ในคำราหลายเล่ม เป็นต้นว่า "Client - centered Therapy" ในปี ค.ศ. 1951 "On Becoming a Person" ในปี ค.ศ. 1961 และ "On Encounter Group" ในปี ค.ศ. 1970 นอกจากนั้นเขาและผู้ร่วมงานได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาไว้มากมาย และได้ให้การอบรมเรื่องกระบวนการกลุ่ม

แบบเผชิญหน้า (Encounter Group) และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Inter - personal Relationship) ในระยะหลังแม้ว่าจะมีอายุมากแล้ว แต่โรเจอร์สยังมีความเข้มแข็งในการเขียนตำรา และปฏิบัติงานในวิชาชีพของเขา

นับได้ว่าโรเจอร์สเป็นผู้มีชื่อเสียงมากในวงการจิตวิทยาการปรึกษาอิทธิพลของวิธีการ และแนวความคิดของเขาไม่ได้มีต่อวงการจิตวิทยาเท่านั้น แต่แผ่เข้าไปถึงวงการศึกษาศาสนา ธุรกิจ อุตสาหกรรมด้วย มีผู้นำตำราของเขามาใช้เรียนทั้งระดับปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษา นอกจากนั้น ได้มีการแปลตำราของโรเจอร์สออกมาหลายภาษา และเป็นที่สนใจของผู้อ่านทั่วไปอย่างแพร่หลาย เขาได้รับเกียรติเป็นประธานสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association) ในปี ค.ศ. 1947 นอกจากนั้นยังได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติต่าง ๆ อีกมากมายในฐานะ เป็นผู้นำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่วิชาชีพจิตวิทยา (วัชร ทรัพย์มี, 2547, หน้า 83 - 84)

พัฒนาการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์สได้พัฒนาเทคนิค และวิธีการในการให้คำปรึกษาโดยเน้นผู้รับคำปรึกษา เป็นศูนย์กลาง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เรียกระยะไม่นำทาง (Non - direct Psychotherapy) โดยการให้คำปรึกษาระยะนี้ จะเน้นที่เทคนิคการยอมรับ (Acceptance) การทำให้กระจ่าง (Clarification) การสร้างบรรยากาศ ที่เป็นอิสระ เคารพในเสรีภาพและความเป็นตัวของตัวเองของผู้รับคำปรึกษา ไม่ประเมินค่านิยม ของผู้รับคำปรึกษา ไม่แสดงค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง ไม่ก้าวล่วงความคิดเห็นและค่านิยม ของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเสนอแนวคิดและไม่แนะนำเพียงแต่รับฟัง และให้การยอมรับทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำใจตนเองและปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ และทำการตัดสินใจในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ระยะที่ 2 เรียกระยะสะท้อน (Reflective Psychotherapy)

ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษายังคงมีลักษณะเหมือนกระจกเงาทำหน้าที่สะท้อนให้ผู้รับ คำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจความคิดของความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองให้มากขึ้น โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflective of Feelings) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ ตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเกิดมโนภาพแห่งตน (Self Concept) และมโนภาพตามปณิธาน (Ideal Concept) ให้มีความสอดคล้องกัน นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความไวต่อการรับรู้ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาแล้วใช้วิธีการสื่อความเข้าใจของความรู้สึกนั้นกลับไปยัง ผู้รับ คำปรึกษาโดยเน้นที่ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเป็นมิตร มีความเป็นอิสระเคารพในเสรีภาพของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา ไม่มีการเสนอแนะไม่แสดงทัศนคติต่อผู้รับคำปรึกษา

ระยะที่ 3 เรียกระยะประสบการณ์ (Experiential Therapy)

การให้คำปรึกษาในระยะนี้ไม่เน้นเทคนิคการให้คำปรึกษามาก แต่ให้ความสำคัญกับทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาสามารถแลกเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์ระหว่างกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้ระบายความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องการภายใต้บรรยากาศสัมพันธภาพที่อบอุ่น โดยให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Regard) ให้ความเข้าใจ (Understanding) วัตถุประสงค์ของผู้รับคำปรึกษาและสื่อสารความรู้สึกนั้นกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ และสามารถที่จะสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ที่เขารู้สึกวิตกกังวลได้อย่างอิสระ โดยไม่เกิดความหวาดกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับในมโนภาพแห่งตน (Self Concept) เพราะในสถานะที่เหมาะสมการให้คำปรึกษาบุคคลไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองโดยพยายามบิดเบือนประสบการณ์ และอัดตาออกไปจากความเป็นจริงความสอดคล้องระหว่างอัตตาและประสบการณ์จึงจะเกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ กล้าเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้และพร้อมที่จะเปิดตนเองสำหรับประสบการณ์ใหม่ สามารถแสดงตน และแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในระยะนี้เองผู้ให้คำปรึกษาสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทัศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาได้โดยปราศจากการบังคับให้ความเคารพในฐานะของบุคคลที่มีความเท่าเทียมกัน (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 108 - 109)

การพิจารณามนุษย์ตามแนวความคิดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ในขณะที่ร็อบเจอร์สพัฒนาทฤษฎีนี้ มีความเชื่อกันโดยทั่วไปว่า บุคคลมีลักษณะไร้เหตุผล ไม่ได้รับการขัดเกลาและชอบทำลาย ซึ่งร็อบเจอร์สคัดค้านความเชื่อเหล่านี้ โดยมีแนวคิดที่ว่าโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล ได้รับการอบรมสั่งสอนขัดเกลาแล้ว มนุษย์มุ่งความก้าวหน้าและกล้าเผชิญความจริง ซึ่งเป็นแนวคิดของนักมนุษยนิยม (Humanists)

ร็อบเจอร์สได้สรุปแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ 5 ประการคือ

1. มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่า

มนุษย์มีสติปัญญาและมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองฉะนั้นทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ก้าวท้าวสิทธิของบุคคลอื่นดังนั้นผู้ให้บริการปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับบริการเป็นตัวของตัวเองตัดสินใจได้ด้วยตนเองพึงตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง

ธรรมชาติของชีวิตคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อความคงอยู่และการพัฒนาตนเองเช่น ทางด้านร่างกายจะเห็นว่าเด็กเริ่มหัดเดินแม้ว่าจะหกล้มก็พยายามฝึกเดินให้แข็งแรงเพื่อจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือได้โน้มน้าวสิ่งที่ตนปรารถนาสะดวกขึ้น มนุษย์พยายามพัฒนาทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือ เครื่องใช้ ภาษา มนุษย์พยายามพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง พยายามช่วยตัวเอง ไม่ต้องให้ใครมาควบคุม มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม เหมือนเมล็ดพืชที่ได้รับความชุ่มชื้น ดินดี อุณหภูมิพอเหมาะก็จะงอกงามได้ดี ดังนั้นกระบวนการให้บริการปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้น ทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ

3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ

โรเจอร์สมีความเห็นว่า โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่การที่คนทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้ายนั้นเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันทางจิตใจตนเองต่าง ๆ ซึ่งโรเจอร์สเชื่อว่า ถ้าผู้ให้บริการปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลงจะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองใหม่ และก็สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือได้ต่อไป

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

โรเจอร์ส เน้นว่าการกระทำและการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับการพิจารณาตนเอง และการพิจารณาสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของเขา ประสบการณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะแตกต่างจากคนอื่นเป็นโลกของเขา (Phenomenal Field and Experienced Field) การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะมีอิทธิตต่อการกระทำ เช่น คนที่เคยได้รับการเอาใจใส่เปรียบ อยู่ท่ามกลางการชิงดีชิงเด่น จะมองโลกในแง่ร้ายหรือถ้าเขารู้สึกว่าเขาไม่ได้รับความเป็นธรรม เขาจะต่อต้านสังคม คิดว่าสังคมตั้งเกณฑ์อย่างยุติธรรมทำให้เกิดการเอาใจใส่เปรียบกัน

การที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทักษะ และค่านิยมของผู้รับบริการไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้บริการปรึกษาดัดสินเอง ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีความคิดเห็นว่าการไม่ยุติธรรมแม้ว่าข้อเท็จจริงจะไม่ใช่ไปตามที่เขาคิดก็ตามแต่ในความรู้สึกนึกคิดของเขา

เป็นเช่นนั้น ซึ่งจะทำให้มีพฤติกรรมตามความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ การจะให้นักเรียนคนนั้น
เปลี่ยนพฤติกรรมก็คือ จะต้องเปลี่ยนการรับรู้ของเขาเกี่ยวกับครุคนั้นเสียก่อน เพราะพฤติกรรม
เป็นผลมาจากการรับรู้ของบุคคล

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

ความต้องการนี้เริ่มจากการที่เด็กต้องการความรักและการเอาใจใส่จากแม่
หรือผู้ที่เลี้ยงดูเป็นต้นมา จนกระทั่งถึงความรักและการยอมรับจากเพื่อน ครู และผู้คนที่ตน
เขาไปเกี่ยวข้องด้วย ฉะนั้นผู้ให้บริการปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดีและยอมรับผู้รับบริการ โดยปราศจาก
เงื่อนไข (Unconditioned Positive Regard) (วัชร ทรัพย์มี, 2547, หน้า 92 - 94)

แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, หน้า 83) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาโดยยึดบุคคล
เป็นศูนย์กลางอยู่ที่ตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นแนวคิดของ Carl R. Rogers ทฤษฎีดังกล่าวนี้มีชื่อเรียก
หลายชื่อด้วยกัน เช่น Client Centered Theory, Non Directive Technique, Self Theory
และRogeanian ภายหลังเรียกว่า Person Centered Theory ซึ่งทั้งหมดนี้ก็คือทฤษฎีเดียวกัน
สำหรับทฤษฎีในการให้คำปรึกษาแบบ Person Centered Theory ของ Rogers นี้เกิดขึ้นระหว่างปี
ค.ศ. 1940 ทฤษฎีดังกล่าวมีลักษณะที่ค่อนข้างจะเป็นการโต้ตอบกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่ง Rogers
ได้พัฒนาขึ้นจากความคิดหลายด้านด้วยกัน เช่น ด้านพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ ความคิดริเริ่ม ฯลฯ จากนั้น Rogers จึงได้เสนอโฉมหน้าทฤษฎี
การให้คำปรึกษาโดยวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเชื่อถือและมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับ
คำปรึกษามากขึ้น โดยเฉพาะในด้านการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวผู้รับคำปรึกษาเอง
เพราะแนวปรัชญาเกี่ยวกับมนุษย์ของ Rogers นั้นถือว่ามนุษย์เราใช้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่
ขณะนั้นเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่มีการปรับตัวไม่ดีไปสู่การเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งผู้ให้คำปรึกษา
ควรมีความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือ สำหรับ Rogers เองได้ปฏิเสธแนวคิดที่ว่า
ผู้ให้คำปรึกษา มีลักษณะของความเป็นผู้มีอำนาจ มีความรู้ที่สุด และผู้รับคำปรึกษาจะต้องคอย
ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ให้คำปรึกษากระบวนการในการให้คำปรึกษาของ Rogers จะเป็นไป
ในรูปแบบที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะช่วยผู้รับคำปรึกษาใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อจะได้รู้จัก
ตนเอง และเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2544, หน้า 122 - 134) กล่าวว่า แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
ของโรเจอร์ส ผสมปนเปื้อนกับปรัชญา ทฤษฎีและเทคนิคการทำจิตบำบัดแบบผู้รับการบำบัด
เป็นศูนย์กลางยากที่จะแยกจากกันโดยเด็ดขาด จนดูประหนึ่งว่าคำอธิบายเรื่องบุคลิกภาพ
กับการทำจิตบำบัดเป็นส่วนประกอบของกันและกัน แนวคิดที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. ตัวตนของบุคคล (Self) ประสบการณ์เฉพาะตนของบุคคลหนึ่งบุคคลใดผสมปนกันเข้าเป็น “ตัวตน” ของบุคคลคนนั้น (I หรือ Me หรือ Self) คำอธิบายเรื่องตัวตนของบุคคลเป็นแนวคิดใหญ่ในทฤษฎีบุคลิกภาพที่โรเจอร์ส เสนอจนได้รับสมญานามว่าเป็น “ทฤษฎีตัวตน” “Self Theory” มนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบได้แก่

1.1 คนที่ตนมองเห็น (Self Concept) คือ ภาพของคนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใครมีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนดื้อดองวาทนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเงิบ คนสรว้อยเศร้า ฯลฯ โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่มุมอาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น คนที่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

