

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าในมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทธยา ด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นกรอบในการวิจัยดังนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม (Social Skills)

- 1.1 ความหมายของทักษะทางสังคม
- 1.2 องค์ประกอบของทักษะทางสังคม
- 1.3 ความสำคัญของทักษะทางสังคม
- 1.4 สาเหตุและความบกพร่องด้านทักษะทางสังคม
- 1.5 การพัฒนาทักษะทางสังคม
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม

#### 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทธยา

- 2.1 ประวัติความเป็นมาของมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทธยา
- 2.2 การดำเนินงานของมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทธยา
- 2.3 สวัสดิการและบริการสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์
- 2.4 ความหมายของวัยรุ่น
- 2.5 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
- 2.6 ลักษณะของวัยรุ่น
- 2.7 พัฒนาการของวัยรุ่น
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

#### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.2 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.3 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.4 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.6 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.7 ปรัชญาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.8 ขั้นตอนและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.9 ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy)

4.1 แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี

4.2 ความเป็นมาของทฤษฎี

4.3 มุมมองของธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.4 ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.5 โครงสร้างการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.6 หลักการนำหลักการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.7 กระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.8 ข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.9 เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม (Social Skills)

##### ความหมายของทักษะทางสังคม

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม มีผู้ให้ความหมายของคำว่าทักษะทางสังคมไว้ ดังนี้

ธีรยุทธ์ เสนิยวงศ์ ณ อยุธยา (2536, อ้างถึงใน กัลยาณี อินตะสิน, 2550, หน้า 38) ทักษะทางสังคมนั้น มีความสำคัญต่อการพัฒนาการทางสังคมของเด็กเป็นอย่างมากและส่งผลต่อตัวเด็กในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านจิตใจ สังคม การเรียน การปรับตัว ทั้งในชีวิตปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นจึงควรมีการแก้ไขและพัฒนาทักษะทางสังคม โดยที่ครูร่วมมือกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเด็กทุก ๆ ฝ่าย

สกล วรเจริญศรี (2550) กล่าวถึงความหมายของทักษะทางสังคมว่า ความสามารถต่าง ๆ ในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2551) กล่าวว่า เป็นกลุ่มทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม ได้แก่ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ

แฟรנקล (Fraenkel, 1980 อ้างถึงใน ธนธร เจริญราช, 2546) กล่าวว่า เป็นทักษะที่ทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เป็นทักษะที่มีขอบเขตที่กว้างกว่าทักษะทางวิชาการ จึงยากกว่าในการส่งเสริมทักษะทางสังคม ทำให้เราเห็นความจริงและมีความรู้สึกว่าเป็นการยากที่เราจะเรียนทักษะทางสังคมให้ครบสมบูรณ์ได้ แต่ทักษะทางสังคมจะเกิดขึ้นตลอดชีวิตของแต่ละคน

ความหมายทั่วไปของการพัฒนาทักษะทางสังคมนั้นจะเน้น 2 เรื่อง คือ

1. ทักษะทางสังคมเป็นวิธีการฝึกฝนและสนับสนุนให้นักเรียนปฏิบัติในสิ่งที่ดี เช่น การพูดจาเหมาะสม การตกลงกันในเรื่อง ได้แย้งกับผู้อื่น

2. ทักษะทางสังคมช่วยเพิ่มพูนให้เด็กมีพฤติกรรมและความสามารถในการสนองตอบและแสดงท่าทางที่เหมาะสม การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในอนาคต (Schloss and Smith, 1994 อ้างถึงใน ธนธร เจริญราช, 2546)

ริกจิโอ (Riggio, 1986 อ้างถึงใน ศิริรัตน์ เวียงพระปรก, 2546) กล่าวว่า ทักษะทางสังคมหมายถึง จิตลักษณะส่วนตัวของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น โดยผู้ที่มีทักษะทางสังคมสูงจะสื่อความได้ดีและชัดเจน ส่วนผู้ที่มีทักษะทางสังคมต่ำจะสื่อสารความไม่ดีและไม่ชัดเจน

จาโรลิเมค (Jarolimek, 1967 อ้างถึงใน อารี วัชรเวียงชัย, 2551) ให้ความหมายของทักษะทางสังคมไว้ 3 ประการคือ

1. การอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การยอมรับ การนับถือในสิ่งที่ถูกต้องของคนอื่น และการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้
2. การรู้จักควบคุมตนเอง รู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
3. การร่วมแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กับผู้อื่น

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยวิธีการต่าง ๆ เช่น ทางภาษาพูดและทางภาษากาย มีความรับผิดชอบตามบทบาทและหน้าที่ สามารถดำเนินกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้

#### องค์ประกอบของทักษะทางสังคม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546) กล่าวว่า การมีทักษะทางสังคมประกอบด้วย

1. ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
2. สื่อสารได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา รู้จักฟังและรู้จักโต้ตอบ
3. รู้จักประเมินสถานการณ์ รู้ว่าตนควรจะปฏิบัติอย่างไร
4. จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. สามารถประนีประนอมและร่วมมือกับผู้อื่นได้
6. มีความเป็นผู้นำ
7. รู้จักโน้มน้าวจิตใจคนสร้างความร่วมมือร่วมใจแรงบันดาลใจและความกระตือรือร้นให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

สกล วรรณศรี (2550) ทักษะทางสังคมประกอบด้วย

1. ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill) หมายถึงความสามารถในการสื่อสารพูดคุยที่ดีด้วยท่าทีที่สอดคล้องเหมาะสม รู้จักรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับที่สร้างสรรค์ และรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น
2. ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง (Refusal and Negotiation Skill) หมายถึงความสามารถในการปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและผู้อื่น การรู้จักประนีประนอมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล การโน้มน้าวให้ผู้อื่นเห็นสอดคล้องกับความคิดของตน และเสนอทางเลือกที่ทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
3. ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Skill) หมายถึง ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมที่ปกป้องในสิทธิของตนเอง และไม่ล่วงล้ำในสิทธิของผู้อื่น การแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการของตนเองต่อบุคคลอื่น การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ
4. ทักษะการให้ความร่วมมือ (Cooperative Skill) หมายถึง ความสามารถในการเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น การประเมินความสามารถของตนเองที่ใช้เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม การให้การสนับสนุนและการให้ความไว้วางใจสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลเมื่อทำงานร่วมกัน
5. ทักษะการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathetic Skill) หมายถึง ความสามารถในการรู้และเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ

Jarolimek (1967 อ้างถึงใน นาวัน เข้มทอง, 2550, หน้า 10) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะทางสังคม ดังนี้

1. การใช้ชีวิตและทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. การรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ
3. การเคารพต่อข้อตกลง
4. การรู้จักใช้โอกาสให้เหมาะสม
5. การเคารพในสิทธิของผู้อื่น
6. การตระหนักถึงการสร้างสังคม

Owen Hargie et al (1994 อ้างถึงใน คาวประภาส แก้วพรัตน์, 2549) ได้เสนอองค์ประกอบทางสังคมไว้ดังนี้

1. ทักษะทางสังคมเป็นพฤติกรรม (Behavior) คือสิ่งที่บุคคลแต่ละคนแสดงออก
2. มีจุดประสงค์ในการแสดงออก (Goal-Directed) กล่าวคือมนุษย์ใช้ทักษะทางสังคมเพื่อแสดงออกถึงสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น เมื่อนาย ก. ต้องการให้กำลังใจนาย ข. ขณะที่นาย ข. กำลังพูด นาย ก. จะแสดงออกปฏิกิริยา เช่น พยักหน้า และ ไม่พูดขัดจังหวะนาย ข. เป็นต้น
3. เป็นทักษะที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ (Interrelated)
4. เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเหมาะสมกับกาลเทศะ (Appropriate to the Situation)
5. เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ (Can be Learned)
6. อยู่ภายใต้การควบคุมของกระบวนการรับรู้ (Cognitive Control)

Riggio, 1986 อ้างถึงใน ศิริรัตน์ เวียงพระปรก, 2546) กล่าวว่า ทักษะทางสังคมหมายถึง จิตลักษณะส่วนตัวของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น โดยผู้ที่มีทักษะทางสังคมสูงจะสื่อความได้ดีและชัดเจน ส่วนผู้ที่มีทักษะทางสังคมต่ำ จะสื่อความไม่ดีและไม่ชัดเจน โดยทักษะทางสังคมแบ่งได้เป็น 6 ด้าน

1. การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expressivity) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารความกับผู้อื่นโดยไม่ใช้ถ้อยคำ เป็นการสื่อสารความด้วยอารมณ์ รวมทั้งการแสดงทัศนคติและการแสดงระหว่างบุคคลโดยไม่ต้องใช้ถ้อยคำ
2. ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Emotional Sensitivity) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และการแปลความหมายอารมณ์ของผู้อื่น โดยบุคคลนั้นไม่ต้องใช้คำพูด
3. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการระงับกลั่นอารมณ์ตนเอง เมื่อการควบคุมนั้นเป็นสิ่งจำเป็น หรือการแสดงอารมณ์ที่ไม่ใช่ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
4. การแสดงออกทางสังคม (Social Expressivity) หมายถึง ความสามารถในการแสดงถ้อยคำหรือการสนทนากับบุคคลอื่นอย่างคล่องแคล่ว และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้อย่างดี
5. ความไวในการรับรู้ทางสังคม (Social Sensitivity) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจข้อความที่ผู้อื่นพูด มีความรู้ทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับปทัสถานทางสังคม
6. การควบคุมทางสังคม (Social Control) หมายถึง ความสามารถในการแสดงบทบาททางสังคม มีทักษะในการแสดงตน และการแนะนำผู้อื่น

สรุป องค์ประกอบทักษะทางสังคมที่ผู้วิจัยนำมาพัฒนาเด็กกำพร้า ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ การแสดงออกทางอารมณ์ ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การแสดงออกทางสังคม ความไวในการรับรู้ทางสังคม การควบคุมทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่บ่งชี้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กกำพร้าในมูลนิธิสงเคราะห์เด็กได้อย่างครบถ้วน

#### ความสำคัญของทักษะทางสังคม

ปีทมาวดี บุญยสวัสดิ์ (2535 อ้างถึงใน อารี วัชรเวียงชัย, 2551, หน้า 37) กล่าวว่า ทักษะทางสังคมมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลและสังคม ต่อบุคคลได้แก่การที่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกันอย่างราบรื่นตลอดจนนำไปใช้แสวงหาความรู้ใหม่ด้วย ต่อสังคมได้แก่ การที่ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้และพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น

สุขุมาล เกษมสุข (2535) กล่าวว่า ทักษะทางสังคม เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพัง ต้องมีเพื่อน มีกลุ่มสังคมที่จะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่สังคมการทำงาน จนถึงสังคมชุมชน ประเทศและโลก ทุกกลุ่มสังคมต้องมีการติดต่อสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งต้องอาศัยทักษะทางสังคม ทักษะทางสังคมจึงมีความสำคัญทั้งทางด้านบุคคลและด้านสังคม ดังนี้

ความสำคัญทางด้านส่วนบุคคล ทักษะทางสังคมเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปมากเท่าไร ทักษะทางสังคมยังมีความจำเป็นมากขึ้นเท่านั้น บุคคลต้องมีความในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสื่อความหมายความเข้าใจกัน สามารถทำงานร่วมกัน สามารถแก้ปัญหาได้โดยสันติวิธีเมื่อเกิดความขัดแย้ง รู้จักคิดและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสังคมได้ สามารถปรับตัวได้ทุกสภาพแวดล้อม สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะที่จะช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคง

ความสำคัญทางด้านสังคม สังคมใดที่สมาชิกเป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เข้าใจกัน และสามารถทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยสันติวิธี สมาชิกรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสังคมที่ตนอยู่ สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่สงบสุข มีความเจริญมั่นคง แต่ถ้าสังคมใดมีลักษณะตรงกันข้าม ถ้าสมาชิกขาดทักษะทางสังคม สังคมนั้นย่อมมีปัญหาไม่สงบสุข และมีแต่ความเลื่อม ทักษะทางสังคมจึงมีความสำคัญ ช่วยพัฒนาทั้งบุคคลและสังคม เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมมีทักษะที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขแล้วสังคมก็ย่อมสงบสุขและเจริญก้าวหน้าไปด้วย

นวลละออ สุภาพล (อ้างถึงใน ศิริรัตน์ เวียงพระปรก, 2546) กล่าวว่า การที่จะให้บุคคลทำงานเฉพาะอย่างหนึ่ง ๆ นั้น จำเป็นต้องมีทักษะในเรื่องนั้น ๆ เสียก่อนโดยเฉพาะเมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่นก็เป็นที่น่าจะต้องมีความแตกต่างกันในความคิดของแต่ละคน ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด

ความขัดแย้ง ดังนั้น มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้บุคคลทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หัวหน้าที่ประสบความสำเร็จจะมีความล้มเหลวในการทำงานตามความคิดเห็นของผู้ใต้บังคับบัญชาคิดว่า เนื่องจากขาดทักษะในเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ แม้จะมีความสามารถในทางเทคนิคก็ตาม

ความสำคัญของทักษะทางสังคมข้างต้น สรุปได้ว่ามีความสำคัญยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตประจำวันไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ เพราะเป็นเรื่องของการอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน เป็นความสัมพันธ์กันทั้งด้านส่วนตัวและการปฏิบัติงานร่วมกัน การมีทักษะทางสังคมสูงจะช่วยให้อยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

#### สาเหตุและความบกพร่องด้านทักษะทางสังคม

ความล้มเหลวของพฤติกรรมทางสังคมหลายประการ ดังที่ ฮาร์เก้ และแมคคาร์ตัน (Hargie & McCartan, 1986, pp. 12-13 อ้างถึงใน ศิริรัตน์ เวียงพระปรก, 2546) อธิบายไว้ดังนี้

1. การขาดรูปแบบที่เหมาะสมในด้านทักษะทางสังคม เช่น บิดา มารดา ไม่สามารถเป็นผู้นำในการสังเกตทักษะทางสังคมที่เหมาะสม
  2. มีตัวแบบในทางทักษะทางสังคมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ดี ซึ่งมีผลให้มีความต้องการด้านทักษะทางสังคมน้อย
  3. ขาดการเสริมแรงที่ทำให้เกิดทักษะทางสังคม
  4. ทักษะทางสังคมที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากได้แต่มักจะได้อาจจากสถานการณ์ที่มีความจำกัด
  5. การพัฒนาความสามารถทางสมองหยุดชะงัก มีผลทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลและความคิดเห็นได้ ซึ่งสาเหตุมาจากสมองถูกกระทบกระเทือน (Brain Trauma) มารดาเป็นหัดเยอรมันขณะตั้งครรภ์ (Rubella during Pregnancy) และพันธุกรรม เช่น ปัญญาอ่อนที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม (Down's Syndrome)
- ละเอียดย ชูประยูร (อ้างถึงใน ศิริรัตน์ เวียงพระปรก, 2546, หน้า 3) กล่าวว่า สาเหตุของความบกพร่องทางทักษะทางสังคมคือ