1.2 คนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริงบ่อยครั้ง ที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียบหน้าเทียบตา กับบุคคลอื่น ๆ รู้สึกผิดเป็นบาป ฯลฯ

1.3 คนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือคนที่อยากมีอยากเป็นแต่ยังไม่มีไม่เป็นในสภาวะปัจจุบันเช่น คนขับรถรับจ้างแต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐีมีเงินขับรถให้จี๋ ผู้หญิงที่ถูกสามีทิ้งหวังจะมีครอบครัวอบอุ่นพร้อมหน้าสามีและลูก, คนชอบเก็บตัวแต่นึกอยากเป็นคนเก่งสังคมเข้ากับคนง่าย เป็นต้น ถ้าคนที่ตนมองเห็นกับคนตามที่เป็นจริงมีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งกันมากบุคคลคนนั้นก็มีความโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ในรายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง เขาอาจเป็นโรคประสาท หรือ/ และ โรคจิตได้โรเจอร์ส อธิบายว่าประสบการณ์ทำจิตบำบัดทำให้เขาสามารถยืนยันได้อย่างแน่นอนว่าคนที่มีความปัญหาทางจิตและบุคลิกภาพ คือคนที่มีความขัดแย้งระหว่างคนที่ตนเป็นจริงกับคนที่ตนมองเห็นอย่างรุนแรง ความสลับซับซ้อนของความขัดแย้งนี้ ทำให้กลไกทางจิตมีความสลับซับซ้อน มีปมและเงื่อนไขซึ่งทำให้เขามีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพ

โรเจอร์สเชื่อว่าเป้าหมายหลักในการทำจิตบำบัดตามแนวของเขา คือ การคลี่คลายความซับซ้อนในกลไกทางจิตให้แก่ผู้ป่วยจนทำให้เห็นส่วนของตนที่เป็นตัวจริงแท้ และส่วนของตนที่ตนมองเห็น และปรับตัวตนทั้ง 2 แบบนี้ให้สามารถผสมผสานกลมกลืนกันได้ (Congruence)

2. จุลรวมของประสบการณ์ (The Organism) ประสบการณ์ของบุคคล มีทั้งส่วนจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก คนสื่อสารประสบการณ์ที่ตนสำนึกรู้ต่อตัวเองและต่อผู้อื่นด้วยระบบสัญลักษณ์ ประสบการณ์ส่วนจิตใต้สำนึกรู้ต่อตัวเองและต่อผู้อื่นด้วยระบบสัญลักษณ์ ประสบการณ์ส่วนจิตใต้สำนึกบางอย่างบุคคลไม่สามารถสื่อสารด้วยระบบสัญลักษณ์ใด ๆ

ได้ทั้งตัวเองและต่อผู้อื่น (คล้าย ๆ ถูกเก็บกด แอบซ่อนอยู่ในใจ จนเจ้าตัวไม่เข้าใจ หรือบางอย่างก็มีลักษณะสลับซับซ้อนเป็นปม เป็นเงื่อนตาย จนตนเองไม่สามารถหยั่งรู้ พูดไม่ออกบอกไม่ถูก) แต่คนทั่วไปสามารถสื่อสารประสบการณ์จิตใต้สำนึกส่วนที่ไม่ซับซ้อน ต่อกันเองและต่อผู้อื่นได้ทั้งประสบการณ์จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ทั้งที่สามารถสื่อสารได้ และสื่อสารไม่ได้ เป็นพลังกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม

3. เป้าหมายในชีวิตของบุคคล โรเจอร์ส เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต่างมีเป้าหมายของชีวิต ร่วมกัน คือแนวโน้มที่จะตระหนักรู้จักตนและพอใจในตนเอง โดยทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ให้เต็มศักยภาพที่ตนได้รับมาแต่กำเนิด โรเจอร์ส อธิบายว่า ข้อพิสูจน์ง่าย ๆ ของความเชื่อนี้ได้แก่ เมื่อเด็กเกิดมาแม้ยังมีประสบการณ์จำกัด แต่เด็กทุกคน อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง อยากช่วยตัวเองอยากโตเป็นผู้ใหญ่ทั้งกายและใจ

4. บุคลิกภาพพัฒนา เช่นเดียวกับมาสโลว์ โรเจอร์ส สนใจเรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพ ไปสู่ความพัฒนา

4.1 มนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี ดังนั้นมนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาพัฒนาตนเพื่อเป็นคนเต็มสมบูรณ์ตามศักยภาพเฉพาะตน คนใฝ่ดีไม่ใช่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติแต่เพราะสิ่งแวดล้อมทางสังคมชักนำทำให้เป็นไป (เช่น การเลี้ยงดูของพ่อแม่, คนเพื่อนซี้) ดังนั้น ธรรมชาติที่แท้ของเขา จึงถูกบิดเบือน

4.2 เด็กที่พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงดูด้วยความรักความเอาใจใส่อย่างบริสุทธิ์ใจไม่ใช้รัก เพราะมีเงื่อนไขอื่น จะทำให้เด็กพัฒนาตัวตนตามที่มองเห็น ตัวตนตามที่เป็นจริง และตัวตนตามอุดมคติอย่างกลมกลืน (Congruence)

4.3 ส่วนพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูถูกแบบไม่คงเส้นคงวา ตั้งความมุ่งหวังกับลูกมากเกินไป ลูกเป็นสังขตเชยความรักหรือความขาดแคลนของพ่อแม่แเง่ใดแเง่หนึ่งมักทำให้เด็กมีตัวตน อันสับสน ดังนั้นตัวตนจริงจึงแตกต่างจากตัวตนที่มองเห็นและตัวตนตามอุดมคติ บุคคลเหล่านี้ มีบุคลิกภาพด้อยพัฒนา จะพัฒนานิสัยใจคอในทางลบแบบต่าง ๆ ได้ง่ายเช่น ชอบหลอกตัวเอง และบุคคลอื่น ชอบกล่าวโทษผู้อื่น หนีสังคม มีลัษณคมใน เกือบขัดแย้งเพื่อนมนุษย์ มักมองเห็นคนรอบข้างไม่น่าไว้วางใจ ฯลฯ

4.4 บุคคลที่มีบุคลิกภาพพัฒนา คือบุคคลที่คอยสำรวจตนเองและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง

4.5 บุคคลที่สุขสบายทั้งกายและใจ คือบุคคลที่มีสติสำนึกรู้ตนอยู่ตลอดเวลาการมีสติสำนึกรู้ตน ไม่ได้เป็นสิ่งติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการฝึกอบรม

5. พัฒนาการจากความคิดนี้เกี่ยวกับตนเอง โรเจอร์สแตกต่างจากฟรอยด์ แอริคสัน และซลลิแวน ในข้อหนึ่งที่ว่า เขามิได้อธิบายพัฒนาการของบุคลิกภาพเป็นขั้นตอน แต่เขาเน้น ความสำคัญของพัฒนาการความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

6. จิตใต้สำนึก ข้อเขียนยุคแรก ๆ ของโรเจอร์ส ให้ความสำคัญแก่พลังจิตใต้สำนึก ที่มีต่อวิถีชีวิตและรูปแบบของบุคลิกภาพน้อยมาก แต่ในตอนนั้นปลายของชีวิต โรเจอร์ส ได้ยอมรับว่าพลังจิตใต้สำนึกเป็นพลังแอบแฝงที่มีอิทธิพลผลักดันให้บุคคลประกอบกิจประจำวัน ตลอดจนเป็นส่วนประกอบของลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล

7. ชีวิตที่ดี โรเจอร์สพบความจริงว่า มนุษย์ทุกคนต่างดิ้นรนเพื่อมีชีวิตที่ดี เป้าหมาย ของชีวิตที่ดีของบุคคลย่อมต่างกันไปตามลักษณะบุคลิกภาพและอาชีพ

ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่น ในศักยภาพของบุคคล ในทำนองเดียวกัน การบำบัดแบบกลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่า กลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาได้ในบรรยากาศ ของการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และกล้าเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- สมาชิกเปลี่ยนแปลงจากการแสดงบทบาทเป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
- สมาชิกเปลี่ยนแปลง การปิดกั้นการรับรู้ประสบการณ์ เกิดการเปิดกว้าง

ในการรับโลกทัศน์ที่เป็นจริง

- สมาชิกเปลี่ยนแปลง จากการไม่รับรู้ประสบการณ์ และการรับรู้ภายในตนเอง

มาเป็นการตระหนักรู้มากขึ้น

- สมาชิกเปลี่ยนแปลง จากการรอการตัดสินใจ และคำตอบจากผู้อื่น เป็นความตั้งใจ

ในการกำหนดทางชีวิตจากความต้องการของตนเอง

- สมาชิกเปลี่ยนแปลง จากความไม่ไว้วางใจ ความกลัว และการปิดกั้นสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคล มาเป็นเปิดเผยและติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น

องค์ประกอบของการบำบัด องค์ประกอบหลักที่สำคัญ (Core Conditions) ในการบำบัด แบบบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อการพัฒนา ตามแนวคิดของ Rogers มี 3 ประการดังนี้

1. ความจริงใจ (Genuineness)

ความจริงใจ (Genuineness, Realness or Congruence) ความจริงใจของนักบำบัด หรือผู้นำกลุ่ม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการแรก หมายถึงความสามารถที่ผู้นำกลุ่มซึ่งทำหน้าที่ ผู้เอื้ออำนวย ส่งเสริม สนับสนุน (Facilitator) มีส่วนร่วมในกลุ่มในลักษณะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง

ไม่แสดงความเป็นผู้รู้ ยิ่งผู้นำกลุ่มมีความจริงใจมากเท่าใด สมาชิกก็จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้มากเท่านั้น

2. การยอมรับ โดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance)

การยอมรับ โดยไม่มีเงื่อนไข เป็นเจตคติ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ อันดับสอง เน้นการยอมรับ และเอื้ออาทรสมาชิกในกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มแสดงเจตคติที่ตียอมรับสมาชิก โดยไม่ตัดสินเป็นส่วนสำคัญในการบำบัด ช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง (Rogers, 1986 b) เจตคติที่ดีต้องสื่อให้สมาชิกรับรู้โดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ประเมิน ไม่ตัดสินความรู้สึก และความคิด

3. ความรู้สึกร่วม (Empathy)

ความรู้สึกร่วม เป็นองค์ประกอบสำคัญประการที่สาม ผู้นำกลุ่มต้องมีความเข้าใจ ประสบการณ์ความรู้สึกของสมาชิกอย่างแท้จริง และแสดงให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความเข้าใจเกี่ยวกับ ประสบการณ์และความรู้ นั้น ความสามารถของบุคคลในการแสดงความรู้สึก โกรธ สนุกสนาน กลัว และรักความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

อุปสรรคในการนำกลุ่ม

การขาดความใส่ใจและความรู้สึกร่วม การไม่เปิดเผยตนเอง การขาดการมองในแง่ดี ความอบอุ่น และการยอมรับ การขาดความเชื่อมั่นในกระบวนการบำบัด

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

คือ การเป็นเพื่อนร่วมทางของผู้รับการบำบัด ในการค้นหาตนเองของสมาชิก การเน้นวิถีชีวิตของบุคคล เป็นศูนย์กลางในการบำบัด จะช่วยให้เกิดการค้นหาตนเอง เกิดการพัฒนาตน มุ่งเน้นการฝึกทักษะเทคนิคและวิธีการของผู้นำกลุ่ม (Bozarth & Brodley, 1986 cited in Corey, 2004, p. 280)

โครี (Corey, 1989 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549, หน้า 42) ได้สรุปถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ได้ใจความที่ผู้ให้คำปรึกษาควรยึดไว้อีกหนึ่งแนวหนึ่งก็คือ

1. ผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ที่สร้างหรือพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น ได้แก่ บรรดาคนที่เอื้อต่อการให้การศึกษา เช่น การรู้วิธีรับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือความรู้สึกนึกคิดต่อกัน มีความไว้วางใจต่อกัน และรู้ที่จะเปิดเผยความรู้สึกด้วยความจริงใจ
2. ผู้ให้การศึกษาปรารถนาให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงการปฏิบัติตนเพื่อมีส่วนร่วม กับกลุ่ม
3. ผู้ให้บริการปรึกษาดึงสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ดึงสนใจสิ่งที่เขาพูด โดยสนใจ คำพูดและกิริยาท่าทางที่สมาชิกสื่อออกมา

4. ผู้ให้บริการปรึกษามีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี มีประสิทธิภาพ และสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกับสมาชิกในกลุ่ม

5. ผู้ให้บริการปรึกษาแจ้งกำหนดกฎเกณฑ์ให้สมาชิกทราบ เช่น การมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึก การเป็นผู้ฟังที่ดี การรักษาความลับ การแสดงความจริงใจ ต่อสมาชิก ฯลฯ

6. ผู้ให้บริการปรึกษาดึงความสนใจของกลุ่มไปยังสิ่งที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์ หลักการสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าแกนสำคัญของบุคลิกภาพ คือ ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง (Self Concept) ซึ่งเกิดจากบุคคลสังเกตปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ อันจะก่อให้เกิดการรับรู้ตนเองเป็นคนดีหรือไม่ มีความสามารถมากน้อยเพียงใด

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่หรือเพื่อนจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง (Positive Self Concept) หรือถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยความรัก ความเอาใจใส่ เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าคนมีคุณค่า ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลทำสิ่งใดผิดหรือประสบความสำเร็จแล้วได้รับการดูว่าหรือดูแคลนจากผู้อื่นเขาจะเกิดความรู้สึกด้อย พิจารณาตนเองว่าเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับ หรือเป็นคนไม่มีความสามารถ มีความรู้สึกนึกคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง (Negative Self Concept) นอกจากนั้น ระดับความคาดหวังที่ผู้ปกครองตั้งให้เด็ก มีส่วนสำคัญต่อการสร้างความคิดเห็นที่เด็ก มีต่อตนเองเป็นต้นว่า ผู้ปกครองตั้งความคาดหวังไว้สูงมากเกินไป เด็กไม่มีความสามารถพอที่จะทำได้จึงมีแนวโน้มจะประสบความล้มเหลวในสิ่งที่ทำ ผลก็คือเด็กเกิดความรู้สึกด้อยว่าคนไร้ความสามารถ ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดในแง่ลบกับตนเองมาก ๆ หรือบ่อย ๆ เป็นบ่อเกิดของปมด้อย และความไม่เชื่อมั่นในตนเอง แต่ไม่ได้หมายความว่า ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เราจะพยายามปกป้องไม่ให้เด็กเกิดความรู้สึกลบเกี่ยวกับตนเองเสียทีเดียว เพราะเป็นธรรมชาติที่มนุษย์ย่อมมีทั้งข้อดี และข้อบกพร่องการรับรู้เกี่ยวกับข้อบกพร่องของตนกลับจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยให้บุคคล ได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงต่อข้อเท็จจริงไม่หลอกตนเอง และเมื่อรับรู้ข้อบกพร่องของตนแล้ว ต้องรีบแก้ไขหรือปรับปรุง สำหรับกรณีของเด็กทำผิดผู้ใหญ่ไม่ควรแสดงที่ตำหนิเด็ก หรือใช้อารมณ์ดุว่าประณามหรือลงโทษอย่างรุนแรง และถ้าเด็กทำดีหรือแสดงความสามารถให้ปรากฏ ผู้ใหญ่ควรชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจให้เขาเกิดความรู้สึกแง่บวก มีความภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองตามมา

2. สาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์

เนื่องจากบุคคลต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง อยากมีคุณค่า ต้องการความยอมรับ และการชื่นชมจากผู้อื่น จึงทำให้บุคคลเลิกรับเฉพาะประสบการณ์ในด้านดีของตนแต่จะบิดเบือนการรับรู้ต่อประสบการณ์ที่ไม่ดีของตน หรือปฏิเสธ ไม่ยอมรับรู้ หรือไม่ยอมรับหน้ากถึงประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของเขา จึงก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว

ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีหลักว่าปัญหาเกิดจากอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอันเนื่องมาจากความไม่สอดคล้อง (Incongruence) ระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่ประสบ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการคุกคามด้านจิตใจ (Threat) ก่อให้เกิดความกังวลใจ (Anxiety) ว่าตนไม่ได้มีคุณค่าเท่าที่คาดคิดไว้ เช่น นึกว่าเก่ง แต่สอบได้คะแนนไม่ดี นึกว่าพ่อแม่รักตนคนเดียวแต่พ่อแม่แสดงความรักน้องด้วย นึกว่าตนเองเรียนเก่ง แต่สอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยหรือสาขาที่ต้องการ ไม่ได้ เมื่อความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ประสบ ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งเป็นการหลอกหลวงตนเอง เพื่อรักษาสภาพจิตใจว่าตนยังมีค่า ยังมีความสามารถ เช่น โทษว่าอาจารย์ออกข้อสอบกำกวมจึงสอบได้คะแนนไม่ดี พ่อแม่ไม่ยุติธรรมรักน้องมากกว่า รัฐบาลไร้ประสิทธิภาพไม่สามารถจัดสถานที่เรียนอย่างเพียงพอ

โรเจอร์สได้กล่าวถึงประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาของเขาว่า ผู้รับบริการส่วนใหญ่มีปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้คือ

2.1 หนีความเป็นจริง คือ หวาดกลัวที่จะต้องเผชิญกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองซึ่งเขายอมรับไม่ได้

2.2 หนีจากความคาดหวังของสังคม หลายคนถูกสังคมหรือคนรอบข้าง เช่น ผู้ใหญ่คาดหวังว่าเขาควรทำเช่นนั้นหรือควรเป็นเช่นนั้น ซึ่งทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และความรู้สึกว่าเขาไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ควรจะทำหรือควรเป็นข้อเรียกร้องของสังคม

2.3 ไม่นั่นใจและหวาดวิตกต่อผลแห่งการตัดสินใจของตนเอง ทั้ง ๆ ที่อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากตัดสินใจในการนำชีวิตของตน

3. บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ไม่บิดเบือนประสบการณ์ ยอมรับความจริง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ ไม่จำเป็นต้องหยุดชะงักอยู่กับที่หรือตะคองไม่ได้ สิ่งให้ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องตระหนัก คือ ช่องว่างระหว่างประสบการณ์กับความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง

4. การที่จะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม และเลี่ยงกลวิธีป้องกันทางจิตใจตนเอง ก็คือ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) กับผู้รับบริการ

เพื่อให้ผู้รับบริการ ไม่เครียด คลายจากความรู้สึกถูกคุกคามด้านจิตใจ จะได้กล้าพิจารณาตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องต่อความเป็นจริง เช่น ขอมรับอารมณ์สับสน ความขัดแย้งทางจิตใจต่าง ๆ ได้เปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ขอมรับตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องมีความจริงใจ ขอมรับผู้รับบริการ โดยปราศจากเงื่อนไข ไม่รังเกียจผู้รับบริการ แม้ว่าค่านิยมของผู้รับบริการจะไม่ตรงกับผู้ให้บริการปรึกษา หรืออุดมการณ์ ไม่สอดคล้องกันก็ตาม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องไม่รังเกียจเขา มีเมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการและผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามเข้าใจผู้รับบริการทั้งเนื้อหาและสีหน้า ท่าทางที่ผู้รับบริการแสดงออก ในกระบวนการให้บริการปรึกษาจะช่วยให้เขาไขนเครื่องพันธนาการออกจากตัวเขา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง

5. ผู้ที่เหมาะสมจะรับบริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีลักษณะดังนี้ คือ

5.1 มีความเครียดทางอารมณ์

5.2 มีโอกาสพบผู้ให้บริการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ

5.3 สามารถระบายความรู้สึกขัดแย้งด้านจิตใจหรือความคับข้องใจด้วยคำพูด

และสีหน้าท่าทาง

5.4 มีระดับสติปัญญาไม่ต่ำกว่าปานกลาง สามารถที่จะใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือการปรับตัว (วัชร ทรัพย์มี, 2546, หน้า 94 - 97)

ลักษณะของผู้มารับคำปรึกษา นรา สมประสงค์ (2539, หน้า 120) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้มารับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางนั้นเหมาะสมกับผู้มาขอรับคำปรึกษาที่มีลักษณะโดยทั่วไป ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล หรือความตึงเครียด

2. เป็นผู้ที่มีความสามารถรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเองได้

3. สามารถพบผู้ให้คำปรึกษาได้สม่ำเสมอ

4. สามารถสื่อความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจได้ด้วยคำพูด และการแสดงออกด้วยภาษาท่าทางต่าง ๆ

5. เป็นผู้ที่มีอิสระในการตัดสินใจเลือกเป้าหมาย และวิถีทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง

6. เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามภาวะธรรมชาติ เช่นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงทางสังคม

7. มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยปกติหรือสูงกว่า

8. มีอายุตั้งแต่ 10 - 60 ปี

วัตถุประสงค์การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบผู้มารับบริการเป็นศูนย์กลาง

เพื่อจัดประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยเน้นการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ขอมอบ จริงใจ ต่อกัน สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สภาพกลุ่มเป็นสภาพที่ปลอดภัยที่สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง สำรวจและค้นหาตนเอง รวมทั้งให้ความสำคัญต่อความรู้สึกที่ตนเองมีและรับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่มี ทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมินเพื่อนช่วยให้สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกของตน และช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด (กาญจนา ไชยพันธ์, 2549, หน้า 26)

แนวคิดหลักของการให้คำปรึกษาตามแนวทางบุคคลเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์ส (Rogers, 1986 b citing in Corey, 2004, p. 298) ชี้ให้เห็นว่า แนวทางบุคคลเป็นศูนย์กลางวางอยู่บนรากฐานในความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีความโน้มเอียงที่เข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ในทำนองเดียวกันการบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ก็ยึดมั่นในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาศักยภาพไปในทางที่สร้างสรรค์ ในการก้าวไปข้างหน้า ก็ต้องพัฒนาบรรยากาศการไว้วางใจให้ก้าวไปเป็นพฤติกรรมใหม่ เช่น

1. สมาชิกก้าวจากการเล่นบทบาทไปเป็นการเปิดเผยตัวเองอย่างตรงไปตรงมา
2. สมาชิกก้าวไปจากการมีประสบการณ์ปิดไปเป็นประสบการณ์เปิดกว้าง สู่โลกความเป็นจริงภายนอก
3. สมาชิกก้าวพ้นจากการไม่ได้สัมผัสกับประสบการณ์ภายในที่เป็นส่วนตัวไปเป็นการระลึกรู้ในเรื่องเหล่านี้
4. สมาชิกก้าวพ้นไปจากการมองหาคำตอบจากภายนอกตนเองไปเป็นความจริงใจที่จะชี้นำชีวิตตนเองจากภายใน
5. สมาชิกก้าวพ้นไปจากการขาดการไว้วางใจและมีการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ค่อนข้างปิดและหวาดหวั่นไปสู่การแสดงออกและเปิดเผยมากขึ้น

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาตามแนวทางบุคคลเป็นศูนย์กลาง

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 125) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของกลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้

การจัดกลุ่ม และการนำกลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางโดยทั่วไปไม่มีกฎเกณฑ์หรือกระบวนการเลือกสมาชิก ถ้าผู้นำกลุ่มและสมาชิกเห็นว่าจะได้ประโยชน์จากกลุ่มร่วมกัน

ก็เข้าเป็นสมาชิกได้ ในการเริ่มกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะไม่กำหนดกฎเกณฑ์ ไม่ชี้แจงแนะนำข้อมูลเบื้องต้นใด ๆ แต่จะให้สมาชิกกำหนดกฎเกณฑ์และแนวปฏิบัติของกลุ่มที่จะนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ช่วยกันกำหนด

การจัดกลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง จัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

- นัดพบสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ ประมาณ 2 ชั่วโมง โดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- กลุ่มพัฒนาบุคคล พบกันวันสุดสัปดาห์ หรืออาจนานกว่านั้น
- การรวมกลุ่มย่อย ๆ ของสมาชิกในชุมชน

กระบวนการกลุ่มโรเจอร์ส ได้เสนอลักษณะของกระบวนการกลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง 15 แบบ โดยไม่เน้นลำดับขั้นตอนว่าพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงต้องต่อเนื่องตามลำดับ แต่ละกลุ่มอาจมีลำดับขั้นในการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน ลักษณะของกระบวนการทั้ง 15 แบบ มีดังนี้ คอรี (Corey, 2004, pp. 283 - 284 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 126 - 128)