1. เนื่องจากมีความวิตกกังวลในการแสดงออกในสังคม (Social Anxiety) หรือกลัวสังคม (Social Phobia) มีสาเหตุมาจากมีพฤติกรรมทางสังคมผิด ๆ หรือเนื่องมาจากการขาดประสบการณ์ในสังคมที่จะเรียนรู้ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. ความบกพร่องในด้านทักษะทางสังคม เป็นผลมาจากความผิดปกติทางจิตเวช (Psychiatric Disorder) เช่น ความถดถอยจากสังคมในระยะแรกเริ่มของโรคจิตเภท (Schizophrenia) โรคคั่ง-ซึมเศร้า (Manic Depressive) ที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

จากข้อมูลข้างต้นสรุปสาเหตุและความบกพร่องด้านทักษะทางสังคม ได้ว่า ความบกพร่องทางสังคม มีสาเหตุมาจากการขาดตัวแบบที่เหมาะสม ขาดแรงเสริมที่ทำให้เกิดทักษะทางสังคมที่เหมาะสม การขาดประสบการณ์ และการเป็นโรคจิตเภท และโรคที่เกิดจากกรรมพันธุ์

#### การพัฒนาทักษะทางสังคม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2551) มีแนวทางพัฒนาทักษะทางสังคม ดังนี้

1. สร้างมิตรภาพ โดยการเริ่มผูกมิตรและหยิบบ่นไม้ตรีให้กับผู้อื่นก่อนเสมอ ทั้งต่อเพื่อนฝูง ครู อาจารย์ เช่น การยิ้มอย่างจริงใจ เข้าไปแนะนำตัวแสดงความรู้จักกับผู้อื่น การเรียนรู้จักการเป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว อย่างไรก็ตามหากเด็กค่อนข้างมีบุคลิกขี้อาย ควรช่วยเหลือเด็กโดยการเป็นผู้นำการสนทนาร่วมให้เด็กได้รู้จักกับเพื่อน ๆ หรือคุณครูก่อนจนคุ้นเคยและสามารถสานสัมพันธ์ต่อไปได้ รวมถึงให้เด็กได้เรียนรู้เรื่องนี้อย่างเป็นระบบโดยผ่านเหตุการณ์จริงหรือเหตุการณ์สมมติ เช่น ผ่านการเล่าเรื่องจากนิทานสอนใจ การยกตัวอย่างจากประสบการณ์จริง การสอนให้คิดถึงผู้อื่นโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วร่วมกันสรุปเป็นหลักการสอนเด็กในภาคปฏิบัติ ทั้งพฤติกรรมการแสดงออกทั้งคำพูดและการกระทำเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นจริงในชีวิต

2. เรียนรู้กิจกรรมและการทำงานเป็นทีม กิจกรรมในการสอนให้มีทักษะทางสังคมมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ต้องเลือกให้เหมาะสมเช่น เด็กอนุบาลเป็นวัยที่ต้องเน้นกิจกรรมที่สนุกสนาน และน่าตื่นเต้น เช่น การเดินรำและร้องเพลงร่วมกัน การเล่นเกม กิจกรรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา เป็นการจับกลุ่มมาแสดงละคร การจับกลุ่มให้หาข้อมูลที่น่าสนใจมานำเสนอหน้าชั้นเรียน การเล่นเกมจับคู่ กิจกรรมสำหรับเด็กวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่เริ่มเข้าสังคมมากขึ้นชอบกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและท้าทายความสามารถ เช่น ฟุตบอล การตั้งค่ายพักแรม

3. เรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่นและชุมชน ควรส่งเสริมให้ร่วมโครงการพัฒนาชุมชนหรือช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ตัวอย่างเช่น การร่วมกิจกรรมกับกองทุนเวลาเพื่อสังคม เพื่อปลูกฝังการเป็นผู้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนหล่อหลอมการมีจิตสาธารณะ ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยจัดระบบงานอาสาสมัคร เช่น เยี่ยมเยียนสถานสงเคราะห์ ร่วมสอนและพัฒนาความรู้ให้กับกลุ่มผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น

อรพรรณ พรสิมา (อ้างถึงใน ดาวประกาย แก้วพรัตน์, 2549) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ให้ผู้เรียนเห็นความจำเป็นของทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ให้ผู้เรียนรู้ว่าจะใช้ทักษะใด เมื่อใด

3. ให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการใช้ทักษะสังคม เช่น การทำงานเป็นกลุ่ม การใช้สถานการณ์จำลอง

ดังนั้น การพัฒนาทักษะทางสังคมในเด็กกำพร้าในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ส่งเสริมการสร้างมิตรภาพ และความสำเร็จในการสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งเกิดขึ้นได้หลายวิธีการเช่น ผ่านการเล่าเรื่องจากนิทานสอนใจ การยกตัวอย่างจากประสบการณ์จริง การสอนให้คิดถึงผู้อื่นโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เรียนรู้กิจกรรมและการทำงานเป็นทีม ซึ่งจะช่วยให้เด็กกำพร้าได้เติบโตด้วยความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับคนอื่น และทำประโยชน์แก่ส่วนรวมด้วย

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม

ศิริรัตน์ เวียงพระปรก (2546) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางสังคมและกิจกรรมการกระจ่ายคำนิยมที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคาราสุมทร อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาดังกล่าวโดยวัดจากแบบประเมินตนเอง เอส ดี คิว (SDQ) แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมการกระจ่ายคำนิยม และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม กิจกรรมการกระจ่ายคำนิยม และกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหานี้ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหานี้ ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลที่ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมการกระจ่ายคำนิยม มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหานี้ ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมการกระจ่ายคำนิยม มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีปัญหานี้ ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อนรรฆวี ปิยะกาญจน์ (2551) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติกฎ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดทางกฎหมาย และอยู่ในช่วงระหว่างการมารับรองความประพฤติตามระยะเวลาที่กำหนด ที่สำนักงานคุ้มครองประพฤติกฎจังหวัดชลบุรี โดยมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับต่ำกว่า 60 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการปรับตัว

ทางสังคมสำหรับเด็กและเยาวชน แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนสำหรับผู้ปกครอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการทดลอง 15 ครั้ง ๆ ละประมาณ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และตรวจสอบความตรงในการปรับตัวทางสังคม โดยการเทียบข้อมูลจากผู้ปกครอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

#### ประวัติความเป็นมาของมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา เป็นสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้าเอกชน ตั้งอยู่ที่ 384 หมู่ 6 ถนนสุขุมวิท กิโลเมตรที่ 144 ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี บนเนื้อที่ 19 ไร่ เริ่มก่อตั้งเมื่อวันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2517 โดย ฯพณฯ สังฆราช เทียนชัย สมานจิต มุขนายกมิสซังโรมันคาทอลิกจันทบุรี บาทหลวงเรย์มอนด์ อัลลีน เบรนนัน พระสงฆ์ชาวอเมริกันในคณะพระมหาไถ่เป็นผู้ดำเนินการดูแล และกลุ่มทหารชาวอเมริกัน ซึ่งตั้งฐานทัพของสหรัฐอเมริกาที่สัตหีบ เพื่อสงครามเวียดนาม ได้รับใบอนุญาตให้เป็นผู้อนุมัติให้จัดตั้ง วันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2521 ได้รับอนุญาตให้ตั้งสถานสงเคราะห์เด็กพัทยา ปัจจุบันมีบาทหลวงวีระ ผังรักษ์ เป็นผู้อำนวยการ และบาทหลวงกฤษฎา สุขพัฒน์ เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการ มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยารับเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 5 ปี

#### วัตถุประสงค์ในการจัดตั้งมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

1. เพื่อให้การสงเคราะห์เด็กกำพร้า โดยการรับเลี้ยงเด็กกำพร้าที่ยากจน และให้การบริการทางด้านที่พัก อาหาร การศึกษา โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา
2. เพื่อจัดหาครอบครัวที่มีความพร้อม ที่ต้องการรับเด็กกำพร้าเป็นบุตรบุญธรรม ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม
3. เพื่อให้การศึกษาแก่เด็กกำพร้า ตามสถิติกำลังเท่าที่ความสามารถจะเรียนได้ และ

จัดหางานให้เด็กทำเมื่อจบการศึกษา

4. เพื่อร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ ที่ทำงานเกี่ยวกับเด็ก เพื่อสาธารณประโยชน์  
เป้าหมายมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

มุ่งให้เด็กในความอุปการะมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและ  
จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยพยายามทำหน้าที่เสมือนเป็นครอบครัวของเด็ก ให้เด็ก  
ได้รับความรัก ความอบอุ่น และได้รับบริการด้านปัจจัย 4 ตลอดจนให้ได้รับการศึกษาตาม  
ความสามารถและความเหมาะสมของเด็กแต่ละคน เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพ  
ช่วยเหลือตนเอง และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อสังคมและประเทศชาติในอนาคต

ประเภทของเด็กที่เข้ารับอุปการะในมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

1. เด็กกำพร้า
2. เด็กที่มีครอบครัวแตกแยก
3. เด็กที่บิดามารดา หรือผู้ปกครองให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม
4. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้อุปการะ

การรับเด็กเข้าอุปการะในมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ทั้งชายและหญิง จากทั่วประเทศไทย ผ่านการพิจารณาจากเจ้าหน้าที่  
องค์กรสวัสดิการเด็ก

การจำหน่ายเด็กออกจากมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

1. เด็กอายุพ้นเกณฑ์การสงเคราะห์
2. ย้ายไปรับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์อื่น
3. ได้รับการพิจารณาอุปเป็นบุญธรรม
4. ครอบครัวพร้อมที่จะรับเด็กกลับไปอุปการะ
5. จบมหาวิทยาลัยและมีงานทำ
6. ถึงแก่กรรม

การดำเนินงานของมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา

1. ด้านเลี้ยงดู เด็กทุกคนในมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา จะได้รับการดูแลอย่างเอาใจใส่  
ด้วยความรักความอบอุ่นจากพี่เลี้ยง ครู และเจ้าหน้าที่ โดยจัดแบ่งกลุ่มการเลี้ยงดูเด็กตามอายุ เพื่อให้  
เด็กมีพัฒนา และการเรียนรู้ที่สมวัย ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แรกเกิด – 3 ปี เป็นกลุ่มพิเศษเนื่องจากเด็กอ่อนต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด  
ตลอด 24 ชั่วโมง โดยจัดให้มีเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยง ผลัดเปลี่ยนกันดูแล เนื่องจากเด็กที่มูลนิธิฯ อุปการะ  
มักจะมีปัญหาอันเนื่องมาจากการขาดการดูแลเอาใจใส่เด็กในระหว่างตั้งครรภ์ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง

ที่ทางมูลนิธิฯจะต้องจัดให้เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดีครบทุกด้าน โดยเฉพาะด้านโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้เด็ก ๆ ของเราได้เจริญเติบโตมีสุขภาพที่แข็งแรง

กลุ่มที่ 2 กลุ่มก่อนวัยเรียน (อายุ 4 – 6 ปี) กลุ่มนี้เป็นวัยที่ทุกคนเริ่มอยากรู้อยากเห็น ทางมูลนิธิฯจึงจัดให้มีคุณครูและพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม โดยคุณครูประจำกลุ่มจะจัดตารางเวลาประจำวัน เพื่อฝึกให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้และฝึกการมีระเบียบ การช่วยเหลือตัวเอง และกิจกรรมนันทนาการ

กลุ่มที่ 3 เด็กระดับประถมศึกษา (อายุ 7 – 12 ปี) เด็กกลุ่มนี้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ มีความอยากรู้อยากเห็น ครูจะจัดตารางเวลาควบคู่ไปกับการสอน เพื่อให้เด็กมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบในตนเองและหน้าที่ และฝึกฝนตนเองในด้านต่าง ๆ สำหรับเสาร์อาทิตย์ หรือวันหยุดพิเศษครูฝ่ายปกครองประจำกลุ่มจะจัดกิจกรรมพิเศษให้กับเด็ก ๆ การเรียนรู้ด้านละคร เช่น การฝึกทำอาหาร ขนม เย็บปักถักร้อย การฝึกงานด้านการเกษตร เช่น การปลูกผักสวนครัว การเรียนรู้เรื่องงานช่าง เช่น ซ่อมรถจักรยาน รวมถึงกิจกรรมการกีฬาและนันทนาการต่าง ๆ

กลุ่มที่ 4 เด็กโตระดับมัธยมศึกษาถึงระดับมหาวิทยาลัย (อายุ 13 ปีขึ้นไป) เด็กกลุ่มนี้เข้าเริ่มสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่ชอบความเป็นอิสระส่วนตัวและเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต ครูเน้นฝึกความรับผิดชอบตนเอง การมีระเบียบวินัย และทางมูลนิธิฯยังปลูกฝังเด็กให้มีคุณธรรมจริยธรรม โดยสอนให้รู้ถึงคุณค่า และปฏิบัติตนในความเป็นคนที่มีศักดิ์ศรี

2. ด้านการรักษาพยาบาลและสุขภาพอนามัย มูลนิธิฯ มีพยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญโรคเด็ก ซึ่งอยู่ประจำตลอด 24 ชั่วโมง และในวันเสาร์จะมีกุมารแพทย์ มาตรวจสุขภาพเด็กทุกคน เมื่อเด็กเข้ามายังมูลนิธิฯ พยาบาลจะทำการตรวจร่างกายเพื่อดูสภาพร่างกาย รวมทั้งเด็กทารกทุกคน จะได้รับการตรวจร่างกายจากพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ และ ได้รับการตรวจอีกครั้งจากแพทย์ เช่นเดียวกับหลายประเทศทั่วโลก กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยได้แนะนำให้เด็กได้รับภูมิคุ้มกันและฉีดวัคซีน เพื่อป้องกันโรค เช่น โรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ และโปลิโอ ซึ่งเด็กของเราทุกคนได้รับการฉีดวัคซีนรับภูมิคุ้มกันตามกำหนด มูลนิธิฯยังมีห้องพยาบาลที่ทันเด็กป่วย ออกต่างหาก เพื่อให้การดูแลเป็นพิเศษและไม่แพร่เชื้อไปสู่เด็กคนอื่น เจ้าหน้าที่พยาบาลสามารถรักษาอาการเล็กน้อยที่เกิดขึ้นกับเด็กได้ และหากเด็กมีอาการป่วยรุนแรง ก็สามารถขอความช่วยเหลือจากโรงพยาบาลในพื้นที่ได้

3. ด้านการศึกษา มูลนิธิฯเปิดสอนชั้นก่อนอนุบาล - อนุบาล วัย 3 – 6 ปี ภายในมูลนิธิฯเองโดยยึดหลักสูตรการเรียนการสอนระดับอนุบาล 1 ถึงอนุบาล 3 โดยมีครูประจำมูลนิธิฯ เด็ก จะได้รับการพัฒนา ตามขบวนการเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อเตรียมเด็กออกสู่สังคมภายนอก เข้าเรียนร่วมกับเด็กอื่น ๆ ตามโรงเรียนต่าง ๆ ชั้นประถมศึกษาวัย 7 ปี มูลนิธิฯ ส่งเด็กเข้าเรียนในโรงเรียน

ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ซึ่งพวกเขาจะใช้เวลาอีก 6 ปีในการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ ที่สอนในโรงเรียน เช่นเดียวกับเด็กทั่วโลก ทั้งการอ่าน การเขียน ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ คอมพิวเตอร์และ สังคมศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษา หลังจากจบประถมศึกษา เด็ก ๆ จะต้องสอบเข้าเรียนต่อในระดับ มัธยมศึกษา ซึ่งพวกเขาจะเรียนต่อไปอีกเป็นเวลา 3 หรือ 6 ปี โดยขึ้นอยู่กับสิ่งที่เด็กต้องการทำในอนาคต ตัวอย่างเช่น หากเด็กเลือกที่จะเป็นช่างซ่อมรถ พวกเขาต้องไปเรียน โรงเรียนสายอาชีพ หลังจากเรียนจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่หากเด็กต้องการเป็นครู เป็นหมอ หรือ เป็นพยาบาลแล้ว พวกเขาต้องเรียนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนที่จะเลือกเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยต่อใน มหาวิทยาลัย เมื่อเด็กได้เลือกว่าต้องการศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย แล้วเด็กสามารถสอบเข้าได้ และได้รับการตอบรับจากทางมหาวิทยาลัยแล้ว ทางมูลนิธิจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด ทั้งค่าเล่าเรียน ค่าที่พัก และอาหาร แก่มหาวิทยาลัยที่เด็กเลือก มูลนิธิยังมีห้องเรียนหลายห้องและมีห้องสมุดหนึ่งห้อง ที่สามารถใช้นั่งทำการบ้าน และเรียนเพิ่มเติมในช่วงปิดภาคเรียน มีห้องคอมพิวเตอร์ที่ทันสมัย สำหรับเด็กได้เรียนเพิ่มเติมและใช้ในการทำ การบ้าน

#### 4. ด้านสังคมสงเคราะห์

4.1 งานด้านสวัสดิการเด็ก ได้แก่ การดูแลสวัสดิภาพเด็กทั่วไป เช่น การจัดการให้เด็ก มีที่พักอาศัยที่ปลอดภัย เครื่องหลับนอน ดูแลให้เด็กมีเครื่องใช้ประจำวัน การจัดหาอาหารที่ครบ 5 หมู่ และถูกหลักโภชนาการ สุขภาพอนามัย ตามความเหมาะสมควรแก่สภาพ ตลอดจนดูแลให้เด็ก มีความปลอดภัยเสมือนอยู่อยู่กับครอบครัว

4.2 งานทะเบียนราษฎร์ เด็กที่รับใหม่ จะดำเนินการประสานกับนายทะเบียนท้องถิ่น เพื่อแจ้งย้ายที่อยู่เข้ามูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พักอาศัย เมื่อเด็กอายุครบ 15 ปีบริบูรณ์นำเด็กไปทำบัตร ประจำตัวประชาชน และเมื่อเด็กพ้นการอุปการะไปแล้ว อาทิกิริณีย้ายสถานสงเคราะห์ บุตรบุญธรรม จะแจ้งย้ายออกจากทะเบียนบ้านมูลนิธิฯ แก่เด็ก

4.3 งานแก้ไขปัญหาวุฒิกรรมเด็ก ในกรณีที่เด็กมีปัญหาความประพฤติ หรือมีปัญหา ในการเรียน การอยู่ร่วมกับคนอื่น ทางมูลนิธิมีนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยา คอยช่วยเหลือ โดยสังเกตพฤติกรรมเด็กและช่วยเหลือเป็นราย ๆ ไป โดยมีการให้คำปรึกษาในเรื่องทั่ว ๆ ไป และการจัดกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหของเด็ก ตลอดจนอบรม ครู และพี่เลี้ยงในเรื่องพัฒนาการและการอบรม เลี้ยงดูเด็กในวัยต่าง ๆ

4.4 งานด้านประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นการจัดสวัสดิภาพ ให้แก่เด็ก เช่น ประสานงานกับสำนักงานประชาสงเคราะห์จังหวัด เป็นต้น

4.5 งานด้านอบรมจริยธรรมจรรยาแก่เด็ก โดยคุณครู และพี่เลี้ยงในแต่ละกลุ่มจะ ทำหน้าที่ให้การดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็ก และให้การอบรมสั่งสอน เรื่องกิริยา

มารยาท ความประพฤติ ระเบียบวินัย ตลอดจนให้รู้จักรับผิดชอบชั่วดี

4.6 งานด้านนันทนาการ ทางมูลนิธิฯ จัดให้เด็กไปทัศนศึกษานอกสถานที่เป็นประจำ จัดงานตามวันสำคัญต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนาน

4.7 งานด้านการติดตามผลให้การสงเคราะห์ เมื่อเด็กพ้นจากการอยู่ในอุปการะของมูลนิธิฯ แล้ว เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นอยู่

### สวัสดิการและบริการสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2552) กล่าวว่า การจัดสวัสดิการสังคมแก่เด็กและเยาวชน อายุแรกเกิดถึง 18 ปี ที่ประสบปัญหาถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน ประพฤติตนไม่สมควรแก่วัย ถูกกระทำทารุณ ถูกใช้แรงงาน ก่อสร้างครอบครัวยากจน ตามประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 294 ลงวันที่ 27 พฤศจิกายน 2515 ซึ่งกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ดำเนินการดังนี้

1. สงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์ที่ครอบครัวไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม เด็กกำพร้า ถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน ขอดทาน ประพฤติตนไม่สมวัย ถูกทารุณกรรม ถูกใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบจะได้รับการอุปการะไว้ในสถานสงเคราะห์ และได้รับบริการปัจจัยสี่ การศึกษา ฝึกอาชีพ นันทนาการ รวมถึงกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อการพัฒนา และจัดหางานให้ทำเมื่อถึงวัยอันสมควร ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์ทุกภูมิภาค

2. จัดหาครอบครัวทดแทนแก่เด็ก เป็นการจัดหาครอบครัวใหม่ที่เหมาะสมแก่เด็กกำพร้า ถูกทอดทิ้ง ที่อยู่ในความอุปการะของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ อายุแรกเกิดถึง 18 ปี โดยนักสังคมสงเคราะห์จะติดตามการเลี้ยงดูเป็นระยะ ๆ จนพ้นเกณฑ์การสงเคราะห์เป็นอย่างอื่น ซึ่งอาจพิจารณาสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็ก และ/หรือสิ่งของเครื่องใช้ตามความเหมาะสม

3. พิทักษ์และคุ้มครองสวัสดิการเด็ก เป็นการดำเนินการที่เกี่ยวกับเด็กที่ประพฤติดนไม่สมควรแก่วัย เด็กเร่ร่อน หรือขอดทาน เด็กที่ตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและอาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย จิตใจ ศีลธรรม และเด็กที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ให้การสงเคราะห์ และคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 294 ลงวันที่ 27 พฤศจิกายน 2515 และ พ.ร.บ. ฉบับแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายวิธีพิจารณา ความอาญา (ฉบับที่ 20) พ.ศ. 2542 โดยให้การช่วยเหลือดังนี้ ให้คำปรึกษาแก่บิดามารดา ผู้ปกครอง ให้การป้องกันแก้ไขปัญหาความประพฤติเด็ก ติดตามสอดส่องความประพฤติ เพื่อพัฒนาฟื้นฟูและปรับสภาพเพื่อให้แก่เด็กและเยาวชนได้ดำเนินชีวิตตามแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ช่วยเหลือเด็กและครอบครัว โดยสงเคราะห์เป็นเงินค่าครองชีพ หรือเครื่องอุปโภคบริโภค ส่งเด็กเข้ารับการสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพในสถานแรกรับ สถานสงเคราะห์ หรือสถานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก โดยให้การศึกษา ฝึกอาชีพ และอบรม แก้ไขปัญหาความประพฤติ

นอกจากนี้ได้จัดบริการบ้านพักเด็กและครอบครัว (บ้านพักฉุกเฉิน) เพื่อช่วยเหลือเด็ก สตรี และครอบครัวที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้าด้วย

4. การรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม กรมสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิการเด็กกำพร้า หรือเด็กที่ไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวของตน ให้ได้มีครอบครัวทดแทนที่ถาวร กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ได้มีการสนับสนุนให้มีการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม พ.ศ. 2522 และพระราชบัญญัติรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2533 ซึ่งผู้ที่ขอรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมต้องมีคุณสมบัติดังนี้

ด้านกฎหมาย: ต้องเป็นบุคคลที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 25 ปี และต้องแก่กว่าเด็กที่จะรับเป็นบุตรบุญธรรมอย่างน้อย 15 ปี: ต้องไม่เป็นผู้ต้องห้ามเป็นผู้ปกครองเด็ก ตามมาตรา 1587 แห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

ด้านสังคม: ต้องเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมและมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน เช่น ไม่ควรมีอายุห่างจากเด็กมากเกินไป แม้ว่ากฎหมายจะกำหนดอายุขั้นต่ำของผู้รับเด็กโดยมิได้กำหนดอายุขั้นสูงไว้ก็ตาม เป็นผู้ที่มีฐานะความเป็นอยู่มั่นคงมีทรัพย์สินหรือรายได้ที่แน่นอน ไม่ควรเป็นผู้มีหนี้สิน เป็นผู้มีจิตใจที่ดีและเข้าใจวิธีการเลี้ยงดูเด็กเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ มีเวลาเอาใจใส่เด็กอย่างใกล้ชิด มีเหตุผลที่เหมาะสม และมีความคิดเห็นที่ดีต่อการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม จะต้องได้รับการตรวจสอบคุณสมบัติและความเหมาะสมจากพนักงาน เจ้าหน้าที่ และต้องทำการทดลองเลี้ยงดูเด็กไม่น้อยกว่าหกเดือน (เว้นแต่กรณีที่ได้รับยกเว้นการทดลองเลี้ยงดูตามกฎหมายกำหนด) โดยเจ้าหน้าที่จะติดตามผลการทดลองเลี้ยงดูตลอดระยะเวลาดังกล่าว ก่อนพิจารณาอนุมัติ ให้จดทะเบียนรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมต่อไป

การอนุญาตจัดตั้งสถานรับเลี้ยงเด็กและสถานสงเคราะห์เด็กเอกชน

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ มีภารกิจในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ภาคเอกชนดำเนินงานสถานรับเลี้ยงเด็กและสถานสงเคราะห์เด็กเอกชน ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 เพื่อช่วยในการพัฒนาและคุ้มครองสวัสดิภาพ เด็ก/เยาวชน อายุแรกเกิด – 18 ปี ให้ได้รับการพัฒนาศักยภาพเหมาะสมตามวัย เพื่อส่งผล ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการอนุญาตให้จัดตั้งสถานรับเลี้ยงเด็กและสถานสงเคราะห์เด็กเอกชน และสนับสนุนการดำเนินงานโดยการตรวจเยี่ยม ให้คำแนะนำ การพัฒนาบุคลากร อาหารเสริมและสื่อพัฒนาการเด็กตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการที่ได้กล่าวถึงความหมาย ลักษณะและพัฒนาการของเด็กในวัยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

**ความหมายของวัยรุ่น**

วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษคือ Adolescent แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจาก

ความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549 หน้า 330)

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 อ้างถึงใน พิชามณฐ์ วรินทภะ, 2549, หน้า 27) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยมีความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสุคจิตของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ระเบียบนี้เป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่เป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางร่างกายแต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคม ซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่

ธนวรรณ ชุมแวงวาปี (2550) กล่าวถึงความหมายของวัยรุ่นว่า การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ นั่นคือ เป็นวัยที่เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเอง โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน

คลังปัญญาไทย (2550) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม บรรเทาปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี

องค์การอนามัยโลก (2552) กล่าวว่า วัยรุ่นคือขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาระหว่างวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา (เช่นระบบสืบพันธุ์) ทางจิตวิทยา และสังคม

Dworetzky (1999 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2550, หน้า 20) กล่าวว่าวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคมและความกดดัน มีการเปลี่ยนแปลงมากมายในตัวเอง สภาพอารมณ์ไม่แน่นอน มีความสับสนและยุ่งยากเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ได้รับมาเพื่อหาอัตมโนทัศน์และเจตคติต่อตนเอง

จากความหมายดังกล่าวสรุปความหมายของวัยรุ่นได้ว่า วัยรุ่นหมายถึงวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ พัฒนาจากความเป็นเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

#### การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

การแบ่งช่วงวัยรุ่นนั้น ได้มีผู้ที่กำหนดช่วงอายุต่าง ๆ กัน ซึ่งช่วงอายุของวัยรุ่นนั้น ไม่อาจที่จะกำหนดได้แน่นอนว่าควรจะเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด ดังมีผู้ที่ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่น ดังนี้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546 ก) วัยรุ่นแต่ละตอนจะมีการพัฒนาทางอารมณ์ ความคิดและสติปัญญาแตกต่างกัน จึงอาจแบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ตอน คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 12-14 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-19 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 329) กล่าวถึง ในความยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้นอาจแบ่งช่วงอายุความเป็นวัยรุ่น (Adolescent) เป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก - ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 12-15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 16-17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-25 ปี

คลังปัญญาไทย (2550) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10-14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12-16 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 14-18 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 16-20 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 20-22 ปี

สไตน์เบิร์ก (Steinberg, 1993 อ้างถึงใน สกล วรรณศรี, 2550) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงอายุระหว่าง 11-14 ปี
2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงอายุระหว่าง 15-18 ปี
3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงอายุระหว่าง 18-21 ปี

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า วัยรุ่นแบ่งช่วงอายุได้เป็น 3 ช่วงอายุ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

#### ลักษณะของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 329) กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้านเช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คำว่า “เด่น” ในที่นี้หมายความว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก และเห็นได้ชัดเจน คำราชสมัยเก่ามักกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิด

ปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย

วัยแรกรุ่น แปลจากศัพท์อังกฤษ Puberty คำนี้มาจากภาษาละติน Puberty ซึ่งแปลว่าการเติบโตเป็นหนุ่มสาว เปลี่ยนสภาวะทางร่างกายจากความเป็นเด็กชาย เด็กหญิง ร่างกายเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน ลักษณะพฤติกรรมทางเพศซึ่งยังไม่โตเต็มที่ในวัยที่ผ่านมา ก็เจริญสมบูรณ์และทำหน้าที่ของมัน ได้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป จึงกล่าวได้ว่าลักษณะเช่นนี้ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 330)

ส่วนในช่วงวัยรุ่นแท้จริงนั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ เด็กกำลังเลียนแบบ และทดสอบบทบาทเพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม ความไม่ฝันปรารถนา ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้เป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครองในวัยผู้ใหญ่ อนึ่ง เมื่อเด็กได้ตั้งใจ หรือตัดสินใจประพฤติปฏิบัติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแม้หลวมตัวทำผิดพลาดไปโดยไม่ยั้งคิด บางเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขให้เหมือนเดิมได้อีก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 330)

นอกจากนี้ สุพัตรา สุภาพ (2536 อ้างถึงใน สกส วรเจริญศรี, 2550, หน้า 21) กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่า

1. วัยรุ่นตอนต้น จะเริ่มตั้งแต่ระยะ โกล้แตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว ซึ่งมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา เป็นวัยเริ่มต้นของการแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว แต่วัยนี้จะไม่รับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงเท่าใดนัก ยังมีลักษณะหลายอย่างของเด็ก เช่น ยังอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นระยะที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ทำให้ความสนใจเพื่อนเพศเดียวกันเริ่มห่างเหินไป เป็นช่วงคล้อยตามกลุ่มเพื่อน เริ่มมีการสำรวจเรื่องเพศมากขึ้น อยากรู้ อยากลอง ชอบความตื่นเต้นท้าทาย ทดสอบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ

3. วัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงเวลาที่โกล้เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มมีการหันมาสนใจอนาคตของตนเอง และเริ่มมองหาคู่ครอง มีความสนิทสนมกับเพศตรงข้ามมากขึ้น

คลังปัญญาไทย (2550) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นไว้ว่า

1. วัยรุ่นตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ก่อนข้างลงตัวเอง มีความเพ้อฝัน มีความเป็นอิสระ

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นระยะที่ดิ้อร้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง สนใจ

เพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ยังมีความคิดเพื่อฝัน

3. วันรุ่นตอนปลาย รู้จักบทบาทของเพศตนเองเต็มที่ มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ค่อนข้างยอมรับการให้คำปรึกษาได้ง่ายกว่าวัยต้น ๆ ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

จากข้อมูลข้างต้น สรุปลักษณะของวัยรุ่น ได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทักษะ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่

#### พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นมี ดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 331) กล่าวว่า พัฒนาการทางกายของวัยรุ่นเป็นไปในแง่ของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม และความเจริญส่วนภายใน เช่นการทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ความเจริญเติบโตทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านช่วงนี้ไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างกันอย่างมาก การสะสมในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็กโดยเฉพาะเด็กหญิง กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน ตอนต้น ๆ ของวัยรุ่น ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด กังวาล รู้สึกอึดอัดเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงต้องเล่นกีฬาหรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัส

2. พัฒนาการทางสังคม การคบเพื่อนร่วมวัยเดียวกันเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น การรวมกลุ่มของวัยรุ่นเป็นไปโดยธรรมชาติ วัยรุ่นเลือกที่จะเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยไม่มีใครกำหนดกฎเกณฑ์ไว้ให้ต้องทำ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้าได้กับแนวโน้ม บุคลิกภาพฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัวของตน รวมทั้งความสนใจ ค่านิยม วัฒนธรรมประเพณี การรวมกลุ่มทำให้วัยรุ่นรู้สึกอบอุ่นใจ ถ้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง ต่อด้านความไม่ยุติธรรม บางครั้งถ้าบิดามารดาไม่เข้าใจ อาจคิดว่าเป็นวัยที่ไม่ยอมรับฟังผู้ใหญ่ ดังนั้น พัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น จึงมักจะได้รับอิทธิพลจากสังคมที่เขาอาศัยอยู่ (พรณทิพย์, 2545 อ้างถึงใน จรรยา

เศรษฐพงศ์, 2550 หน้า 32)

3. พัฒนาการทางอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น บางครั้งอาจจะเพิ่มความรุนแรงขึ้น จึงได้ชื่อว่า “พายุบูแคม” (Storm and Stress) มีความรู้สึกรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การแสดงออกซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ เปิดเผยและตรงเกินไป บางครั้งอาจรู้สึกว่ามันมีความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ในบางครั้งอาจรู้สึกหดหู่ มีความระแวงสงสัยตลอดเวลา ก็ได้ ความชอบจะรุนแรงมาก ไม่ค่อยยอมใครง่าย ๆ กลัวการปรับตัวให้เข้ากับสังคม กังวลใจกับร่างกาย เรื่องของอนาคตและคนในครอบครัว บางครั้งเป็นคนโอ้อวดแต่บางครั้งเป็นคนเห็นแก่ตัวและใจแคบแบบเด็ก ๆ ต้องการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งและชอบต่อต้านผู้ใหญ่ วัยนี้ชอบส่งเสียงดังอีกทีก็เพื่อปิดบังการขาดความมั่นใจ (พิชามญชุ์ วรินทกษะ, 2549, หน้า 16)

นอกจากนี้โรเจอร์ (Rogers, 1972 อ้างถึงใน พิชามญชุ์ วรินทกษะ, 2549, หน้า 17) ยังได้กล่าวถึงอิทธิพลที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น สรุปได้ว่า เกิดจากอิทธิพลจากลักษณะทางชีววิทยา นั่นคือ วัยนี้เป็นวัยที่โครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อมีการพัฒนาอย่างมาก ทำให้ร่างกายได้ผลิตฮอร์โมนหลายชนิดขึ้น พลังงานภายในร่างกายจึงมีมาก ทำให้สามารถแสดงออกทางด้านอารมณ์ได้มากกว่าวัยอื่น ๆ เช่นเมื่อเกิดอารมณ์ที่จะแสดงออกด้วยอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากสมาชิกในครอบครัวโดยไม่รู้ตัว เช่น ขอบข้าง ปาทำลายสิ่งของเหมือนแม่ นอกจากนี้ เด็กยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน ซึ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่มั่นใจ เครียด ก้าวร้าว ทำลาย และแสดงออกไม่เหมาะสมมากขึ้น ทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 336-337) ได้กล่าวว่า สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กมีความสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกันเช่น

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทของผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาของชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นอย่างไร
2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนต่างวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น
3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็ก และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนในใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ

ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และ บุคลิกภาพของตนเอง

#### 4. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งพอแยกย่อยได้ว่า

4.1 สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังมีความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่เพียงพอ

4.2 สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนานขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สนใจปรารถนา ต้องเก็บกอดความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกอดหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก

4.3 วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไปเป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดี

จากข้อมูลทีกล่าวนำมาสรุปพัฒนาการของวัยรุ่น ได้ว่า วัยรุ่นมีการพัฒนา 3 ด้านคือ การพัฒนาการทางกาย คือ เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสัดของร่างกาย ลักษณะเส้นผม และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น พัฒนาการทางสังคม คือการคบเพื่อนวัยเดียวกันเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก และพัฒนาการทางอารมณ์ คือเกิดจากอิทธิพลจากลักษณะทางชีววิทยา นั่นคือ วัยนี้เป็นวัยที่โครงกระดูกและกล้ามเนื้อมีการพัฒนาอย่างมาก ทำให้ร่างกายได้ผลิตฮอร์โมนหลายชนิดขึ้น พลังงานภายในร่างกายจึงมีมาก ทำให้สามารถแสดงออกทางด้านอารมณ์ได้มากกว่าวัยอื่น ๆ และยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน ซึ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่มั่นใจ เครียด ก้าวร้าว ทำลาย และการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น ทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ได้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ชีวรต์น์ ดุษณีย์ (2546) ศึกษาสาเหตุการออกกลางคันสำหรับนักเรียนในสถานสงเคราะห์ เด็กบ้านเด็กเมอร์ซี่ในความดูแลของมูลนิธิส่งเสริมการพัฒนากุศล กลุ่มประชากรประกอบไปด้วยนักเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเด็กเมอร์ซี่ในความดูแลของมูลนิธิส่งเสริมการพัฒนากุศล จำนวน 126 คน ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลส่วนตัวพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 11-14 ปี นับถือศาสนาพุทธ มีจำนวนพี่น้องในครอบครัว 1 คน ระยะเวลาที่พักอาศัยที่บ้านเมอร์ซี่ 1-3 ปี มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในภาคกลาง เป็นเด็กเร่ร่อน มีสถานภาพที่บิดามารดาแยกกันอยู่ สาเหตุที่พักอาศัย

บ้านเด็กเมอร์ซี่เนื่องจากเจ้าหน้าที่นำมา สิ่งเสพติดที่เคยทดลองคือบุหรี่ และมีความต้องการศึกษาต่อในสถานศึกษา (ในระบบ) มากที่สุด สาเหตุในการตัดสินใจออกเพราะเป็นคนมีอารมณ์ร้อน มีอายุมากกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน และอยู่กับเพื่อนสนุกกว่า ไม่มีความอดทนต่อวิชาที่ไม่ชอบ คุณครูไม่มีความอดทนสูง ชอบลงโทษ คุณค่า โรงเรียนมีระเบียบวินัยมาก เจ้าหน้าที่ให้ทางเลือกรูปแบบการศึกษาน้อยเกินไป ข้อเสนอแนะแนวทางการป้องกันและการแก้ไขปัญหา ไม่ให้นักเรียนออกกลางคัน คือ ต้องมีการกระจายอำนาจ โดยให้สถานสงเคราะห์เด็กบ้านเด็กเมอร์ซี่มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา สำหรับเด็กและเยาวชนในสภาวะยากลำบาก ควบคู่ไปกับการศึกษาทั้ง 3 ระบบคือ การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ให้มีการจัดการศึกษานอกระบบมีความยืดหยุ่นและเปิดโอกาสให้กับเด็กและเยาวชนในสภาวะยากลำบากทุกกลุ่มคนให้ได้รับการศึกษาอย่างสะดวกทั่วถึง สามารถศึกษาได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ในลักษณะที่ไม่มีรอบ ไม่มีรุ่น และให้มีรูปแบบการศึกษาที่หลากหลาย ให้มีการปรับบุคลิกและพฤติกรรมของนักเรียน โดยจัดให้มีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านสังคมและด้านครอบครัว โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ให้มีการจัดสภาพ และบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่สนุกสนานและไม่สร้างความกดดัน ความตึงเครียด ควรจัดให้มีการวิเคราะห์นักเรียนเป็นรายบุคคลและให้มีการออกแบบกิจกรรมตามความถนัด ความชอบและความสนใจของนักเรียน โดยให้คุณครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเมอร์ซี่ ร่วมกันประเมิน ภาวะทางกาย จิตใจและสังคม เช่น ให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางการปรับตัวของนักเรียน ก่อนเข้าสู่ระบบการศึกษา

กิตติพร เอื้อวิศกุล (2547) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ กลุ่มทดลองเป็นเด็กกำพร้าที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เป็นการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กกำพร้ามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านนั้น ด้านดี และด้านสุข มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก ด้านเก่ง อยู่ในระดับปานกลาง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการ

ที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริ่งใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2546) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการศึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ยึดการยอมรับตนเอง กล่าวเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การบริการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาหลายคนได้ในเวลาเดียวกัน และที่สำคัญคือกระบวนการกลุ่มจะช่วยสมาชิกให้เกิดการเรียนรู้

แบรดฟอร์ด (Bradford, 1987 อ้างถึงใน อารี วัชรเวียงชัย, 2551, หน้า 11) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นพฤติกรรมที่มีผลมาจากการปะทะสังสรรค์ของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งมีหลายองค์ประกอบด้วยกัน และเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน รู้ถึงพฤติกรรมของกันและกัน ซึ่งเป็นการพัฒนาสมาชิกภายในกลุ่มด้วย

Samuel (2000, p. 323) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คนเข้ามารวมกลุ่มกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกันในการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสดำเนินการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาค้นหาตนเองมีอยู่

คอรี่ (Corey, 2008, p. 5) ได้ให้ความหมาย การให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา มีการส่งเสริมและการป้องกัน มีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือผู้มาขอรับการปรึกษาหลาย ๆ คน ประสบการณ์ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเปลี่ยนความคิดเห็น

และเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

จากข้อความที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน มาร่วมปรึกษาหรือช่วยกันแก้ปัญหาาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ขอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

### จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

จุดมุ่งหมายสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มคือ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้สำรวจสมมุติฐานชีวิตของตน ให้รู้จักยอมรับความเข้มแข็งและพลังที่มีอยู่ มองเห็นถึงคุณค่าของพลังที่จะนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด สนับสนุนให้มีความรับผิดชอบต่อการเลือกรูปแบบการใช้ชีวิตของตนเอง เรียนรู้ในการสนับสนุน และสร้างพลังให้กับตนเองและผู้อื่น มีความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่จำเป็นในการแก้ปัญหา และค้นหาเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ เสริมสร้างความนับถือตนเองให้สมาชิกมีการปฏิบัติไปในทางที่ดี (ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล, 2546)

คอรี (Corey, 2008) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มไว้ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพิ่มการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาเอกลักษณ์ของตน
3. รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
5. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น
6. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง
7. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
8. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
9. เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผนเรียนรู้ทักษะสังคม
10. เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความต้องการ และความรู้สึกของคนอื่น
11. เรียนรู้วิธีการทำทาบบุคคลอื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา
12. เพื่อให้กระจำงความเชื่อและค่านิยมของตน

### หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 7) กล่าวถึงหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันหรือสภาพปัญหาคือคล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา
2. ปัญหาที่ปรึกษาควรเป็นปัญหาจริงของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญของผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนเองจริง
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอด พร้อมทั้งจะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. สร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นช่วยเหลือ หาแนวทางแก้ไขร่วมกัน
5. การได้คอยและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมมองที่เคยมีอยู่และทำให้เกิดการปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป
6. การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้มากขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่
7. ควรมีการวางแผนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้ง และคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม
8. สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมาก รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับสถานะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะสมที่จะรับบริการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีปัญหาคือคล้ายคลึงกันเช่น กลุ่มที่มีปัญหาการปรับตัว
9. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มต้องถือเป็นความลับ
10. สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันศึกษาสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวกและดำเนินการ

### ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 5) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลง

ความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิกที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกัน ด้านอายุ ความสนใจ พื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจ ปัญหาที่แตกต่างกัน เป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้มุมมองและแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กลุ่มจะให้ความเข้าใจและการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจที่จะสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอดทนและการท้าทาย บรรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ และเมื่อได้ลองพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะรับกำลังใจและข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่สุดคือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตน และการรับรู้เกี่ยวกับคนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่นให้ข้อคิด เป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือ สมาชิกเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

George and Cristiani (1966) และ Gazda (1978) ได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนเองภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับการเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสดังกล่าวและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง
4. สมาชิกเกิดการรู้สึกว่าคุณไม่ได้อ้างว้าง โดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิก จึงเกิดการพัฒนารู้สึกว่าการยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของ

แต่ละบุคคล

5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิก และตนเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดี และข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self – Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยาเน้นความไว้วางใจ ความจริงใจการยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติ และค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 8-9)

#### หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9-12) กล่าวว่า ก่อนที่จะเริ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ในการได้มาซึ่งการสร้างกลุ่มหรือที่เรียกว่าหลักการในการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสนใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

Ohlsen (1983) มีความเห็นเกี่ยวกับเพศว่า ถ้าเป็นเด็กควรคละกันทั้งเด็กหญิงและชายเพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เรียนรู้ทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ส่วนGazda (1984) มีความเห็นในเรื่องเพศที่จะเข้ากลุ่มของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าถ้าเป็นผู้ใหญ่ควรให้มีการแยกเพศในการ

ให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะปัญหาของหญิง และชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัด หรืออายในการจะระบายความรู้สึกบางอย่าง ต่อเพศเดียวกันจะเข้าใจกันได้ดีกว่า

นอกจากนี้การคัดเลือกสมาชิกอีกวิธีหนึ่ง คือ การใช้สังคมมิติในกรณีปัญหาของนักเรียนที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพทางสังคมและเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น สังคมมิติจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนหรือเด็กที่มีอยู่นอกกลุ่ม การใช้สังคมมิติจึงเหมาะสมในการคัดเลือกสมาชิกของกลุ่ม แต่ขึ้นกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในตอนนั้น ๆ (Hansen, Niland, & Zani, 1969)

2. ขนาดของกลุ่ม ในเรื่องของขนาดของกลุ่มนี้มีแนวความคิดที่แตกต่างกับออกไปของนักจิตวิทยาและนักศึกษา ดังนี้

Mahler (1969) เสนอว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน และไม่เกิน 10 คน ส่วน Shertzer and Stone (1980) กล่าวว่าในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6-8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10-12 คน และ Hansen (1980) ได้เสนอแนะไว้ว่าควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน Mayer and Baker (1967) เสนอว่าถ้าเป็นเด็กควรมีกกลุ่มประมาณ 5-6 คน ซึ่ง Jacobs and Other เสนอไว้ 5-8 คน กลุ่มที่ต้องการอธิบายเข้ามาเป็นกิจกรรม นอกจากนั้นอาจไม่ต่ำกว่า 3 คนและไม่เกิน 12 คน

3. ระยะเวลา ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น Jacobs and Other (1996) ได้เสนอแนะว่าสำหรับเด็กเล็ก ความสนใจสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่ขึ้นโดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง Mahler (1969) มีความเห็นว่าควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งหากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกวัน ส่วน Shertzer and Stone (1980) ได้ศึกษาและพบว่าผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

4. จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม Mahler (1969) ได้เสนอว่าควรให้ปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง วัชร ทรัพย์มี (2546) กล่าวว่าไม่ควรเกิน 1 ปีถ้าจัดในโรงเรียนควรเป็นช่วงหนึ่งของภาคการศึกษา ตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจนกระทั่งปิดภาคการศึกษา แต่อย่างไรก็ตาม จากการได้ทำวิจัยมีความคิดเห็นว่า จำนวนครั้งไม่เกิน 8-12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

5. สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกประมาณ 5-12 คนซึ่งต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้

คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่อำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยให้การจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียน ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียง และอากาศถ่ายเทได้สะดวก

Ohlsen. (1983, p. 29) กล่าวว่า สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

6. การเตรียมตัวสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและอธิบายให้สมาชิกทราบถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อสมาชิกจะได้ทราบว่าทำไมเขาต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และเขายังคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้ทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคนให้สมาชิกได้ทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกว่าควรปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

7. พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งยังเป็นสิ่งที่ผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย ซึ่งมีดังนี้

1) ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง

2) การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3) ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

4) การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริง และจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5) การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยังมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

6) ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพล

ต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7) ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดีไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนเองได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8) ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจในสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

9) ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้วาทัพถสถานของกลุ่มเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนา และคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

**หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**

**หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้**

1. บุคคลย่อมมีสิทธิในความรู้สึกของตนเองอย่างที่คุณรู้สึก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึกของเขาออกมา และให้สมาชิกในกลุ่มเคารพในความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น
2. บุคคลในกลุ่มควรพิจารณาว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
3. บุคคลต้องมุ่งมั่นปัญหาของตนเอง
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเป็นการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการปกป้องตนเองหรือป้องกันตนเอง
6. บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดี รับผิดชอบต่อตนเองได้ และควบคุมตนเองได้
7. บุคคลควรจะรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง ภายใต้บรรยากาศของสิ่ง แวดล้อมที่บ้านและโรงเรียนที่ไม่ขู่เข็ญหรือลงโทษจะทำให้เขาไม่ถึงผู้อื่น สามารถพึ่งตนเองได้
8. ในกลุ่มต้องการมีการลงมือให้สมาชิกได้กระทำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระทำต้องได้รับการยอมรับ ความเข้าใจ

9. ในการเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้สมาชิกเห็นทางเลือก

10. สมาชิกในกลุ่มควรมีความมั่นใจสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายใต้อการเสริมแรง

11. สิ่งที่ได้รับในกลุ่มในรูปของประสบการณ์ จะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

12. บุคคลถ้ารู้จักตนเองได้ดี จะลดการป้องกันตนเอง จะยอมรับตนเอง และยอมรับการที่คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 12-13)

#### ปรัชญาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีปรัชญาในการช่วยเหลือบุคคล ดังนี้ (Ohlsen, 1983) ได้เกิดสายใยขึ้น ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกด้วยกัน การเปิดเผยตนเองของสมาชิกจะคำนึงถึงพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดในอดีต ที่มาสัมพันธ์กับปัจจุบัน โดยเน้นให้เห็นความเป็นปัจจุบัน

2. ความซื่อสัตย์และความจริงใจ โดยสมาชิกต้องเน้นความซื่อสัตย์และจริงใจต่อการกระทำของตนเอง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา

3. ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

4. การเลือก สมาชิกควรคำนึงถึงลักษณะการเลือกเพื่อนส่วนตัวและให้มีการพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ การตัดสินใจของสมาชิกแต่ละคนจะก่อให้เกิดการตัดสินใจของกลุ่ม เพราะอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุก ๆ คน (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 13-14)

#### ขั้นตอนและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 38-39) กล่าวถึงขั้นตอนของกลุ่มว่า ลักษณะของแต่ละขั้นและระยะเวลาในการดำเนินการนั้นมีผู้กำหนดไว้หลายแบบ เจคอบส์ แมสสัน และ ฮาร์วิล (Jacobs, Masson, & Harvill, 2006, pp. 29-33) แบ่งขั้นตอนของกลุ่มทุกประเภทออกเป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นขั้นตอนการแนะนำตัวทำความรู้จัก การอภิปรายประเด็นและจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การกำหนดกฎเกณฑ์ เป็นช่วงของความกลัว ไม่แน่ใจ การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขั้นเริ่มกลุ่มอาจใช้เวลาไม่นานนัก หรือใช้เวลาทั้งหมดในการพบครั้งแรก หรืออาจใช้เวลาในการพบ 2-3 ครั้งทั้งนี้ไม่แน่นอน บางกลุ่มอาจใช้เวลานานถึง 3 ครั้ง ในการสร้างสัมพันธภาพ

ให้สมาชิกไว้วางใจกลุ่มและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน บางกลุ่มอาจใช้เวลาไม่นานหากจุดหมายของกลุ่มชัดเจนและสมาชิกไว้วางใจกัน สมาชิกมีความรู้สึกว่ามีประเด็นปัญหาคล้ายกัน เช่นการพยายามฆ่าตัวตาย การพลัดพราก หรือวิกฤติคล้าย ๆ กันทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจกำหนดโครงสร้างที่จะเอื้อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่แท้จริงอย่างเปิดเผย

2. ขั้นทำงานร่วมกัน ขั้นกลางหรือขั้นทำงานร่วมกัน ผู้นำส่งเสริมให้สมาชิกเน้นที่ความมุ่งหมายของตน เรียนรู้สิ่งใหม่ มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน แลกเปลี่ยนมุมมอง ให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อการบำบัด ขั้นนี้นับว่าเป็นขั้นสำคัญในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนและข้อคิดที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่น ๆ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือให้ข้อมูลย้อนกลับคือพฤติกรรม หรือแนวความคิดเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันนี้ สมาชิกอาจมีความคิดที่แตกต่างกัน ผู้นำต้องใส่ใจในกระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วมของสมาชิก ซึ่งแตกต่างกัน หากเกิดความเข้าใจไม่ตรงกัน ผู้นำต้องใช้ทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่มในทางที่สร้างสรรค์

3. ขั้นยุติกลุ่ม เป็นขั้นที่ใช้เวลาให้สมาชิก ได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ระบุว่าทำอะไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือนำข้อคิดที่ได้ไปใช้อย่างไร เป็นช่วงของการกล่าวลา บางกลุ่มอาจมีความอาลัยอาวรณ์ บางกลุ่มอาจจะสรุปสิ่งที่ได้ตามจุดหมายที่กำหนดไว้ ระยะเวลาขั้นนี้แตกต่างกันไปตามแต่ประเภทและลักษณะเฉพาะของกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6)กล่าวถึง การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่บางครั้งจะรู้สึกว่าจะต้องเผชิญชีวิตเพียงลำพัง บางครั้งอาจรู้สึกว่าไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ บางครั้งเป็นช่วงเวลาในการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิต การปรึกษากลุ่มเหมาะสำหรับวัยรุ่น กลุ่มจะเป็นสถานที่ ๆ วัยรุ่นจะแสดงออกด้านความรู้สึกที่สับสน สำรวจความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง เป็นสถานที่ ๆ จะรับรู้ว่ามีกลุ่มเพื่อนที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องที่กังวล กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นในการเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อ และปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่าง กลุ่มจะช่วยวัยรุ่นด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ต้นแบบจากผู้นำ ได้ทดลองในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีเพื่อนร่วมกลุ่มและผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้กำลังใจ เข้าใจ ให้ข้อคิด สมาชิกจะสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเอง

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 16) กล่าวถึง เรื่องของเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีส่วนคล้ายกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แตกต่างเพียงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากสมาชิก ผ่อนพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) เสนอแนะเทคนิคที่สามารถใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังต่อไปนี้

1. การให้การสนับสนุน ส่งเสริม การแสดงความพอใจ ชมเชย
2. การสะท้อนอารมณ์หรือความรู้สึกสะท้อนให้เห็นความลึกซึ้งของปัญหา

3. การสื่อความให้กระจ่าง

4. การใช้คำถามเพื่อช่วยให้ทราบสาระสำคัญ หรือความรู้สึกที่แท้จริงที่ซ่อนเร้นเพื่อประโยชน์ในการให้คำปรึกษา

5. การตีความ เช่น การอภิปรายความหมายหรือความสำคัญของข้อมูลการใช้การเปรียบเทียบหรืออุปมา ฯลฯ

6. การให้ข้อมูลเรื่องราวทางการศึกษา อาชีพ การปรับตัว ฯลฯ

7. การสนับสนุนข้อความที่สมาชิกในกลุ่มพูดหรืออภิปราย

**ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 17-18) กล่าวถึง ทักษะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ (ชูชัย สมิทธิไกร, 2531) มีดังนี้

1. ทักษะเชิงตอบสนอง (Reaction Skills) ได้แก่

1.1 การฟัง (Listening) การฟังมีความสำคัญช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจตรงกับ การสื่อความของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้การฟังยังทำให้เกิดความกระตือรือร้นเพราะมีการประสาน สายตา การแสดงความใส่ใจเป็นการบ่งบอกความสนใจ มีการสะท้อนข้อความที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ยิน การฟังต้องฟังด้วยความเข้าใจทั้งหมด ในขณะที่ฟัง ผู้ให้คำปรึกษาควรสื่อสารให้สมาชิกรู้ถึงคุณค่าโดยแสดงอาการของการ (ก) ยอมรับ (Acceptance) โดยการแสดงท่าทีของการสนใจฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยท่าทีของการตอบสนองแต่ไม่ได้ตัดสินใจถูกผิด (ข) การสื่อสารให้สมาชิก รู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความเคารพนับถือ (Respect) โดยให้โอกาสสมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก (ค) สื่อให้สมาชิกรู้ว่ามีใจเข้าใจอย่างแท้จริง (Empathic Understanding) (ง) สื่อให้สมาชิกรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาให้การเอาใจใส่ (Caring) ในตัวสมาชิก

1.2 การทวนซ้ำ (Restatement) เป็นการทบทวนเนื้อหาใจความที่สมาชิกได้พูดออกมา

1.3 การสะท้อนความรู้สึกและเนื้อหา (Reflection of Feeling and Content) เป็นการนำเอาสิ่งที่อยู่ในใจของสมาชิกออกมาตีแผ่ด้วยคำพูดเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เห็นตัวเขาในด้านความรู้สึกและเนื้อหา

1.4 การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เป็นการทำให้ข้อมูลที่กลุ่มเครื่องมือมีความกระจ่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยอาจให้สมาชิกช่วยพูดซ้ำหรือขยายความ ตีความในสิ่งที่เขาพูด

1.5 สรุป (Summarizing) เป็นการสรุปใจความสำคัญที่สมาชิกได้อภิปรายเสนอออกมาด้วยคำพูดที่กระชับ การสรุปมักจะทำก่อนการยุติของการให้คำปรึกษา

2. ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interaction Skills) ประกอบไปด้วย

2.1 การควบคุมดำเนินการเป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ควบคุมปฏิสัมพันธ์ภายใน

กลุ่มเพื่อให้ทุก ๆ คนได้แสดงความคิดเห็นได้ทั่วทุกคน และการอภิปรายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกทั้งหมด

2.2 การเปิดความ โดยการนำเอาสิ่งที่สมาชิกพูดมาตีความใหม่ให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น ในการตีความอาจจะให้ความเห็นเชิงวิจักษ์ใส่เข้าไปด้วย

2.3 การเชื่อมโยง เป็นการเอาความคิดที่ร่วมกันของสมาชิกมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความแน่นแฟ้นมากขึ้น

2.4 การสกัดกัน เป็นการใช้ทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการป้องกันมิให้สมาชิกทำสิ่งที่ไม่สมควรหรือไม่เหมาะสม

2.5 การสนับสนุน เป็นทักษะในการให้แรงเสริม ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนต่อสมาชิกกลุ่มที่เขาได้พยายามมีส่วนร่วมในกลุ่ม

2.6 การจำกัด หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการกำหนดขอบเขตของการกระทำของกลุ่มเพื่อป้องกันการกระทำที่เกินเลย การรุกรานสิทธิส่วนบุคคล พยายามชม ชื่นและการกระทำ

2.7 การป้องกัน เป็นทักษะที่ป้องกันที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่ม

2.8 การหาความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน เป็นทักษะในการค้นหาว่าสมาชิกมีจุดยืนของตนเองอย่างไรในปัญหาต่าง ๆ