1. Milling Around

ความสับสน ไม่แน่ใจในการเริ่มต้น เนื่องจากกลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้นำกลุ่มจะไม่นำทางจึงอาจมีผลให้เกิดความสับสนในช่วงเริ่มกลุ่ม สมาชิกอาจรู้สึกอึดอัดและ มองหาว่าใครจะเป็นผู้เริ่ม ไม่ว่าจะเริ่มที่การกระทำหรือคำพูด สมาชิกอาจมีความสงสัยว่า ใครเป็นผู้รับผิดชอบ เราจะเริ่มต้นกันอย่างไร

2. Resistance to Personal Expression or Exploration

การต่อต้านการแสดงความรู้สึก สมาชิกจะเริ่มแสดงออกถึงความเป็นตนเองเท่าที่คิดว่าผู้อื่นยอมรับได้ (Public Self) ขั้นนี้สมาชิกยังกลัว และไม่กล้าแสดงความเป็นตนเองอย่างที่เป็นจริง (Private Self)

3. Description of Past Feelings

การเริ่มเปิดเผยความรู้สึกในอดีต การเปิดเผยตนเอง ในขั้นนี้ยังเป็นการกล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต สิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว (There and Then) เนื่องจากความไว้วางใจในกลุ่มยังไม่มากพอ ไม่กล้าเสี่ยงในการเปิดเผยตนเองมากนัก

4. Expression of Negative Feelings

การแสดงความรู้สึกในทางลบ เมื่อกลุ่มพัฒนาขึ้น การแสดงความรู้สึก จะเป็นการแสดงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบัน หรือที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) การแสดงออกในขั้นนี้อาจเป็นการ โจมตีผู้นำกลุ่มในการที่ไม่กำหนดแนวทางที่ต้องการ

5. Expression and Exploration of Personally Meaningful Material

การแสดงออกและการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่มีความหมาย การที่กลุ่มยอมรับการแสดงออกในทางลบของสมาชิก ทำให้เกิดบรรยากาศความไว้วางใจซึ่งกันและกันจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกของตน ในขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มเข้าใจว่าพลังกลุ่มเกิดจากสมาชิกเองและได้เรียนรู้ประสบการณ์ของความมีอิสรภาพ

6. Expression of Immediate Interpersonal Feeling in The Group

สมาชิกแสดงความรู้สึกที่แท้จริงอย่างเต็มที่ต่อสมาชิกภายในกลุ่ม

7. Development of a Healing Capacity in The Group

การพัฒนาความสามารถในการบำบัด เมื่อสมาชิกเริ่มเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถแสดงความรู้สึกเอื้ออาทร สนับสนุนให้กำลังใจ เข้าใจและมีความห่วงใยต่อกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพในการช่วยเหลือภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถนำประสบการณ์ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

8. Self-acceptance and The Beginning of Change

การยอมรับตนเองและเริ่มเปลี่ยนแปลง ขั้นนี้สมาชิกเริ่มเข้าใจตนเองมากขึ้น รับรู้อย่างที่เคยมองข้ามหรือบิดเบือน เข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ยอมรับข้อดีและข้อด้อยของตน เริ่มเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง

9. Cracking of Facades

การฉีกหน้ากาก ขั้นนี้สมาชิกไม่สวมหน้ากากหรือเสแสร้ง กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง เปิดเผยตนเอง สมาชิกกลุ่มติดต่อสื่อสารกันอย่างลึกซึ้งและจริงใจ

10. Feedback

ข้อมูลย้อนกลับ กระบวนการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ สมาชิกได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนจากผู้อื่น และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้เกิดการหยั่งรู้การตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

11. Confrontation

การเผชิญหน้าเป็นขั้นที่สมาชิกแสดงอารมณ์และกล้าเปิดเผยความรู้สึกและความคิดอย่างตรงไปตรงมา การเผชิญหน้าเป็นขั้นที่ต่อเนื่องจากปฏิสัมพันธ์ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ

12. The Helping Relationship Outside The Group Sessions

สัมพันธภาพในการช่วยเหลือที่ต่อเนื่องหลังจากการเข้ากลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกจะติดต่อกันนอกเหนือจากเวลาที่มาเข้ากลุ่มสัมพันธภาพที่ต่อเนื่องนี้ เป็นการพัฒนาความสามารถในการบำบัดและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

13. The Basic Encounter

ความรู้สึกร่วม การที่สมาชิกได้ติดต่อสื่อสารกันอย่างลึกซึ้ง มีความคุ้นเคยใกล้ชิดกัน มากกว่าการรู้จักกันเพียงผิวเผิน มีความจริงใจต่อกัน ในขั้นนี้สมาชิกเรียนรู้สัมพันธภาพ ที่มีความหมาย มีความรู้สึกมีส่วนร่วม มีความผูกพันที่จะทำงานร่วมกันมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกัน

14. Expression of Feelings of Closeness

การแสดงความรู้สึกใกล้ชิด พัฒนาการของกลุ่มในขั้นนี้ เป็นการแสดงความรู้สึก ความอบอุ่น ความรู้สึกที่จริงใจ เกี่ยวกับตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

15. Behavior Changes in The Group

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม การที่สมาชิกรู้สึกคุ้นเคย และแสดงความรู้สึก อย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กิริยาท่าทาง และการแสดงออกสมาชิก จะกล้าแสดงออกอย่างเปิดเผย แสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา เข้าใจตนเองมากขึ้น เรียนรู้ วิธีการติดต่อกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ถ้าการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มเป็นไปในทางที่ดี สมาชิกจะนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 99) กล่าวถึงขั้นตอนต่าง ๆ ของการให้บริการปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังต่อไปนี้คือ

1. ผู้รับบริการมาขอให้ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยเหลือในการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจ หรือบุคคลอื่นอาจส่งตัวผู้รับบริการมา

2. ผู้ให้บริการปรึกษาแจ้งกระบวนการให้ความช่วยเหลือ

3. ผู้ให้บริการปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับรับผู้บริการด้วยวิธีการต่าง ๆ

เช่น แสดงความสนใจ การยอมรับ ความจริงใจ รักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล เพื่อสนับสนุน ให้ผู้รับบริการแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น การสร้างสัมพันธภาพจะต้องสร้างตลอด กระบวนการให้บริการปรึกษา

4. ผู้รับบริการเล่าถึงความคับข้องใจและความขัดแย้งในจิตใจ ตัวอย่าง

“ผู้รับบริการ” : “ผมไม่สบายใจ กลุ่มใจเกี่ยวกับเรื่องทางบ้าน” หรือ

“ผู้รับบริการ” : “หนูไม่รู้จะทำอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องคนรัก”

ในขั้นต้นความไว้วางใจที่ผู้รับบริการมีต่อผู้ให้บริการปรึกษายังไม่เต็มที่ ฉะนั้น ผู้รับบริการจะยังไม่ยอมเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองอย่างเต็มที่

5. ผู้รับบริการจะเริ่มเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตน แต่ยังไม่พูดหรือแสดงออกเกี่ยวกับ ความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องรับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการ และช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความกระจ่างในเรื่องของตนโดยการสะท้อนเนื้อหา (Reflect Content)

6. ผู้รับบริการจะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง และพูดถึงเรื่องส่วนตัวมากขึ้นแต่ยังไม่ค่อยกล้าเผชิญความจริง โดยถือว่าเป็นเรื่องน่าอาย เป็นสิ่งเลวร้าย ผิดปกติ ขอมรับไม่ได้ หรือเป็นเรื่องสะเทือนใจ ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ระบายความรู้สึกให้มากขึ้น

7. ผู้รับบริการจะเพิ่มการระบายความรู้สึก ความต้องการที่จะสำรวจตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึก ให้ผู้รับบริการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ขอมรับความจริง และพร้อมที่จะแก้ปัญหาของตน

8. ผู้รับบริการเพิ่มความเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

9. ผู้รับบริการลดความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นลง

นรา สมประสงค์ (2539, หน้า 121 - 122) กล่าวว่า โรเจอร์สได้อธิบายถึงขั้นตอน

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบยัคินคูลเป็นศูนย์กลางไว้ดังนี้คือ

1. มีบุคคลมาขอรับคำปรึกษา

2. ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รับการชี้แจงให้เข้าใจถึงสถานการณ์

3. ผู้ให้คำปรึกษานับสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ

โดยเฉพาะความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่

4. ผู้ให้คำปรึกษาขอมรับเอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกทางด้านลบของผู้รับคำปรึกษา

5. เมื่อผู้มารับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกทางด้านลบออกมาจนหมดแล้ว แรงขับ

ของความรู้สึกทางด้านบวกจะตามมา ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการปรับตัวที่ดี

6. ผู้ให้คำปรึกษาขอมรับ เอาใจใส่ และเข้าใจความรู้สึกทางด้านบวกของผู้รับคำปรึกษา

เช่นเดียวกับเคยขอมรับและเข้าใจความรู้สึกทางลบ

7. การหยั่งเห็น การเข้าใจตนเองและการขอมรับตนเองเป็นส่วนสำคัญต่อไป

ของกระบวนการทั้งหมด

8. ประสมประสานไปกับขั้นตอนของการหยั่งเห็น คือ กระบวนการทำให้เกิด

ความกระจ่างเพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจเลือกได้

9. พฤติกรรมทางด้านบวกเริ่มปรากฏเป็นขั้นตอนที่มีนัยสำคัญที่ทำให้เกิด

การเปลี่ยนแปลง

10. การหยั่งเห็นพัฒนาการต่อไปอย่างลึกซึ้ง ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง

ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น เนื่องจากผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญและพิจารณาถึงกระบวนการกระทำของตนเองมากขึ้น

11. ผู้มารับคำปรึกษามีพฤติกรรมทางด้านบวกเพิ่มมากขึ้น กล้าต่อการตัดสินใจ

ในเรื่องต่าง ๆ น้อยลงมีความเชื่อมั่นที่จะนำตนเองเพิ่มขึ้น

12. ผู้มารับคำปรึกษามีความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือลดน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษา
รับรู้ถึงความต้องการของผู้มารับคำปรึกษาและสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาลิ้นสุดลงในที่สุด
กระบวนการและขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 108 - 109) ได้กล่าวถึงการพัฒนาเทคนิค และวิธีการ
ในการให้คำปรึกษาโดยเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งโรเจอร์ส (Rogers, 1970)
แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เรียกระยะไม่นำทาง (Non - direct Psychotherapy)

โดยการให้คำปรึกษาระยะนี้จะเน้นที่เทคนิคการยอมรับ (Acceptance) การทำให้กระจ่าง
(Clarification) การสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระ เคารพในเสรีภาพและความเป็นตัว
ของตัวเองของผู้รับคำปรึกษา ไม่ประเมินค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่แสดงค่านิยม
ของผู้ให้คำปรึกษาเองไม่ก้าวล่วงความคิดเห็นและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา
ไม่มีการเสนอแนะคิดและ ไม่แนะนำเพียงแต่รับฟังและให้การยอมรับทำให้ผู้รับคำปรึกษา
เกิดความกระจ่างเข้าใจตนเองและปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ และทำการตัดสินใจในการแก้ปัญหา
ด้วยตนเอง

ระยะที่ 2 เรียกระยะสะท้อน (Reflective Psychotherapy)

ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษายังคงมีลักษณะเหมือนกระจกเงาทำหน้าที่สะท้อนให้ผู้รับ
คำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจความคิดของความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองให้มากขึ้น
โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflective of Feelings) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ
ตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเกิดมโนภาพแห่งตน (Self Concept) และมโนภาพตามปณิธาน (Ideal
Concept) ให้มีความสอดคล้องกัน นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึก
ของผู้รับคำปรึกษาแล้วใช้วิธีการสื่อความเข้าใจของความรู้สึกนั้นกลับไปยัง ผู้รับคำปรึกษาโดยเน้น
ที่ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นมีการยอมรับ
และเป็นมิตร มีความเป็นอิสระเคารพในเสรีภาพของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา
ไม่มีการเสนอแนะ ไม่แสดงทัศนคติต่อผู้รับคำปรึกษา

ระยะที่ 3 เรียกระยะประสบการณ์ (Experiential Therapy)

การให้คำปรึกษาในระยะนี้ไม่เน้นเทคนิคการให้คำปรึกษามาก แต่ให้ความสำคัญ
กับทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา
ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาสามารถแลกเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์ระหว่างกัน
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องการ
ภายใต้บรรยากาศสัมพันธภาพที่อบอุ่น โดยให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษา

โดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Regard) ให้ความเข้าใจ (Understanding) ไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและสื่อสารความรู้สึกนั้นกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และสามารถที่จะสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ที่เขาารู้สึกวิตกกังวลได้อย่างอิสระ โดยไม่เกิดความหวาดกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับในมโนภาพแห่งตน (Self Concept) เพราะในสภาวะที่เหมาะสมการให้คำปรึกษามุคผลไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองโดยพยายามบิดเบือนประสบการณ์และอัดตาออกไปจากความเป็นจริงความสอดคล้องระหว่างอัตตาและประสบการณ์จึงจะเกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่ ถ้าเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และพร้อมที่จะเปิดตนเองสำหรับประสบการณ์ใหม่ สามารถแสดงตน และแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ ในระยะนี้เองผู้ให้คำปรึกษาสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทัศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาได้โดยปราศจากการบังคับให้ความเคารพในฐานะของบุคคลที่มีความเท่าเทียมกัน

สรุปแล้ว การให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น จะพยายามเน้นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่เต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งการไว้วางใจมีความอบอุ่นและเป็นมิตร โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา ตระหนักในคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเขา มีความจริงใจ มีความเมตตา มีความปรารถนาดีพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนเข้าใจสาระแห่งปัญหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา มีการแสดงออกถึงการรับรู้และเข้าใจผู้รับคำปรึกษาทั้งทางวาจา และสีหน้าท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง รวมถึงการใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสะท้อนความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาหรือแสดงออก โดยสะท้อนออกมาเป็นรูปประโยคที่กะทัดรัดตรงกับเนื้อเรื่องและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา การให้ความสนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริงโดยตั้งใจฟังอย่างเข้าใจ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึก อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างกระจ่างชัด ช่วยให้ ลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึก และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

เทคนิคในการให้คำปรึกษาตามแนวทางบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ควมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 114 - 119) กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. การส่งเสริมการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

เทคนิคที่ส่งเสริมการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง คือ การตั้งใจจดจ่อ (Attending) การสื่อให้ทราบว่ามีความเข้าใจในภาษาพูด มีความเข้าใจในอวัจนภาษา และการใช้ความเงียบ

ผู้ให้การศึกษาที่แสดงความตั้งใจฟังเรื่องราวของผู้รับการศึกษจะต้องรู้จักพักวางเรื่องราวที่รบกวนจิตใจของตนในระหว่างการสนทนากับผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ได้ว่าผู้ให้การศึกษามีความตั้งใจจดจ่อต่อเรื่องราวของเขาหรือไม่ โดยรับรู้จากการแสดงออกของสีหน้า อากัปกิริยาท่าทาง ผู้ให้การศึกษาต้องแสดงอาการพยกหน้ารับรู้ ประสานสายตาสะท้อนสีหน้าที่รับสัมผัสกับอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา แสดงออกอย่างจริงใจว่ามีความสนใจและห่วงคำนึงสภาพของผู้รับการปรึกษา การแสดงคุณลักษณะของการตั้งใจจดจ่ออย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้การศึกษามีความจริงใจ น่าไว้วางใจ และมีความตั้งใจช่วยเหลือ แต่การแสดงคุณลักษณะดังกล่าวมากเกินไปหรือน้อยไป จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัดต่อสัมพันธภาพและรู้สึกไม่ไว้วางใจ

นอกจากนี้ระยะห่างระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษามีส่วนส่งเสริมการแสดงความตั้งใจ ผู้ให้การศึกษาจะต้องมีความไวต่อการรับรู้ของผู้รับการปรึกษาว่าการนั่งสนทนาระหว่างกันนั้นมีระยะห่างหรือใกล้เกินไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา นอกจากนี้คุณลักษณะของเสียงก็มีความสำคัญต่อการส่งเสริมการแสดงความตั้งใจ ผู้ให้การศึกษาต้องไม่สื่อด้วยน้ำเสียงขุ่นมัว ราบเรียบ หรือแสดงอำนาจ โดยเฉพาะผู้รับการปรึกษาที่ตาบอดจะให้ความสำคัญกับน้ำเสียงของผู้ให้การศึกษาเป็นพิเศษ และใช้คุณสมบัติของน้ำเสียงตัดสินใจประเมินการแสดงความจริงใจ ผู้รับการปรึกษาหลายคนเข้ามามีสัมพันธภาพกับผู้ให้การศึกษาโดยพกพาคำความรู้สึกเปาะบาง ห้วนกล้าว วิตกกังวล แวดระวังและไม่มั่นใจ ทั้งนี้ผู้ให้การศึกษาที่มีทัศนคติและมีทักษะของการตั้งใจจดจ่อจะสามารถก้าวสู่โลกของผู้รับการปรึกษาได้อย่างรวดเร็ว และมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความจริงใจแท้ในสัมพันธภาพได้เร็วขึ้น

2. การสื่อแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งด้วยภาษาพูด

การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมีความหมายครอบคลุมถึงการมีความเข้าใจในอารมณ์ ความคิด เนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาสื่อ โดยต้องสื่อกลับไปยังผู้รับการปรึกษาเพื่อความแน่ใจว่าผู้ให้การศึกษามีความเข้าใจถูกต้องหรือไม่ การสื่อกลับนี้ต้องแสดงความเข้าใจทั้ง 2 ระดับคือระดับส่วนผิว และระดับลึก ในระดับผิวทำได้โดยการเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ (Paraphrase) และโดยการสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออก

3. การสื่อแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งด้วยอวัจนภาษา

การแสดงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งครอบคลุมการแปลความได้ถูกต้องทั้งภาษาพูด และอวัจนภาษาของผู้รับการปรึกษา อวัจนภาษารับรู้ได้จากท่าทาง การเคลื่อนไหว สีหน้า แววตา

หน้าผาก ริมฝีปาก อากัปกริยาการใช้มือและเท้า หรือน้ำเสียง ที่อาจสื่ออารมณ์โกรธ กลัว สงสัย หลีกเลี่ยง ปฏิเสธ ละอายใจ ภาษาท่าทางเหล่านี้สื่อมากกว่าคำพูด นอกจากอวัจนภาษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาพึงสังเกตเนื้อหาบางประเด็นที่ไม่ถูกเอ่ยถึง เนื้อหาที่ถูกข้ามอาจแสดงถึงอารมณ์บางอย่างที่อยากหลีกเลี่ยง นอกจากนี้การเลือกที่นั่งที่อยู่ไกลที่สุดจากผู้ให้การปรึกษา (กรณีให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม) ยังอาจแสดงถึงความไม่แน่ใจ รู้สึกไม่ไว้วางใจ หรือรู้สึกอึดอัดใจด้วยก็ได้

4. การใช้ความเงียบ

ในบางครั้งระหว่างการสนทนา ความเงียบอาจเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษากำลังคำนึงอยู่กับสิ่งที่กล่าวออกไป ในช่วงนั้นความเงียบเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาผู้ให้การปรึกษาอาจสังเกตได้ว่าผู้รับการปรึกษากำลังอยู่ในภวังค์ ของความคิดและความรู้สึก ส่วนการเงียบของผู้ให้การปรึกษาจะสะท้อนปฏิกิริยาที่แสดงถึงความเข้าใจผู้รับการปรึกษาในขณะนั้น และเปรียบเหมือนเป็นการสื่อในทำนองว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจและกำลังรอคอยจนกว่าผู้รับคำปรึกษาพร้อมหรือผู้ให้การปรึกษา ไม่เร่งรีบ เพราะเชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะจัดการ หรือทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาดึงดูดเวลาที่จะจัดการกับเรื่องนั้น

5. การสื่อความจริงแท้

อีแกน (Egan, 2002 อ้างถึงใน คววมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 117) ได้เสนอวิธีการสื่อความจริงแท้ ดังต่อไปนี้

5.1 เป็นอิสระจากบทบาท ผู้ให้การปรึกษาควรเป็นผู้ที่มีความซื่อตรงต่อชีวิต ไม่เสแสร้ง กล่าวคือถึงแม้จะมีอาชีพเป็นผู้ให้การปรึกษา แต่ควรสื่อความรู้สึกหรือความคิด ที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาโดยตรงไปตรงมา กล่าวอีกอย่างหนึ่ง คือมีประสบการณ์ที่สอดคล้องกับความรู้สึก

5.2 มีความเป็นธรรมชาติ บุคคลที่มีความเป็นธรรมชาติจะสื่อสารอย่างอิสระ ไม่ต้องขังประเมนในใจอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่จะพูด ผู้ให้การปรึกษาที่มีความเป็นธรรมชาติ การแสดงออกทางวาจาและท่าทางจะขึ้นกับความมั่นใจในตนเอง ดังนั้นพฤติกรรมจะไม่แสดงออก ในรูปของการกระทำตามอำเภอใจ

5.3 ปราศจากการปกป้องตนเอง ผู้ที่มีความจริงแท้เป็นผู้ที่ไม่ปกป้องตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่ไม่ตระหนักถึงข้อเข้มแข็งและจุดอ่อนของตน จะสัมผัสรับรู้ได้ว่าตนรู้สึกอย่างไรกับจุดอ่อน และจุดแข็ง ดังนั้นเขาจะเปิดรับเรื่องราวทางลบที่ผู้รับการปรึกษาเสนอโดยไม่รู้สึกว่าการกระทำดังกล่าวถูกกระทบ เขาพยายามทำความเข้าใจเรื่องลบเหล่านั้นและหาทางสำรวจเพิ่มเติมมากกว่าที่จะมา พะวงกับการปกป้องตนเอง

5.4 มีความสม่ำเสมอคงเส้นคงวา บุคคลที่มีความจริงแท้จะมีความสม่ำเสมอต่อการแสดงออกทั้งคำพูดและพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาจะมีความสอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา ถ้าเขามีความคิดอย่างไรกับผู้รับคำปรึกษา เขาจะไม่พูดในสิ่งที่ไม่ได้คิด หรือถ้าเขามีความเชื่อ

และค่านิยมบางประการ เขาจะไม่แสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามความเชื่อที่ยึดถือ

5.5 แบ่งปันตน ในที่นี้หมายถึงการเปิดเผยตนเองเมื่อเหมาะสม ผู้ให้การปรึกษาที่มีพฤติกรรมจริงแท้จะเปิดให้ผู้รับการปรึกษาและผู้อื่นมีโอกาสได้รู้จักตัวเขา อาจด้วยการสื่อสารทางวาจาหรือเป็นการสื่อความรู้สึกด้วยอวัจนภาษา

6. การสื่อสารยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข

อีแกน (Egan, 2002 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรัก, 2549, หน้า 118) เรียกการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ว่าเป็นการแสดงการยอมรับนับถือ ผู้ให้การปรึกษาสามารถสื่อคุณสมบัติข้อนี้ต่อผู้รับการปรึกษาโดยแสดงทัศนคติ ดังนี้

6.1 มีความเต็มใจช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เพราะมีความเป็นมนุษย์เหมือนกัน และมีศักยภาพของการพัฒนา

6.2 ตกลงใจแน่วแน่ที่จะดำเนินงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา

6.3 มีความพร้อมที่จะให้การสนับสนุนและให้กำลังใจผู้รับการปรึกษา ในการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง

6.4 มีความเชื่อในศักยภาพของการกำกับหรือการนำตนเอง

6.5 เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาสามารถตกลงใจที่จะเปลี่ยนแปลง

ทัศนคติดังกล่าวสามารถสื่อออกมาเป็นรูปแบบของพฤติกรรม 4 แบบ ดังนี้

1. แสดงความเอาใจใส่ต่อเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
2. สื่อทัศนคติที่ปราศจากการประเมินผู้รับบริการ
3. ตอบสนองผู้รับการปรึกษาด้วยการแสดงความเข้าใจอย่างถูกต้อง เข้าใจผู้รับการปรึกษาเสมือนเป็นผู้ที่อยู่ในกรอบเดียวกัน

4. แสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า เขามีศักยภาพและความสามารถที่จะลงมือกระทำ

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 420) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นที่ปรัชญาและเทคนิคของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจ

ในความคิดความรู้สึกของเขา เปิดโอกาสให้เขาทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้ เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้คือ

1. การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Opening the Interview)

ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอาจอยู่ในภาวะตื่นตื้น ผู้ให้คำปรึกษาควรปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยนึกถึงหลักการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลอื่น การเริ่มต้นการให้คำปรึกษาอาจเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจ เป็นกันเอง และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของเขาได้

2. การตั้งคำถาม (Questioning)