### 3. ทักษะเชิงปฏิบัติการ (Action Skills) ประกอบด้วย

3.1 การถาม เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักขบคิดและพูดตามความต้องการ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิด

3.2 การค้นหา เป็นการช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้มองตนเองและปัญหาของเขาได้ อย่างลึกซึ้ง ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะใช้วิธีการที่ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้กระบวนการของการสำรวจจิตใจของตนเองและสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้กลุ่มก้าวไปสู่ปฏิสัมพันธ์และปัญหาที่ลึกซึ้ง

3.3 การเผชิญหน้า คือ การชี้ให้เห็นอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรกระทำในลักษณะที่เป็นการหยั่งดูและไม่บีบบังคับให้เขาจนมุม เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกที่ช่วยให้กลุ่มจัดการกับความไม่สอดคล้องกันหรือขัดแย้งกัน ในพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งมุ่งให้เกิดประโยชน์ในการทำให้สมาชิกเข้าไปรับผิดชอบต่อปัญหาของตน

3.4 การร่วมเปิดเผยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดเผยตนเองที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกในการทำให้เขาเห็นว่า ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งให้เห็นว่าตนมีความเต็มใจที่จะร่วมมือเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกันกับสมาชิก แต่การเปิดเผยตนเองไม่ควรเปิดเผยในสิ่งที่ไม่ควรซึ่งอยู่ในดุลยพินิจของผู้ให้คำปรึกษา

3.5 การเป็นแบบ หมายถึง ทักษะในการสาริตให้สมาชิกได้เห็นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเข้ากลุ่มและดำเนินชีวิตส่วนตัว

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนรรฆวี ปิยะกาญจน์ (2551) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดทางกฎหมาย และอยู่ในช่วงระหว่างการมารับรองความประพฤติตามระยะเวลาที่กำหนด ที่สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดชลบุรี โดยมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับต่ำกว่า 60 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการปรับตัวทางสังคมสำหรับเด็กและเยาวชน แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนของผู้ปกครอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการทดลอง 15 ครั้งๆ ละประมาณ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3-ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และตรวจสอบความตรงในการปรับตัวทางสังคม โดยการเทียบข้อมูลจากผู้ปกครอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนของสถานคุมประพฤติกกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติกกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชัยณรงค์ อ่ำผิ้ง (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางปะกง “บวรวิทยายน” ฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนความรับผิดชอบต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สอบถามความสมัครใจได้จำนวน 21 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน กลุ่มควบคุม 6 คน การทดลองแบ่ง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี นิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (2550) ศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคม และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ วัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นวัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 1,097 คน ที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบการตระหนักรู้ทางสังคม ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นวัยรุ่นไทยในโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระศรีนครินทร์ หอนงบัวลำภู จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ ด้านความรู้สึกไวต่อสังคม ด้านความเข้าใจสังคม ด้านการสื่อสารทางสังคม ด้านการแก้ไขปัญหาสังคม และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทางสังคมได้ โมเดลการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นขั้นการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา โดยมีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่หลากหลายมาใช้ในการพัฒนาองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทางสังคม การตระหนักรู้ทางสังคมโดยรวมและรายด้านทุกด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 การตระหนักรู้ทางสังคมโดยรวมและรายด้านทุกด้านของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลให้การตระหนักรู้ทางสังคมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านดี ทำให้เกิดเห็นถึงอิทธิพลของ

กลุ่มที่มีผลต่อการไว้น้ำใจ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเด็กกำพร้า โดยทั่วไปทักษะทางสังคมนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การแก้ปัญหาเมื่อเกิดกับบุคคลอื่น กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยคาดว่าจะสามารถสร้างทักษะทางสังคมแก่เด็กกำพร้าในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เพื่อเป็นแนวทางการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา รวมถึงช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กกำพร้าในมูลนิธิสงเคราะห์เด็กให้ดีขึ้น

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy)

### แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี

แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เนื่องจากนักจิตวิทยานั้นต่างคนต่างพัฒนาเทคนิคของตนเองขึ้นมา ไม่ได้ขึ้นแก่กัน อีกทั้งนักจิตวิทยาที่พัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามพื้นฐานความรู้เดิมก็อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Ellis และ Beck กลุ่มต่อมา คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Mahoney ส่วนกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางการเรียนรู้ (Learning) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Bandura และ Meichenbaum เป็นต้น

การที่เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิดและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคน แม้ว่านักจิตวิทยาเหล่านี้จะมีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตามสิ่งที่แตกต่างกัน คือ ต่างคนก็ต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญาได้ อีกทั้งต่างคนก็หาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาตามพื้นฐานของความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

ตัวแปรทางปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งคือพฤติกรรมทางปัญญานั้น ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทักษะคิด ค่านิยม ความคาดหวัง อารมณ์ และความรู้สึก (ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า เป็นต้น) ตัวแปรเหล่านี้เราไม่สามารถที่จะเห็นได้จนกว่าจะมีการแสดงออก แต่จะต้องระวังไว้อย่างหนึ่งว่า พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนถึงตัวแปรทางปัญญาที่แท้จริง เช่นการที่บุคคลขโมยของจากห้างสรรพสินค้า อาจจะมีใจว่ามีความคิดว่า

การขโมยของนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ แต่อาจเกิดจากการที่เขาไม่ต้องการจะถูกจับติดคุก หรือ สภาพการณ์ไม่เอื้ออำนวยให้เขาไม่สามารถขโมยได้มากกว่าเป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

### ความเป็นมาของทฤษฎี

ความเป็นมาของการให้การปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นแยกมาจากการปรับพฤติกรรม ที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยประเด็นที่ต่างกัมนั้นอยู่ที่ การปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือปัญญา เพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ในขณะที่การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกโดยตรง โดยไปจัดการที่สภาพแวดล้อม แนวความคิดดังกล่าวเกิดขึ้นในช่วงทศวรรษที่ 1960 และเด่นชัดในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 จนถึงทศวรรษที่ 1970 (Kazdin, 1978) ซึ่งปัจจัยที่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นน่าจะมาจาก 3 ปัจจัยใหญ่ดังต่อไปนี้ (Meyers & Graighead, 1984)

1. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology)
2. ปัจจัยทางการควบคุมตนเอง (Self-Control)
3. ปัจจัยทางการบำบัด (Cognitive Therapy)

จากปัจจัยทั้ง 3 ประการดังกล่าว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแนวทางบำบัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมีการพัฒนาเทคนิคใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อใช้ในการบำบัดพฤติกรรมมากมาย อีกทั้งยังได้มีการวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม และการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอีกด้วย ซึ่ง Ledwidge (1978) ได้ศึกษางานวิจัย 13 ชิ้น ที่เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า ประสิทธิภาพของทั้งสองวิธีนั้นไม่แตกต่างกัน แต่ Miller & Berman (1983) ได้ทำการวิเคราะห์แบบเมต้า (Meta-Analysis) ถึงประสิทธิภาพของการปรับพฤติกรรมและการปรับพฤติกรรมทางปัญญากลับพบว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นให้ผลดีกว่าการปรับพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

การปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีการพัฒนาขึ้นมาจากผู้นำที่มีความสำคัญ 2 ท่านคือ Albert Ellis และ Aaron Beck ทั้งสองคนนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา Ellis (1962) นั้นได้พัฒนาเทคนิคที่เรียกว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) และต่อมาเปลี่ยนเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) โดยที่ Ellis มีความเชื่อว่า พฤติกรรมที่ปรับไม่ได้ของคนเรานั้น เป็นเพราะเราคิดอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ใช่เพราะว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา หรือใครทำอะไรกับเรา หากแต่ขึ้นอยู่กับความคิดที่เราคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราหรือสิ่งที่คนอื่นทำกับเรามากกว่า วิธีการบำบัดก็คือเปลี่ยนแปลงความคิดของเราจากไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผล

นั่นเอง ส่วนงานของ Beck (1976) ก็คล้าย ๆ กับงานของ Ellis ซึ่งเขากล่าวว่าปัญหาทางจิตนั้นเกิดขึ้น เพราะว่าบุคคลมีความคิดในลักษณะที่ปรับตัวไม่ได้ เช่น ความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล หรือการพูดกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผล เป็นต้น เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของเขาที่มีเกี่ยวกับตัวของเขาเอง และโลกที่เขาอยู่ งานของ Beck แม้ว่าจะคล้ายกับ Ellis แต่ทว่าวิธีการบำบัดของเขาจะเน้นที่ข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่าการใช้ความคิดเชิงเหตุผลอย่างที่ Ellis ใช้

### มุมมองของธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

Mahoney (1974) ได้กล่าวว่า การสนองตอบของบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง แต่ทว่าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่รับรู้ เช่น การที่คนเรากลัวการขึ้นเครื่องบิน การสนองตอบมิได้เกิดขึ้นจากสภาพสิ่งเร้าภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่ทว่าขึ้นอยู่กับ การรับรู้หรือความคิดของเราต่อสิ่งเร้านั้นด้วย ตัวแปรทางปัญญา หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นตัวแปรที่อยู่ตรงกลางระหว่างสิ่งเร้าและการสนองตอบนั้น มีผลต่อการสนองตอบของคนเราเป็นอย่างมาก นั่นคือสิ่งเร้าเดียวกัน อาจจะทำให้เกิดการสนองตอบที่ต่างกัน ในขณะที่เดียวกันสิ่งเร้าที่ต่างกันอาจทำให้เกิดการสนองตอบที่เหมือน ๆ กันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้หรือการคิดของบุคคล ต่อสิ่งเร้า (ตัวแปรทางปัญญา) ในสภาพแวดล้อมนั้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมจำนวนมากที่บุคคลแสดงออกที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงออกได้ เนื่องจากสิ่งเร้านั้นเป็นปัจจัยภายในหรือปัจจัยทางปัญญานั้นเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

นักจิตวิทยา และนักปรับพฤติกรรมจำนวนมากที่มีความคิดในลักษณะเดียวกับความคิดของ Mahoney โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักปรับพฤติกรรมบางคนพบว่า มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายพฤติกรรมด้วยกันที่ไม่สามารถแก้ไขได้โดยการใช้หลักการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาจากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ อีกทั้งเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด ได้แก่ การลดความรู้สึกลบอย่างเป็นระบบนี้ ก็ยังต้องอาศัยกระบวนการภายในของบุคคลซึ่งได้แก่จินตนาการ ดังนั้นจึงมีการเคลื่อนไหวพัฒนาแนวทางในการปรับพฤติกรรมขึ้นมาใหม่ โดยอาศัยแนวคิดที่ว่าตัวแปรภายในบุคคลหรือตัวแปรทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การปรับพฤติกรรมโดยอาศัยแนวคิดดังกล่าวจึงเรียกว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy หรือ CBT)

### ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา Kazdin (1978) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบหรืออีกนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมนั่นเอง โดยที่นักปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเชื่อดังนี้

1. กิจกรรมทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรมภายนอก
2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดมีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป อาจจะเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง

ทางปัญญา

ดังนั้น เป้าหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงยังคงอยู่ที่การเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยไปจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือปัญญานั้นเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

### โครงสร้างการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โครงสร้างการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จะรวบรวมการดำเนินการตั้งแต่ในระยะเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการให้คำปรึกษาจนกระทั่งถึงระยะการให้คำปรึกษา (Beck & Other, 1979 อ้างถึงใน วินัสริน ก้อนศิลา, 2550, หน้า 36-38) ประกอบไปด้วย

1. เตรียมความพร้อมของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษามตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น ต้องเข้าใจและยอมรับเหตุผล วิธีการ และแนวทางของการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาคงต้องตกลงที่จะพยายามสำรวจตนเอง (Self – Monitoring) ต้องยอมรับว่ามีงานที่ต้องกลับไปทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) พร้อมทั้งจะเปิดเผยความคิดและความรู้สึก ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในการวางแผนและปฏิบัติตามแผนการให้คำปรึกษา
2. วางแผนการให้คำปรึกษา ในระยะเริ่มต้นผู้ให้คำปรึกษาประเมินปัญหาหรือความยุ่งยากในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา ให้ได้มาซึ่งภาพรวมของสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา แล้ววิเคราะห์สถานการณ์นั้นเพื่อจะเข้าถึงจุดสำคัญของปัญหาหลัก และบริบทต่อมาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษามตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และวางแผนการให้คำปรึกษาร่วมกัน
3. การตั้งกำหนดการและเตรียมความพร้อม (Agenda) ในการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ให้แนวทางในการให้คำปรึกษา วางแผนการให้คำปรึกษา แผนการให้คำปรึกษา และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา แต่อย่างไรก็ตามต้องอยู่บนพื้นฐานความพร้อมและความต้องการของผู้รับคำปรึกษาที่จะทำตามแผนการให้คำปรึกษานั้น ๆ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจึงต้องร่วมกันในการเสนอประเด็นที่จะการให้คำปรึกษาดังแต่ระยะเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งซึ่งอาจได้มาจากการทบทวนประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาข้อมูลย้อนกลับที่ได้จากการทำการบ้านที่ได้รับเป็นเรื่องราว หรือสถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาประสบอยู่ในปัจจุบัน
4. การทดสอบสมมุติฐาน ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมข้อมูลจากการสนทนา การซักถามและ

การสังเกตผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความคิดของผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดเพื่อที่จะทดสอบว่าสมมติฐานที่ตั้งขึ้นนั้นตรงกับความคิด ความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษาหรือไม่ เพื่อที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนสมมติฐานให้เหมาะสม ปฏิเสธสมมติฐานเดิมหรือตั้งสมมติฐานขึ้นมาใหม่

5. ข้อมูลย้อนกลับ การค้นหา ประเมิน วิเคราะห์ และทดสอบสมมติฐาน ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการสังเกตผู้รับคำปรึกษาทั้งทางการพูดและภาษาท่าทาง ผู้รับคำปรึกษา ต้องแปลความคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเข้าใจที่ผิดพลาด ไม่สอดคล้องกันได้ ดังนั้นจึงต้องมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับการดำเนินการให้คำปรึกษา การมอบหมายการบ้าน หรือตัวผู้ให้คำปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสองฝ่ายและเป็นการประเมินถึงความก้าวหน้าหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

6. การสรุป ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการสรุปเรื่องราวที่สนทนากันเป็นช่วง ๆ หรืออาจให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปอย่างสั้น ๆ

#### หลักการบำบัดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญาเป็นการบำบัดที่เน้นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งเป็นปัญหาปัจจุบันที่ผู้ป่วยเผชิญ มีเป้าหมายในการบำบัดรักษาที่ชัดเจน การบำบัดนี้พัฒนามาจากความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด หรือความเชื่อของบุคคลนั้น เป้าหมายของการบำบัด คือการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุผลผล มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. การบำบัดมุ่งเน้นผู้รับการบำบัดเป็นศูนย์กลาง (Totally Patient Centered) โดยผู้บำบัดจะมองผู้รับบริการว่าเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งประสบหรือเผชิญกับปัญหามากกว่าที่จะมองว่าเป็นผู้มีพยาธิสภาพหรือเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งมีสาเหตุหรือแรงผลักดันจากที่มาหรือสาเหตุแรงผลักดันในจิตใจ นักบำบัดทางความคิดมองเห็นว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้อง วิธีการแก้ไขจึงมุ่งเน้นที่การตรวจสอบพฤติกรรมและแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น

2. การปฏิบัติการมุ่งเน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดอย่างเต็มที่ (High Degree of Mutuality) การบำบัดมุ่งเน้นความร่วมมือของผู้รับการบำบัดอย่างแข็งขัน การบำบัดจะมีลักษณะของการร่วมกันค้นหาปัญหา ระบุปัญหา กำหนดเป้าหมาย และกลยุทธ์ในการบำบัด รวมถึงการประเมินความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น โดยต้องอาศัยการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่จากผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ช่วยให้การบำบัดเป็นไปอย่างราบรื่น (Facilitative Role)

3. ผู้บำบัดจะแสดงออกถึงความจริงใจ (Genuineness) ความอบอุ่น (Warmth) ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และใช้สัมพันธภาพในการบำบัด (Therapeutic

relationship) อย่างเหมาะสม

### กระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

กระบวนการในการบำบัดมีขั้นตอน ดังนี้ (อารีรัช จำนวนพล, 2550, หน้า 42-43)

1. การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) การประเมินพฤติกรรมความคิดเป็นกระบวนการบำบัดที่สำคัญที่สุด ในการประเมินผู้ให้การบำบัดจะไม่ได้ให้ความสนใจกับบุคลิกภาพ (Personality Traits) ของผู้รับการบำบัด กลไกการป้องกันทางจิต (Defense Mechanisms) หรือกลไกทางจิต แต่จะให้ความสนใจกับพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และระบุปัญหาจากข้อมูล การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหารวมถึงการวัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและการทบทวนจุดแข็งจุดอ่อนในตัวของผู้รับการบำบัด

การระบุปัญหาของผู้รับบริการที่ดีควรจะต้องมีความถูกต้อง และชัดเจนที่สุดในเบื้องต้น ควรประเมินปัญหาของผู้รับการบำบัดด้วยคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาคืออะไร
2. ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน
3. ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด
4. ใครหรืออะไรทำให้เกิดปัญหาขึ้น
5. ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

ผู้บำบัดควรประเมินถึงความถี่ ความรุนแรงของปัญหา และระยะเวลาของปัญหาที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้บำบัดค้นหาประสบการณ์ของผู้ป่วยในปัญหานั้น ๆ โดยอาศัยการวิเคราะห์พฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

1. สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หมายถึงสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมนั้นเป็นตัวนำไปเกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้น รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางสังคม หรือพฤติกรรมความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจะเกิดขึ้นด้วย
2. พฤติกรรม (Behavior) หมายถึงสิ่งที่บุคคลนั้น ๆ พูด หรือทำ หรือแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดได้
3. ผลที่ตามมา (Consequence) หมายถึงผลที่ตามมาที่บุคคลนั้นคาดไว้น่าจะเกิดขึ้น หลังจากกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ผลนั้นอาจเป็นผลทางบวกที่น่าพอใจ หรือผลทางลบที่ไม่น่าพอใจ

### 2. ขั้นตอนปฏิบัติการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

- 2.1 การเพิ่มการมีกิจกรรม (Increasing Activity) เน้นการให้ผู้รับการบำบัดเป็น

## ผู้กระทำ

2.2 การลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ (Reducing Unwanted Behavior) เน้นการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น พฤติกรรมที่ดีไม่จำเป็นต้องจัดกระทำ

2.3 การเพิ่มความพึงพอใจ (Increasing Pleasure) การจัดกระทำต้องเกิดจากความพึงพอใจของผู้รับการบำบัด

2.4 การเพิ่มทักษะทางสังคม (Enhancing Social Skills) เน้นการสร้างเสริมทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

3. วิธีการสร้างความคิดที่ถูกต้องขึ้นใหม่ (Cognitive Restructuring) การสร้างความคิดขึ้นใหม่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

3.1. การตรวจสอบความคิดและความรู้สึก (Monitoring Thoughts and Feelings) การปรับเปลี่ยนความคิดเริ่มด้วยการค้นหาสิ่งที่จะเป็นตัวเสริมแรงก่อให้เกิดความคิดไม่เหมาะสม และพฤติกรรมที่ยังเป็นปัญหา

3.2 การถามถึงหลักฐานยืนยัน (Questioning The Evidence) ขั้นที่สองของการบำบัด ได้แก่การที่ผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดช่วยกันตรวจสอบหลักฐานที่ยืนยัน หรือสนับสนุนความเชื่อของผู้รับการบำบัด รวมไปถึงแหล่งที่มาของข้อมูลด้วย ผู้รับการบำบัดมักจะให้น้ำหนักของแหล่งข้อมูลที่สนับสนุนความคิดที่บิดเบือน

3.3 การตรวจสอบทางเลือกอื่นๆ (Examining Alternatives) ผู้รับการบำบัดหลายคนมักจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีหนทางแก้ไขปัญหาคือตนเองประสบอยู่

3.4 การลองให้คาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่รุนแรงที่สุด (Deeatastophizing) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับบริการบำบัดคาดการณ์ถึงสถานการณ์รุนแรงที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น ผู้บำบัดใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้คิดทบทวน และประเมินสถานการณ์รุนแรงที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นอย่างไร

3.5 การเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นมุมมองทางบวก (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนมุมมองการรับรู้สถานการณ์หรือพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับการบำบัดมองปัญหาในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม ให้เห็นในทุกแง่มุม ทั้งข้อดีและข้อเสีย จะช่วยให้มีมุมมองต่อปัญหาอย่างรอบคอบ

3.6 การหยุดความคิด (Thought Stopping) ปัญหาของผู้รับบริการบางครั้งอาจเป็นปัญหาที่เล็ก และไม่สำคัญแต่เมื่อเวลาผ่านไปนานมากขึ้น ดูเหมือนปัญหานั้นจะมากขึ้น และสำคัญมากขึ้นอาจจะทำให้ผู้รับการบำบัดหยุดหรือเลิกคิดได้ยาก เทคนิคการหยุดความคิดสามารถใช้ได้ดีในความคิดที่เป็นปัญหาระยะเริ่มต้น

4. วิธีการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning New Behavior) เน้นการสร้าง

พฤติกรรมใหม่ในผู้รับการบำบัด เช่น

- 4.1 การเลียนแบบ (Modeling) หลายถึงวิธีการที่ใช้เพื่อสร้างรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการให้เกิดขึ้น เพิ่มทักษะต่าง ๆ ที่ดี ที่ต้องการ และลดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง
- 4.2 การปรับแต่งพฤติกรรม (Shaping) เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ โดยอาศัยวิธีการเสริมแรง (Reinforcement) เช่น การให้ความสนใจ การให้คำชมเชย
- 4.3 การให้เบี้ยยอรรถกร (Token Economy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการเสริมแรงโดยอาศัยหลักการของการเสริมแรง หรือการให้รางวัลเมื่อกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม
- 4.4 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้มีโอกาสฝึกซ้อมการทำพฤติกรรมที่รู้สึกว่ายากลำบาก โดยได้รับการย้อนกลับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 4.5 การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Training) ทักษะทางสังคมเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตร่วมกับบุคคลอื่น ๆ
- 4.6 การให้สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ (Aversive Therapy) เป็นการช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ โดยสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจหลังจากมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเกิดขึ้น เช่น เมื่อพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเกิดขึ้น จะได้รับคำเตือนหรือฉีกกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูโทรทัศน์

#### ข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มีแนวคิดพื้นฐานว่าอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความคิดในการรับรู้และแปลความสิ่งเร้าที่มากระตุ้น และให้มีการกำหนดข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Beck et al., 1997 อ้างถึงใน วินัสริน ก้อนศิลา, 2550, หน้า 34-35) มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้และการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคล สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการคิดทบทวนซ้ำและตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับมาอีกครั้ง
2. ความคิดของบุคคลเป็นผลมาจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกบุคคล
3. การประเมินสิ่งเร้าของบุคคลมีผลต่อความคิดและจินตนาการ
4. ความคิดของบุคคลเป็นปรากฏการณ์ที่อยู่ในระดับของจิตสำนึก (Stream of Consciousness) สามารถรับรู้ได้ ซึ่งความคิดของบุคคลจะแสดงถึงสัญลักษณ์ของบุคคลนั้น สิ่งแวดล้อมหรือโลกของเขา และอดีตที่เขาประสบมารวมทั้งแนวโน้มในอนาคต
5. การปรับเปลี่ยนความคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม
6. วิธีการบำบัดทางด้านจิตใจ ส่งผลให้บุคคลรับรู้ถึงความคิดที่บิดเบือนไป

7. การปรับเปลี่ยนความสามารถที่จะบรรเทาอาการ และอาการแสดงทางคลินิกได้

### เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

มีหลายเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังเช่น

Samuel (2000) กล่าวว่า มีเทคนิคหลายเทคนิคที่สอดคล้องกับการปรับพฤติกรรม

ทางปัญญา คือ

1. ทำทนายแนวทางที่แต่ละคนจะดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร
2. ตอบโต้ระบบความเชื่อที่ผิด ๆ เช่น ได้รับความเชื่อที่ผิด ๆ มา
3. ทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับการตรวจสอบด้วยตนเองในการออกแบบเพื่อหยุดความคิด

เชิงลบที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ

4. ปรับปรุงทักษะการสื่อสาร
5. เพิ่มคำพูดเกี่ยวกับตนเองและเพิ่มแบบฝึกหัดเชิงบวก
6. ทำการบ้าน รวมกับการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550, หน้า 313-328) กล่าวถึงเทคนิคการปรับพฤติกรรม

ทางปัญญา ในการเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละเทคนิคเสียก่อน ซึ่งแต่ละเทคนิคนั้นก็มีความแตกต่างกันออกไปและเหมาะที่จะใช้กับปัญหาที่แตกต่างกันไป ซึ่ง Spiegler & Guevremont (1998) ได้แบ่งกลุ่มของเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกันตามลักษณะของปัญหาและแนวทางในการแก้ไขคือ

1. กลุ่มที่เน้นที่การบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring Therapy หรือ CRT) กลุ่มนี้จะมุ่งให้ความสนใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันเป็นผลเนื่องมาจากการมีความคิดที่ไม่เหมาะสมอย่างมากมาย ดังนั้น วิธีดำเนินการก็คือ ทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสมแทนความคิดที่ไม่เหมาะสม เทคนิคกลุ่มนี้เหมาะที่จะใช้กับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นปัญหาอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยที่ความคิดนั้นเป็นความคิดที่ไม่เหมาะสม

2. กลุ่มที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหา และพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Coping Skill Therapy) เป็นกลุ่มที่เน้นการที่การสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดปรับตัวในการสนองตอบทั้งในด้านปัญญาและพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคของกลุ่มนี้เหมาะที่จะใช้กับบุคคลที่ขาดความสามารถทางปัญญาและการแสดงออกในการที่จะจัดการกับปัญหา

3. กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญห (Problem-Solving Therapies หรือ PS) เป็น

กลุ่มที่รวมเอาแนวคิดของกลุ่ม CR และ กลุ่ม CS เข้ามาด้วยกัน โดยการพัฒนาทวิวิธีต่าง ๆ ที่จะใช้เพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และรวมทั้งความเครียดและความวิตกกังวล

เทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญา

เทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญานั้นจะใช้ในกรณีที่ผู้เข้ารับ

การบำบัดไม่ได้มีปัญหาใด ๆ กับความสามารถในการแสดงออก หากแต่พฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสมนั้นเกิดจากการที่มีความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล หรือเกิดจากการที่บิดเบือนความคิดของตนเอง อีกทั้งยังคิดในลักษณะดังกล่าวซ้ำ ๆ ซาก ๆ หรือย้ำคิดบ่อยครั้งอีกด้วย ซึ่งเทคนิคการบำบัดโดยการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค แต่ที่เป็นที่ยอมรับและใช้กันมากที่สุดมีอยู่ด้วยกัน 3 เทคนิค ดังนี้

1. การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) พัฒนาโดย Ellis มาเกือบศตวรรษแล้ว (Gregg, 2000) หัวใจของ REBT นั้นอยู่ที่ว่าความคิดและอารมณ์ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันตามรูปแบบ ABC นั่นคือ อารมณ์ทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) นั้นเป็นผลเนื่องมาจากกระบวนการความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม (A) ดังนั้นเป้าหมายของการบำบัดก็คือพยายามแยกแยะและท้าทายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของบุคคลต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งเป็นรากเหง้าที่รบกวนอารมณ์ REBT นั้นพัฒนาอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าบุคคลนั้นถูกรบกวนจากภายในและมีแนวโน้มที่จะคิดและมีอารมณ์ในการแสดงออกอย่างไม่มีเหตุผล การเปลี่ยนแปลงภาวะทางอารมณ์ของบุคคลจึงต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิดหรือความเชื่อพื้นฐานของบุคคลนั้น Ellis (1970) ได้แยกแยะระบบความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลออกเป็น 12 ข้อ เป็นความคิดหรือความเชื่อที่อยู่ในรูปของความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือเป็นไปได้ไม่ได้อย่างแน่นอน ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลทั้ง 12 ข้อนี้ได้แก่

- 1.1 บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
- 1.2 บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกลงโทษอย่างรุนแรง
- 1.3 เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ
- 1.4 สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้นเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ภายนอกไม่สามารถที่จะควบคุมได้
- 1.5 บุคคลจะวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ
- 1.6 การหลีกเลี่ยงจากความลำบากของชีวิตนั้นทำได้ง่ายกว่าที่จะเผชิญกับมัน
- 1.7 บุคคลควรจะพึ่งพาผู้อื่นและควรจะมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
- 1.8 บุคคลควรจะมีความสามารถ ฉลาด และสามารถทำให้ทุกอย่างบรรลุได้

1.9 สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตมีผลต่อชีวิตในปัจจุบัน และไม่สามารถที่จะแก้ไขได้

1.10 บุคคลสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างหมดจด

1.11 ความสุขของคนเรานั้นเกิดขึ้นได้จากการที่คนเราไม่ต้องทำอะไร

1.12 บุคคลไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และช่วยไม่ได้ถ้าจะเกิดอารมณ์นั้นขึ้น

## 2 เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques)

2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่เพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงให้เห็นอย่างแจ่มชัดว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้องหรือเป็นสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ แต่สมาชิกก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือเป็นคน ไร้ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล แม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกทำลายอย่างมากก็ตาม