คำถามที่ใช้นี้มักเป็นคำถามปลายเปิด โดยมุ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถือเอาเป็นจุดเริ่มต้นในการสำรวจตนเอง และเกิดความเข้าใจตนเองมากกว่าที่จะส่งเสริมความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา การใช้คำถามปลายเปิดเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอิสระในการที่จะศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางลึกซึ้งแล้วแต่ความต้องการ คำถามที่ใช้นี้ควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจมากที่สุด และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกกระฉ่างในปัญหา

3. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening)

เทคนิคนี้ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรี เพราะถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจทำให้ความรู้สึกอยากเล่าหมดไป นอกจากการเงียบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อจะเข้าใจในเรื่องที่พูด ประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ไตร่ตรองถึงการ ได้ตอบหรือการแก้ปัญหาโดยไม่รีบร้อน จนเกินจำเป็น

4. การยอมรับ (Acceptance)

ผู้ให้คำปรึกษารับฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟัง โดยไม่แสดงความคิดเห็น ความในใจหรือปฏิกิริยาใด ๆ ของตนออกไป การยอมรับแสดงออกโดยการพยักหน้าและใช้คำพูดแสดงการยอมรับ เช่น “ฉันเข้าใจ” “ไม่เป็นไร” เป็นต้น หลักเลียงประโยคที่ทำให้ต้องรับผิดชอบ ต่อแนวทางให้คำปรึกษา และถือว่าการพูดมากเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตของบุคคล

5. การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting of Content)

คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา โดยพยายามค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายและมีความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา แล้วสะท้อนกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจแจ่มกระจ่างกับความรู้สึกของเรา

6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)

เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดให้ผู้รับคำปรึกษาพูดให้ผู้ได้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของเขาชัดเจนขึ้น โดยปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาจะสับสนไม่เข้าใจตนเอง การมองโลกและการรับรู้ อาจบิดเบือนไปจากความจริง เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในตนเอง ควรใช้เมื่อผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอดและพิจารณาเห็นแล้วว่าปัญหาได้พูดกันเพียงพอแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยจนเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคล ต้องเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย การไปเร่งเร็วจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ากำลัง ถูกคุกคามได้ การใช้เทคนิคนี้ต้องอาศัย ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ด้วย เพราะธรรมชาติของผู้รับคำปรึกษาข่มไม่ฟังความจริงที่ไม่เกี่ยวกับตนเอง และมักจะมีการต่อต้าน แต่ทั้งสองฝ่ายมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้รับคำปรึกษาข่มข่มรับตนเองได้ง่ายขึ้น และการต่อต้านจะลดน้อยลง

7. การสังเกต (Observation)

การที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เขาเล่าปัญหาของเขา จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้นด้วย เช่น ผู้รับคำปรึกษามาปรึกษาปัญหาเรื่องการเลือกอาชีพอาจมีลักษณะอาการตึงเครียดหรือมีท่าทีเกี่ยวกับความผิดปกติทางระบบประสาทจากการสังเกต ผู้ให้คำปรึกษาจะทราบได้ว่าเบื้องหลังที่เขาเล่าให้ฟังนั้น เขามีความตึงเครียดและความกลัวแทรกอยู่ในสิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าปัญหาของเขาในขณะนี้คือปัญหาทางอารมณ์

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

เทคนิคนี้เป็นการเรียบเรียงคำพูดใหม่โดยการนำเอาคำพูดของผู้รับคำปรึกษา มาตีความหมาย อาจถอดข้อความและจัดคำพูดใหม่โดยจะเน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่า เนื้อหาคำพูด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตน และสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้โดยปราศจากความวิตกกังวล ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวังในเรื่องของความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาส่วนมากยังไม่เข้าใจตนเอง สับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการและการรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามสะท้อนความรู้สึก และอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากลับคืน ไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง

การประยุกต์ใช้วิธีการและรูปแบบในการบำบัด

ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers นั้น วิธีการเคมเน้นการสะท้อนความรู้สึก เมื่อนำมาใช้ในด้านจิตบำบัด จึงเน้นมาที่คุณลักษณะของนักบำบัดในด้านความเชื่อ

เจตคติ และสัมพันธภาพ กับผู้รับการบำบัด เจตคติและคุณลักษณะของนักบำบัดได้แก่ ความจริงใจตรงไปตรงมา ห่วงใยไม่ตัดสินให้คุณค่าให้เกียรติ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Cain, 2002 cited in Corey, 2004, p. 285) ผู้นำกลุ่มพึงระลึกเสมอว่าคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มมีความสำคัญพอ ๆ กับเทคนิคไม่ว่าผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคหรือวิธีการใดต้องแสดงออกอย่างจริงใจ

การประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ

ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างลึกซึ้งในด้านจิตวิทยาสามารถนำแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเฉพาะองค์ประกอบในการบำบัดที่เน้นความจริงใจ ความเข้าใจอย่างแท้จริง และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขไปใช้ประโยชน์ ทั้งด้านการดำเนินชีวิตส่วนตัว และด้านวิชาชีพ แนวคิดนี้ทำความเข้าใจและนำไปใช้ได้ง่ายไม่ซับซ้อนช่วยบุคคล มีความเชื่อมั่นมีพลังในตนเองมากกว่า การอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่นที่เน้นการควบคุม การใช้อำนาจ และปฏิเสธการยอมรับบุคคล ผู้นำกลุ่มทุกประเภทต้องมีทักษะด้านสัมพันธภาพ และการสื่อสารเพื่อให้การดำเนินการกลุ่มมีประสิทธิภาพ

การดำเนินการกลุ่มตามแนวคิด บุคคลเป็นศูนย์กลางนี้ มีการประยุกต์ใช้กับกลุ่มบุคคลประเภทต่าง ๆ เช่น การบำบัดคนไข้ การปรึกษา ระบบบุคลากรในโรงเรียน ผู้บริหาร นักศึกษา แพทย์ กลุ่มแก้ปัญหาคความขัดแย้ง กลุ่มบำบัดยาเสพติด กลุ่มบุคคลต่างภาษาและวัฒนธรรม กลุ่มฝึกงาน กระบวนการกลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยลดปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ ตระหนักถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม และลดปัญหาความขัดแย้งระดับนานาชาติ (Raskin, 1986 cited in Corey, 2004, p. 286)

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้นำกลุ่ม ต้องมีความจริงใจยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไขมีความรู้สึกร่วม และเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงซึ่งคุณลักษณะดังกล่าว เป็นพื้นฐานของทักษะการปรึกษาความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มสามารถพัฒนาได้ ตามทิศทางที่สมาชิกต้องการ บรรยายภาพ การยอมรับ การไว้วางใจ จะส่งเสริมสมาชิกให้เปิดเผยตนเอง แสดงความรู้สึกที่แท้จริงตระหนักรู้ตนเองมากขึ้นมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้น

การประยุกต์ใช้วิธีการแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มบุคคลภายในโรงเรียน

แพรวเพ็ช พชรอภิจักร (2549, หน้า 39) กระบวนการบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้สามารถนำไปใช้กับการปรึกษากลุ่ม รวมถึงเด็ก วัยรุ่น และทุกระดับชั้นที่มีความจำเป็นต้องการความเข้าใจ การยอมรับนับถือ และให้สิทธิเสรีภาพที่จะเติบโตต่อไป

คอเรีย (Corey, 2004, p. 287) สรุปวิธีบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่นำมาใช้กับเด็กของมูโนว่า มี 3 ระดับของทัศนคติที่เกี่ยวกับทฤษฎีของโรเจอร์สอยู่บ้าง และนั่นก็เพียงพอสำหรับ

ความก้าวหน้าที่จะเกิดขึ้นกับการเขียนหาญเด็ก หากนักบำบัดเปิดกว้าง พร้อมเสมอ อ่อน
ยอมรับ เผื่อติดตาม และเข้าใจกระบวนการบำบัดก็จะได้ผล ไม่จำเป็นต้องอิงประวัติความคุ้นเคย
การแสดงรายละเอียดของปัญหา เนื่องจากเด็กหรือตัวเด็กเองที่สามารถเข้าสู่กระบวนการบำบัด
ได้อย่างดี มุมไม่ได้มองว่าเป็นหน้าที่ของคนที่จะกันเด็กออกจากความต้องการที่แท้จริง สอนกริยา
ท่าทางรวมถึงกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสม ขุดคุ้ยทางด้านความรู้สึกการคิดค้ำหรือวิธีการอื่นใด
ในการเพิ่มความเข้าใจในตัวเด็ก

มูลนิธิบางถึงกลุ่มเด็กในโรงเรียน 4 คน ช่วงอายุ 11 - 12 ปี ทั้งหมดเคยมีผลการเรียนต่ำ
มาเข้าระบบกลุ่มบำบัดแบบไม่ชี้หน้าพบๆ เกือบทั้งหมดซึ่งเหลือเพียงคนเดียวมีพัฒนาการ
ในโรงเรียนดีขึ้นในระยะเวลาอันสั้นหลังจากการเข้ากลุ่ม ข้อเสียเดียวก็คือ หากทฤษฎีนี้ถูกนำไปใช้
เป็นบรรทัดฐานยาวนานอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เคยเป็นบวกกับเด็ก ๆ แม้ว่ามุมจะไม่ได้ระบุถึง
รายละเอียดของพฤติกรรมโดยตรง แต่เกร็ดการเรียนรู้ที่สูงขึ้นแสดงว่าเด็กเกิดการยอมรับในตัวเอง
ควบคุมตนเองได้ ใ่วางใจตัวเองมากขึ้น และเป็นอิสระที่จะเติบโตขึ้นเต็มที่ด้วยตัวของเขาเอง
มุมยังได้รับรายงานจากผู้ปกครองหรือคุณครูอยู่บ่อย ๆ ว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ของเด็ก
ดีขึ้นหรือไม่อีกเลย

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 287) สรุปคำกล่าวของแอกล์โลนว่า กลุ่มเรียนรู้โดยมีเด็ก
เป็นศูนย์กลางนี้ การเล่นเกม ถูกนำมาใช้บ่อย ๆ กับหนังสือ "Dibs: In Search of Self"
(ค้นหาตนเอง) เป็นตัวอย่างที่ดีในการปรับทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการเล่นเกมบำบัด
ซึ่งหนังสือกล่าวถึงพลังของการฟัง การให้น้ำหนักความสำคัญ ความอบอุ่นและความมั่นใจ

แอกล์โลนได้พูดถึงพลังของการเขียนหาญด้วยการเล่นกับเด็กว่ามีวิธีมากมายที่จะรับเอา
แนวคิดพื้นฐานของแอกล์โลนนี้เข้าไปใช้ สำหรับการให้ความสำคัญกับบุคคลแบบกลุ่มเล็กนี้
การละเล่นสามารถถูกนำมาใช้ผ่านเด็กเพื่อแสดงความรู้สึก นำความขัดแย้งขึ้นมาให้เห็น ค้นหา
ความสัมพันธ์ เปิดเผยทั้งความหวังและความหวาดกลัว นอกจากการเล่นแล้วเทคนิคการแสดงออก
อื่น ๆ ทั้งศิลปะ ดนตรีและการเคลื่อนไหวอื่น ๆ นั้นเพราะเด็กยังมีข้อจำกัดสำหรับ การสื่อสาร
แบบเป็นทางการ การสื่อสารแบบไม่เป็นทางการและการแสดงออกอื่น ๆ จึงครอบคลุมและแก้ไข
ปัญหาได้หากภายในกลุ่มมีความหลากหลายของสมาชิกซึ่งอาจเป็นอายุที่แตกต่างกัน ดังนั้น
การกำหนดเป้าหมายในการทำกลุ่มอาจต้องการบทสรุปที่ต้นค้วมากกว่าการ ไม่ชี้หน้าอะไรเลย
โดยทั่วไปหากนักบำบัดเข้าใจธรรมชาติของเด็กและยอมรับนั้นก็เท่ากับเป็นการเปิดกว้างและเป็น
การตอบรับไปในตัว วิธีการเหล่านี้มักบำบัดสามารถนำไปปรับได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้เข้ากับการ
ทำกลุ่ม ไม่ว่าจะกลุ่มเด็กในลักษณะใดก็ตาม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 287) สรุปคำกล่าวของบอยและไพน์ถึงส่วนเนื้อหาของการเล่นแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางคือ การบำบัดโดยใช้เด็กเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับเด็กมากกว่าที่ตัวปัญหา ปัจจุบันมากกว่าอดีต ความรู้สึกมากกว่าความคิดหรือการกระทำ ความเข้าใจมากกว่าการอธิบายแจ่มแจ้ง การยอมรับมากกว่าถูกผิด แนวทางของเด็กมากกว่าแนวคิดของนักบำบัด และภายในลึก ๆ ของตัวเด็กมากกว่าความรู้สึกของนักบำบัด

พอท และ บอน (Prout & Brown, 2007, pp 210 - 213) การให้คำปรึกษาแบบยัคบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทุกวัน ไม่เพียงแต่เท่านั้นในเด็กและวัยรุ่นสาว ในการพัฒนามโนคติของตนเองในทางบวก สนับสนุนทำให้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาบุคลิกภาพที่มั่นคง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนและเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นความสามารถของนักเรียน ในการเลือกและสรุปความรับผิดชอบ ในสิ่งที่ เป็นภาระหน้าที่ที่ตนเองกระทำ ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา 4 แนวทาง

1. ให้กำลังใจครู ในทุกวันที่ต้องสำรวจความรู้สึก ความเชื่อ คุณค่า และเจตคติของนักเรียนตลอดจนการวางแผนการกระทำโดยได้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ (ในเนื้อหาสาระการสอน)
2. การรวบรวม ทดลองให้เห็นจริง เกี่ยวกับ โปรแกรมอารมณ์ ความรู้สึก ส่วนประกอบ ความคิดเห็นของข้อมูล สำหรับใช้ในห้องเรียน ความคิดในการเรียน
3. โดยตามความเป็นจริง ความประพฤติ ในชั้นเรียน การแนะนำ กิจกรรมปกติพื้นฐาน
4. ช่วยครูควบคุมชั้นเรียน พบวิธีสนับสนุน โดย กลาสเซอร์ (Glasser, 1969, citing in Prout & Brown, 2007, p. 213) เด็กสามารถให้ความรู้บอกแจ้งเปิดรับ เปิดเผย ด้วยความจริงใจ และพัฒนาบุคลิกภาพความรับผิดชอบในสิ่งที่ เป็นภาระหน้าที่

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 448) อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยัคบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างบรรยากาศที่รู้สึกปลอดภัยในหมู่สมาชิกให้สามารถค้นหาความรู้สึกของตัวเองได้อย่างเต็มที่ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น และพัฒนาความมั่นใจในตัวเองและในการปรับเปลี่ยนด้วยตัวเอง เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง, ความมีน้ำใจและความเป็นธรรมชาติ เพื่อสร้างความเป็นไปได้สำหรับผู้รับการบำบัดที่จะเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นด้วยสภาวะการอยู่กับปัจจุบัน และใช้กลุ่มเป็นเสมือนสถานที่สำหรับจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวล

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และสภาวะปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งการมีทักษะเกี่ยวกับมนุษย์ในทางที่ดี สามารถประยุกต์ในโรงเรียนและใช้กับบุคคลในวัยต่าง ๆ รวมถึงวัยเด็กประถมศึกษา เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในกลุ่ม โดยสมาชิกสามารถแสดงแง่มุมของตนเอง สามารถที่จะระบายความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ อันเป็นสาเหตุของการมองคุณค่าของตนเองต่ำ การรู้สึกละอายใจจากความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ ขาดความสามารถที่จะมีเพื่อนขาดการยอมรับอันเป็นปัญหาของการปรับความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าของมิตรภาพและการมีเพื่อน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้สมาชิกสามารถเข้าใจและเกิดการยอมรับตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี รวมไปถึงสามารถเข้าใจและเกิดการยอมรับในตัวสมาชิกคนอื่น ๆ การมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม จะทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสมเกิดความไว้วางใจ ยอมรับ ปลอดภัย และจริงใจต่อกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง เห็นคุณค่าของมิตรภาพ นำไปสู่การเพิ่มความเชื่อมั่นในการสร้างความสามารถในการมีเพื่อน

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 18) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่ม ให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเอง และผู้อื่นเข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการ และเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ข้อดีของการปรึกษากลุ่ม คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจให้ข้อคิด ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาตนเองของสมาชิกแต่ละคน

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกัน หรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4 - 8 คน (Shertzer & Stone, 1981) ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟัง

ความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 80) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาหนึ่งร่วมกัน จึงมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากการที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมาเป็นสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหาและใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง โดยรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อจะได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง โดยรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อจะได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเท่านั้นที่มีปัญหา วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้ซึ่งสอดคล้องกับมาห์เลอร์ (Maher, 1969, pp. 11 - 13) ได้ให้นิยามของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน กลุ่มจะทำงานร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้มีการฝึกฝนมาแล้ว โดยจะร่วมกันสำรวจปัญหาและแสดงความรู้สึกของกันและกัน และหาทางปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเองว่าเขาคือใคร พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึก และความคิดของตนเองขึ้น นอกจากนี้ โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 31) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

คมเพชร จัตรสุกุล (2530, หน้า 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือสมาชิกทุกคนมีหน้าที่ช่วยกันแก้ไขปัญหากลุ่ม อีกทั้งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสมสำหรับสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

แฮนเสน, วอเนอร์ และสมิทซ์ (Hansen, Warner, & Smith, 1979, p. 6) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มสำรวจตนเองและสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ดริง, เมเยอร์ และมูโร (Dink, Meyer, & Muro, 1971 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 5) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีกระบวนการ การเข้าใจตนเองของสมาชิกเป็นการเพิ่มการยอมรับตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งยังพัฒนาทักษะความสามารถทางสังคมระหว่างบุคคลเป็นการพัฒนาเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self - regulation) การแก้ปัญหา การตัดสินใจ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 5) กล่าวถึง ความมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหมายเพื่อป้องกัน การพัฒนา และการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษาให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากมักเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้หรือการบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักจะเป็น การพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤติในชีวิตหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอาจอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งจะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่ มาจัดการกับปัญหาได้ สามารถนำไปใช้เผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม จะใช้เทคนิคการปรึกษาทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางและอาจใช้แบบฝึกที่มีโครงสร้าง เทคนิคพื้นฐานในการปรึกษา เช่น การสะท้อนความหมาย (สะท้อนทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทาง ที่สมาชิกแสดงออก) การกระจ่างความหมาย (ช่วยให้สมาชิกเข้าใจสิ่งที่พูดเข้าใจ ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน) การแสดงบทบาท และการตีความ/ ให้ความหมาย (การเชื่อมโยงพฤติกรรมปัจจุบันกับสิ่งที่ฝังใจในอดีต) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เป็นผู้เอื้ออำนวย ให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเองและส่งเสริมให้เข้าใจตนเอง ซึ่งทางจิตวิทยาเรียกว่า การหยั่งรู้ (Insight) สามารถนำไปกำหนดแผนการปฏิบัติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยฝึกสมาชิก โดยการเน้นปัจจุบัน “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now)

การปรึกษากลุ่มสำหรับเด็ก

การปรึกษากลุ่มสำหรับเด็ก อาจจัดเพื่อการป้องกัน หรือการบำบัด การปรึกษากลุ่มในโรงเรียน อาจจัดให้กับเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เด็กที่มีพฤติกรรมรุนแรง เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กถูกทอดทิ้ง เด็กที่ไม่ได้รับการเอาใจใส่จากผู้ปกครอง การเข้ากลุ่มย่อย จะช่วยเด็กให้ได้แสดงออกและเข้าใจปัญหาที่เกี่ยวข้อง การเอาใจใส่เด็กและสนใจปัญหาด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรมของเด็กตั้งแต่เริ่มแรก และช่วยเหลือโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตั้งแต่เด็กจะช่วย让孩子เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 7)

การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่บางครั้งจะรู้สึกที่ต้องเผชิญชีวิตเพียงลำพัง บางครั้งอาจรู้สึกว่าไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ บางครั้งเป็นช่วงเวลาในการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิต การปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับวัยรุ่น กลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ วัยรุ่นจะแสดงออกด้านความรู้สึกที่สับสน สำรวจความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง เป็นสถานที่ที่ จะรับรู้ว่ามีกลุ่มเพื่อนที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องที่กังวล กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นในการเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อ และปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่าง กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ต้นแบบจากผู้นำกลุ่มได้ทดลองในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีเพื่อนร่วมกลุ่มและผู้นำสนับสนุนให้กำลังใจ เข้าใจ ให้ข้อคิดสมาชิกจะสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเอง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 8)

ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, หน้า 109 - 115) กล่าวถึง แนวทางในการจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา ดังนี้

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสม โดยเลือกสมาชิกที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน เต็มใจที่จะเข้ากลุ่ม และต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริง เพื่อความร่วมมือในการแก้ปัญหา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งคนที่พูดเก่ง พูดไม่เก่ง คนใจร้าย คนที่สุขุม คนฐานะดี คนยากจนคละก้นไป แต่ต้องให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายลักษณะ
2. ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรมีจำนวน ประมาณ 6 - 12 คน
3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนการเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถามความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา และจะอธิบายเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และความร่วมมือที่ดี

4. ช่วงเวลาและความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา และความจำกัดของสถานที่ ถ้าจัดในโรงเรียนควรจะเป็นช่วงเวลาหนึ่งภาคเรียน สำหรับจำนวน เวลาที่ใช้แต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับความถี่ของการให้คำปรึกษา ถ้าหากใช้เวลา 90 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ควรจะพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ถ้าใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก็ควรจะพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 46) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มไว้ว่า ขนาดของกลุ่ม หรือจำนวนสมาชิกขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิก ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเด็นปัญหาในการปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้สิ่งที่ต้องพิจารณาอีกประการหนึ่ง คือผู้นำกลุ่ม คนเดียว หรือมากกว่าหนึ่งคน โดยทั่ว ๆ ไปผู้นำกลุ่มคนเดียว จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ในการให้ การปรึกษาผู้ใหญ่คือ 6 - 8 คน กลุ่มเด็กจำนวนสมาชิกควรน้อยลง คือ 3 - 4 คน จำนวนสมาชิก ต้องพอเหมาะที่สมาชิกทุกคนจะมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอย่างทั่วถึง

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6 - 7) กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการ ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล อื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่ม และรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับคนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิก ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกัน ด้านอายุ ความสนใจพื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจ ปัญหาที่แตกต่างกัน เป็นการจำลอง สังคมเข้ามาในกลุ่มปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้ มุมมอง และแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กลุ่มจะให้ความเข้าใจและการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจที่จะสำรวจ ปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ของกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทร และการทำทาบบรรยากาศแห่งการสนับสนุน ให้กำลังใจช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะได้รับกำลังใจ และได้ข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มในการนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิก ต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตน และการรับรู้เกี่ยวกับคนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ข้อคิด

เป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือสมาชิกเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไรอยากทำอะไร มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

โอลเซน (Ohlsen, 1970 อ้างถึงใน คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2546, หน้า 107 - 109)

ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่ออย่างโคดเคี้ยวออกไปได้ โดยปกติในขณะที่บุคคลมีปัญหาอาจจะไม่สามารถคิดได้ว่าจะแก้ไขปัญหาย่างไร ดังนั้นความรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจากเพื่อนจะเกิดขึ้นได้ บางครั้งเกิดความคิดว่าตนเองอยู่ออย่างโคดเคี้ยว ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองได้เลย แต่เมื่อเราช่วยกันอภิปรายปัญหาในกลุ่ม เขาจะเกิดความรู้สึกแบบใหม่ขึ้นได้ ใคร ๆ ก็มีปัญหากันทั้งนั้น และในขณะเดียวกันก็จะเกิดการอบอุ่นใจจากสัมพันธภาพในกลุ่มด้วย
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น การมีปัญหายาจะช่วยให้บุคคลมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำลงไป เช่นคิดว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า ชีวิตไม่มีความหมาย เป็นต้น แต่จริง ๆ แล้ว โดยธรรมชาติคนมีปัญหากันได้ทั้งนั้น และในบางครั้งบุคคลอาจจะเห็นว่าคนอื่นมีปัญหาแย่กว่าตัวเราเสียอีกหรือบางคนมีสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมดีมากแต่กลับมีปัญหาได้ เมื่อบุคคลมองเห็นสภาพเช่นนี้เขาจะไม่มองตนเองต่ำลงไปอีกและจะยอมรับตนเองมากขึ้น โดยกลุ่มอาจจะแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น กลุ่มที่มีสมาชิกมีปัญหาคล้ายคลึงกัน แต่ละคนจะมีโอกาสนำประสบการณ์ต่าง ๆ มาแลกเปลี่ยนกันได้ บางคนสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ อาจจะเป็นผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้แก่สมาชิกอื่น ๆ ได้ โดยที่ตัวเราอาจจะเป็นแบบอย่างในการให้สมาชิกได้สร้างความหวังให้กับชีวิตตนเองและเป็นการช่วยเหลือให้มีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาคือไปในอนาคต
4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ เมื่อมีปัญหาทั้งหลายมาอยู่ในกลุ่มเดียวกัน แต่ละคนจะต้องแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ เมื่อมีปัญหาทั้งหลายมาอยู่ในกลุ่มเดียวกัน แต่ละคนจะต้องแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม เพื่อมีโอกาสที่เหมาะสมในสถานการณ์เช่นนั้นแต่ละคนจำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองและในที่สุดก็จะแสดงความรู้สึกออกมาได้ตรงกับความเป็นจริง
5. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเอง และแก้ปัญหาของตนเองโดยปกติแล้วกลุ่มย่อยจะมีอิทธิพลบางประการต่อสมาชิก เช่น ทำให้สมาชิกต้องเสียสละ

มากขึ้น ตลอดจนมีความรับผิดชอบแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง ในกรณีนี้อาจจะเนื่องมาจากบุคคลทั้งหลายที่มีปัญหา เขาจะเรียนรู้จากสมาชิกด้วยกันว่ามันเป็นหน้าที่ของตนเองเพราะเป็นผู้ที่รู้เรื่องดีที่สุดและเป็นประโยชน์กับตนเอง ดังนั้นจะต้องรับผิดชอบในชีวิตให้มากที่สุด

6. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้เกิดการพัฒนากิจการมีปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพใหม่ในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่อบอุ่น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเอง เปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม ในบางครั้งผู้ที่ที่มีปัญหามักจะมีความคิดที่เข้าข้างตนเองอยู่เสมอ หรือในบางกรณีมักจะมีอิทธิพลต่อเขาเป็นอย่างมากและตัวผู้ที่มีปัญหาเองก็มีความรู้สึกว่าควรจะมีการแก้ปัญหาเพราะบุคคลอื่น ๆ เขาทราบปัญหาของตนเองและพยายามแก้ไขปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกว่ามันไม่เหมือนกับคนอื่น ๆ ดังนั้นเขาจึงจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมให้ดีขึ้น

8. การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระจัดกระจายและทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การเข้าไปรวมกลุ่มกันของผู้ที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกันนั้นจะทำให้ทุกคนได้พิจารณาความยุ่งยากในชีวิตอย่างเข้าใจ นอกจากนี้แล้วเขายังมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา มีการวิเคราะห์ปัญหาตลอดจนหาวิธีการแก้ไขปัญหาลักษณะเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะสามารถนำไปใช้ในโอกาสต่อไปได้อีก ดังนั้นในชีวิตประจำวันของบุคคลจึงมีโอกาที่จะใช้ทักษะเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ได้ นั่นหมายความว่าทักษะการแก้ปัญหามิได้สิ้นสุดลงเมื่อปัญหาหมดไป แต่จะต้องเตรียมตัวเพื่อรับกับปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดีในอนาคต

สรุป ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาลักษณะร่วมกัน จึงมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากการที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมาเป็นสมาชิกกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกมีโอกาสแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองโดยรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อจะได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาหรือปรับปรุงตนเองโดยรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อจะได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

มนทกานต์ กุลวิจิตรรัตน์ (2551) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แพรเพ็ช พชรภินันต์ (2549) ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลางระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สุขภาพจิตวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จิตรสุภา นูรี (2549) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความวิตกกังวลของมารดาที่คลอดทารกน้ำหนักน้อย ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถช่วยลดความวิตกกังวลของมารดาที่คลอดทารกน้ำหนักน้อยได้

สุทัศน์ ชัดสีโส (2549) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน ทำให้เกิดความสบายใจ มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น

อภิชาติ แสงบุญราศรี (2549) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักตนเอง และมีอิสระเต็มที่ในการสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษากระจำในปัญหาและเข้าใจตนเอง และเป็นการแก้ไขปัญหามาจากภายในตัวบุคคลเอง มีความพึงพอใจในการทำงาน

สุวิมล ผู้ดี (2548) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองและภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของผู้พยายามฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลาง และวิธีการดูแลแบบปกติของทางโรงพยาบาล ส่งผลให้ผู้พยายามฆ่าตัวตายเกิดการเปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแต่วิธีการให้คำปรึกษาแบบยิคนบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ผลดีกว่าวิธีปกติ

แสนชัย โพธิ์สินธุ์ (2546) ศึกษาเรื่อง การศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส กับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อการตระหนักรู้ค่านิยมในอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการตระหนักรู้ค่านิยมในอาชีพทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ทำให้การตัดสินใจในการเลือกถูกต้องและดีขึ้น

กาญจน์สุภัทร ศรีวิจิตรวรกุล (2545) ศึกษาเรื่อง เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีประสิทธิภาพการทำงานในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยอธิบายได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สเป็นกระบวนการช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้ศักยภาพของคนอย่างเต็มที่ ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น เป็นมิตรจริงใจ ขอมอบอย่างไม่มีเงื่อนไข เข้าใจอย่างร่วมความรู้สึกละลายในกลุ่ม ช่วยเหลือให้บุคคลเริ่มเปลี่ยนการรับรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น

กานต์นรินทร์ จรามร (2544) ศึกษาเรื่อง การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผลการศึกษาพบว่าในระยะก่อนการทดลองผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความท้อแท้ในการดำรงชีวิตไม่แตกต่างกันแต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิรินาถ สมนุ่น (2544) ศึกษาเรื่อง เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นศูนย์กลางและการใช้จดหมายบำบัดที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวิสุทธิรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กลุ่มการใช้จดหมายบำบัดกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกัน แสดงว่าวิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มการใช้จดหมายบำบัด และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติสามารถให้ความเครียดของนักเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะยาวพบว่ากลุ่มที่รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มการใช้จดหมายบำบัดมีแนวโน้มคะแนนความเครียดลดลงนั่นคือวิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับการใช้จดหมายบำบัด มีผลต่อความเครียดได้ดีกว่า

ภัทรา สาริชีวิน (2543) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความเครียดที่มีต่อ การดำเนินชีวิตของมารดานอกสมรส ในระยะตั้งครรภ์ บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า (1) มารดานอกสมรส ในระยะตั้งครรภ์ กลุ่มทดลองมีความเครียดที่มีต่อการดำเนินชีวิตลดลงหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 (2) มารดานอกสมรสในระยะตั้งครรภ์ กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ มีความเครียดที่มีต่อการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกัน (3) มารดานอกสมรสในระยะตั้งครรภ์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางมีความเครียดที่มีต่อการดำเนินชีวิตลดลงแตกต่างจากมารดา นอกสมรสในระยะตั้งครรภ์ กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนา ค่านปรีดา (2543) ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกทักษะการดูแลสุขภาพด้วยตนเองและการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีโรเจอร์ส ที่มีต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีโรเจอร์ส นอกจากจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีในระยะหลังการทดลองได้ดีกว่าระยะก่อนการทดลองแล้ว ยังมีผลต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองในระยะติดตามผล ได้ดีกว่าระยะก่อนการทดลอง ตลอดจนแสดงให้เห็นว่า ผลการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีโรเจอร์สนั้นยังมีความคงทนถาวร ไม่แตกต่างกันทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

วุฒิชัย ไชยรินคำ (2543) ศึกษาเรื่อง เปรียบเทียบผลของดนตรีบำบัดและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่ออัตรามโนคติของวัยรุ่นในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กจังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนน อัตรามโนคติเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สราวุธ พงษ์ภูมมา (2542) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สต่อความหวังของผู้ติดเชื้อ เอช. ไอ. วี. โรงพยาบาลชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีความหวังเพิ่มมากขึ้น

วรรณวดี พรหมสุรินทร์ (2541) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า (1) นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากเข้ารับการฝึกการลด ความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แซมมวเลวิช (Samualewicz, 1975, p. 2645) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและฝึกอบรวมความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ในภาพแห่งตน และปรับพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาด้านการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ในภาพแห่งตน และการปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่า ประสิทธิภาพ ของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาต่างกันด้วย

ดอง (Dong, 1977, p. 323) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนทักษะ ทางสังคมต่อผู้ใหญ่ที่บกพร่องทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มมีคะแนนการปรับตัวทางสังคม การใช้ภาษาภาพ คำศัพท์ แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก ส่วนกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มต่ำลง

เบเกอร์ (Baker, 1987, p. 419) ได้เปรียบเทียบวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคล เป็นศูนย์กลาง และแบบรายบุคคลกับวัยรุ่นหญิงที่ถูกข่มขืน หรือถูกข่มขืน หรือถูกกระทำชำเรา ทางเพศในด้านอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงจำนวน 39 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 6 สัปดาห์ และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ใช้เวลา ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 10 สัปดาห์จากผลการทดลองปรากฏว่าทั้งวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ไม่มีความแตกต่างกันและทั้งสองวิธีส่งผลลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1991, p. 150) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการวิเคราะห์อัตมโนทัศน์ ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยผู้รับคำปรึกษาจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 - 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผลจากการทดลองพบว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจตนเอง สามารถยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้

มอนโร และเมริสา (Monroe & Melissa, 2003, p. 113) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาการหวาดกลัวการเข้าสังคมและความยากลำบากในการปรับตัวในการทำงาน ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมความวิตกกังวลในการทำงาน อายุ การศึกษา เพศ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในและไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับสัมพันธภาพที่ดีในระหว่างการให้คำปรึกษา

วิลเลียม, ซาบา, จีออฟ, โจฮัน, เคเวส และเดอะ โอโดรี (William, Saba, Geoff, Joshua, Kwesi & Theodore, 2004, p. 18) ได้ศึกษาเรื่องการใช้สังคมในชั้นในการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่าระหว่างปี ค.ศ. 1981 - 2000 วิธีการเพิ่มสังคมในชั้นมีความแตกต่างกันกับการใช้วิธีการบังคับทางความคิด

เดวิด, โวลเจล และเมลเฟิน (David, Vogel, & Meifen, 2004, p. 49) ได้ศึกษาเรื่องผลลัพธ์ของการใช้คำถามที่ไวต่อความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผลการศึกษาพบว่าเกณฑ์ในการเปลี่ยนความรู้สึกของผู้รับบริการปรึกษา ข้อคำถามที่มีแนวโน้มเป็นลบ 43 ข้อ มีข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ ผู้รับบริการปรึกษามีความรู้สึกไม่สบายใจอย่างมีนัยสำคัญที่ต่างจาก 0 และ 2 OQ ข้อ 1 และ ข้อ 35 ไม่พบการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกในข้อคำถามที่เปลี่ยนแปลงในทางลบ โดยข้อคำถามที่โน้มเอียงไปทางบวกมีนัยสำคัญแตกต่างจากศูนย์

เดวิด และไมเฟิน (David & Meifen, 2005, p. 354) ได้ศึกษาการใช้ความรู้สึกที่ผูกพันและการส่งเสริมการให้คำปรึกษาแบบใกล้ชิดประนีประนอมในผู้ใหญ่ที่มีซึมเศร้า และการให้การสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า ศักยภาพของผู้ใกล้ชิดที่ใช้ความผูกพันและส่งเสริมทางสังคมให้กับผู้ใหญ่สามารถลดความวิตกกังวลการหลบหลีกจากสังคม ความซึมเศร้าทางจิตใจ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบสนับสนุนทางสังคมในผู้ใหญ่ลดความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุปจากการศึกษางานวิจัยพบว่า นำไปใช้ในการบำบัดอารมณ์เศร้า ท้อแท้ อ่อนไหว คนที่มีความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นผลมาจากหลายสาเหตุ ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคม ล้วนแต่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น สาเหตุอีกประการหนึ่งของเด็กที่ขาดเพื่อน เพื่อนไม่ยอมรับ หรือไม่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ จากการศึกษาพบว่าเป็นปัจจัยในการก่อให้เกิดอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ เครียด ซึมเศร้า และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้ ผู้วิจัยสนใจและศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยบุคคลเป็นศูนย์กลางส่งเสริมด้านสัมพันธภาพ และสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี ทำให้เกิดผลให้บุคคลมีศักยภาพในการมีเพื่อน