2.2 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Ration Emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

2.3 การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) อารมณ์ขันมีประโยชน์ทั้งต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และการใช้อารมณ์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรใช้อารมณ์ขันในขณะบำบัด วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาหัวเราะกับสมาชิก แต่จะเป็นการหัวเราะกับความคิดและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิก ในการนำมาใช้ถ้ามีการใช้เทคนิคนี้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมสามารถทำให้เกิดปัญหา สมาชิกอาจไม่ไว้วางใจกลุ่ม

2.4 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

2.5 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกมีพลังมากขึ้นและลดปัญหาทางอารมณ์ ในการฝึกนี้สมาชิกจะรายงานรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรก แต่ในที่สุดก็จะพบว่าสามารถยอมรับตัวเองเมื่อได้รับความไม่ชื่นชอบจากคนรอบ ๆ ข้าง การฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกเขินอาย แต่มันเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

ที่สมาชิกยึดถือเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมนั้น (กนกวรรณ สินรัตน์, 2552)

### 3 เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques)

การให้คำปรึกษาโดยวิธีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา อาจใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเป็นส่วนประกอบของการให้คำปรึกษาได้หลายอย่างตามความเหมาะสม (Ellis & Whitelcy, 1979, หน้า 73-94)

3.1 เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัตินอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกอ่านงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติ แล้วมีการอภิปรายร่วมกัน

3.2 การฝึกทักษะ (Skill Training) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะที่สมาชิกกลุ่มขาดไป เกิดทักษะในการแสดงออก เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เช่น ฝึกทักษะการปฏิเสธในการมีเพศสัมพันธ์อย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการในการจัดการกับปัญหาหากตกอยู่ในสถานการณ์จริง ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.3 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น (กนกวรรณ สินรัตน์, 2552)

4. การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) พัฒนาขึ้นโดย Aaron Beck จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางจิตวิเคราะห์เช่นเดียวกับ Ellis หลังจากที่เขาทำการบำบัดโดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ตามที่ได้รับการฝึกฝนมา เขาพบว่ามียุทธวิธีทางลบมากมาย ทำให้เขาเริ่มที่จะสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึงการเป็นโรคจิต โรคประสาทโดยเฉพาะ โรคซึมเศร้าของนักจิตวิทยาของกลุ่มจิตวิเคราะห์ ดังนั้นเขาจึงเริ่มตรวจสอบอย่างจริงจังเกี่ยวกับหลักการของจิตวิเคราะห์ กระทั่งปลายทศวรรษที่ 1950 เขาจึงเริ่มปฏิรูปวิธีบำบัดของเขาจากการใช้เทคนิคจิตวิเคราะห์ไปสู่การบำบัดทางปัญญาในการแก้ปัญหาพฤติกรรมซึมเศร้า

ในปี 1963 Beck เริ่มสังเกตเห็นว่า ปัญญา (Cognition) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกจิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจเลย เมื่อ Beck ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของคนไข้โรคจิตนั้นจะมีลักษณะที่สม่ำเสมอ และเชื่อมโยงกับลักษณะทางประสาทของพวกเรา รวมถึงอาการซึมเศร้าด้วย เขาพบอีกว่าคนไข้โรคจิตเหล่านั้นมักจะบิดเบือนลักษณะความคิดของตนอย่างเป็นระบบ ซึ่งลักษณะการบิดเบือนนั้นอาจมี

ลักษณะดังต่อไปนี้ คือ การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรุปข้อมูล การแผ่ขยายความคิดเกินกว่าที่ควรจะเป็น การขยายความเกินกว่าเหตุ และการสรุปความมากเกินไปจนเกินกว่าความเป็นจริง ซึ่ง Beck ศึกษาพบว่า ลักษณะของการบิดเบือนเช่นนี้เป็นลักษณะที่เกิดโดยอัตโนมัติไม่สามารถควบคุมได้

วิธีการบำบัดทางปัญญานั้นจะประยุกต์ใช้ กระบวนการเชิงประจักษ์ กระบวนการทางปัญญา พฤติกรรมและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมการบำบัดเข้าด้วยกัน เป้าหมายของการบำบัดคือการทดแทนการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่มีการบิดเบือน ไปสู่การประเมินในชีวิตที่ตรงกับความเป็นจริง วิธีการบำบัดที่จะสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดดำเนินการดังต่อไปนี้

1. บันทึกความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
2. สอนให้รู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
3. ทดสอบความตรงของความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
4. ใช้ความคิดที่ตรงกับความเป็นจริง
5. เรียนรู้ที่จะแยกแยะและแลกเปลี่ยนความเชื่อที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความคิด

ที่บิดเบือน (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

5 การหยุดความคิด (Thought Stopping) การหยุดความคิดเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญาที่นิยมใช้กันมาก การหยุดความคิดนั้นควรใช้เมื่อความคิดนั้นอยู่ที่ระบบความคิดของบุคคลเป็นหลัก โดยเฉพาะการที่ตนเรากิดหรือมีจินตนาการซ้ำ ๆ ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ซึ่งเทคนิคการหยุดความคิดนี้ เหมาะที่จะใช้ในการบำบัดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ วิตกกังวล อาการปวดศีรษะ พฤติกรรมการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น การบำบัดความใคร่ด้วยตนเองที่มากเกินไปเป็นต้น การที่จะเข้าใจถึงความคิดมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก ให้ลองคิดถึงความคิดของตนเองในขณะนั้นแล้วลองพิจารณาประโยคต่อไปนี้

ไม่รบกวน ความคิดนี้ไม่รบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ

รบกวนเล็กน้อย ความคิดนี้รบกวนการทำกิจกรรมอื่นเพียงเล็กน้อย หรือทำให้เสียเวลาเพียงเล็กน้อย

รบกวนพอประมาณ ความคิดนี้รบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือทำให้เสียเวลา

พอสมควร

รบกวนมากเลย ความคิดเช่นนี้ทำให้ต้องหยุดทำกิจกรรมมากมาย และเสียเวลาเป็นอย่างมากในแต่ละวัน

ถ้าพบว่าความคิดของตนเองในขณะนั้นรบกวนพอประมาณหรือมากเลย ความคิดดังกล่าวควรถูกทำให้ยุติลง การฝึกการหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่สมควรจะนำมาใช้

ในการฝึกหยุดความคิดนั้น มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดหลับตาและจินตนาการ ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียดหรือทุกข์
2. ให้ผู้เข้ารับการบำบัด หยุดความคิดโดยการ

2.1 ตั้งนาฬิกาหรือสัญญาณให้ดังขึ้นภายในเวลา 3 นาที แล้วหลับตานึกถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดหรือทุกข์ เมื่อสัญญาณดังขึ้น ให้ระโกณคำว่า “หยุด” ปลดปล่อยจิตว่างเปล่าจากความคิดที่นำไปสู่ความเครียดหรือความทุกข์ เหลือแต่ความคิดที่เป็นกลางหรือไม่ทำให้เกิดเครียดหรือทุกข์ ตั้งเป้าหมายว่าจะให้เกิดความว่างของจิตราว ๆ 30 วินาที ถ้าความคิดที่ทำให้เกิดความเครียดหรือทุกข์เกิดขึ้นในช่วงเวลา 30 วินาทีดังกล่าว ให้ระโกณบอกตัวเองว่า “หยุด” อีกครั้ง

2.2 ใช้เทปบันทึกเสียง บันทึกเสียงของผู้เข้ารับการบำบัดว่า “หยุด” โดยใช้ช่วงเวลาของเสียงที่ระโกณออกมานั้นมีช่วงเวลาที่ต่างกันโดยอาจเป็น 3 นาที ตามด้วย 2 นาที แล้วมาเป็น 3 นาที จากนั้นเป็น 1 นาที เป็นต้น แล้วให้เล่นเทปบันทึกเสียงนี้หลาย ๆ ครั้ง โดยให้มีช่วงเวลาที่ห่างกัน 5 วินาที ส่วนกระบวนการที่เหลือก็ดำเนินการเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2.1

2.3 ขั้นตอนนี้ให้ผู้เข้ารับการบำบัดควบคุมการหยุดความคิดของตนเอง โดยไม่ใช้สัญญาณหรือเสียงนาฬิกาปลุกใด ๆ เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดเริ่มคิดถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ก็ให้ระโกณกับตัวเองว่า “หยุด” ทันที เมื่อสามารถหยุดความคิดของตนเองได้แล้ว ขั้นต่อไปก็ให้พูดด้วยเสียงอันเบาลงจนสุดท้ายสามารถพูดในใจตนเองได้ การดำเนินการเช่นนี้จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะหยุดความคิดของตนเองได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับตนเอง และอยู่ในที่สาธารณะ

2.4 ขั้นสุดท้ายของกระบวนการหยุดความคิดของตนเอง คือ การนำเอาความคิดที่ตนเองชอบมาแทนความคิดเดิมที่หยุดไป ใช้รูปแบบของประโยคที่หลากหลายแทนที่จะใช้ความคิดหรือประโยคที่ซ้ำซากและจำเจ เพราะการใช้ประโยคที่ซ้ำซากและจำเจนั้นจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง เช่นการที่คิดว่า เครื่องบินจะตก จะทำให้เกิดความกลัว ดังนั้นควรจะบอกตนเองว่า “หยุด” เมื่อคิดหยุดลงก็ให้รับใส่ความคิดใหม่เข้าไปในทันที เช่น พูดกับตนเองว่าข้างบนนี้ท้องฟ้าสวยมาก เมฆเต็มไปหมดเลย ผ่อนคลายจริงที่เห็นเมฆเหล่านั้น หรือพูดกับตนเองว่า อีกไม่นานก็จะถึงเป้าหมายแล้ว เมื่อถึงแล้วจะไปกินอาหารที่ชอบและไปซื้อของโปรด เป็นต้น

การหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างมากในการที่จะหยุดความคิดที่ไม่เหมาะสม หากแต่การฝึกนั้นจะต้องระวังอยู่บางประการคือ การหยุดความคิดนั้นเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยเวลาและต้องฝึกอย่างจริงจัง ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องตระหนักถึงประเด็นนี้ อีกทั้งในการฝึกนั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไป โดยให้เริ่มจากความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ที่ไม่ค่อยจะรุนแรงนัก จากนั้นค่อยเพิ่มระดับความคิดที่รุนแรงขึ้นจนถึงความคิดที่เป็นปัญหา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

## 2. เทคนิคการบำบัดที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหา และพฤติกรรม

เทคนิคการบำบัดที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม ใช้ในกรณีที่ผู้บำบัดพบว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นจากความคิดและการแก้ปัญหาที่ไม่เป็นระบบ อีกทั้งขาดทักษะในการแสดงออก ดังนั้นเทคนิคการบำบัดที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม จึงเน้นที่การสอนให้ผู้รับการบำบัดให้มีระบบในการคิดและแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ อีกทั้งฝึกทักษะในการแสดงออกที่จำเป็นในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่อีกด้วย เทคนิคที่นิยมใช้มากในกลุ่มนี้ได้แก่ เทคนิคการบำบัดแบบการแก้ปัญหา และเทคนิคการฝึกสอนตนเอง

การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instructional Training) การฝึกการสอนตนเอง เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดย Donald Meichenbaum ซึ่งเขาได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน คือ Lurida และ Vygotsky ที่ศึกษาถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรม โดยที่พวกเขาถือว่าพัฒนาการของการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะเริ่มตอนที่เด็ก เด็กจะถูกควบคุมพฤติกรรมด้วยกฎเกณฑ์โดยการบอกด้วยภาษาจากบุคคลนั้นจะเริ่มจากตอนที่เด็ก เช่น ผู้ปกครองหรือครู เป็นต้น จากนั้นพวกเขาก็ใช้ภาษาพูดกับตนเองอันเป็นกระบวนการนำไปสู่การกำกับตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งคือการบอกกับตนเองภายในใจว่าตนเองควรทำเช่นนั้นเอง ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองในใจกับพฤติกรรมนี้เป็นประเด็นที่ Meichenbaum ให้ความสนใจ เขาจึงได้เสนอความคิดที่ว่าพฤติกรรมภายใน (ความคิด) นั้นมีกระบวนการเรียนรู้ เช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กลวิธี เช่นเดียวกับการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก (Meichenbaum, 1973) และเมื่อพฤติกรรมภายในเปลี่ยน พฤติกรรมภายนอกย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย

จากแนวคิดดังกล่าวนี้เอง Meichenbaum จึงได้พัฒนาวิธีการฝึกการสอนตนเองขึ้น โดยที่วิธีการการฝึกการสอนตนเองนั้น Meichenbaum ใช้ทั้งตัวแบบและการเสริมแรงทางบวกโดยให้เด็กหรือบุคคลที่จะได้รับการฝึกการสอนตนเองสังเกตตัวแบบและดำเนินการตามตัวแบบตามขั้นตอนในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ตัวแบบเสนอพฤติกรรมการทำงาน พร้อมทั้งพูดขั้นตอนในการทำงานด้วยเสียงอันดังในขณะที่ผู้ได้รับการฝึกการสอนตนเองนั้นสังเกตอยู่
2. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และทำไปพร้อมกับตัวแบบตามขั้นตอนที่ตัวแบบบอก
3. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และจะต้องพูดขั้นตอนในการทำงานเช่นเดียวกับที่ตัวแบบพูดด้วยเสียงอันดัง

4. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และให้พูดขั้นตอนต่าง ๆ พร้อมทำไปด้วยเสียงที่เบา

5. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบ และพูดถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในใจพร้อมกับทำไปด้วย

รูปแบบของคำพูดที่พูดกับตนเองในการฝึกการสอนตนเองนั้น ควรจะจัดรูปแบบการพูดในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ถามคำถามที่ตรงกับงานที่จะทำ
2. ตอบคำถามเหล่านั้นในรูปแบบของการทบทวนความจำในความคิด
3. ในการสอนตนเองในรูปแบบของการชี้แนะตนเองขณะที่ทำงาน
4. พูดชมเชยตนเองหรือเสริมแรงตนเอง

Meichenbaum and Goodman (1971) พบว่าการฝึกการสอนตนเองนี้มีประสิทธิภาพอย่างมากในการฝึกให้เด็กที่หุนหันพลันแล่นให้ทำงานได้ดีขึ้น

หลังจากที่พบว่าการใช้การฝึกการสอนตนเองนี้มีประสิทธิภาพอย่างมากต่อการฝึกการทำงานของเด็กหุนหันพลันแล่นแล้ว ในเวลาต่อมาได้มีการนำเอาการฝึกการสอนตนเองไปใช้กับพวกจิตเภทพวกที่มีความวิตกกังวลในการสอบและพวกที่กลัวสิ่งต่าง ๆ ซึ่งก็พบว่าใช้ได้ผลเช่นเดียวกัน (Mahony, 1974)

การฝึกการจัดการความวิตกกังวล (Anxiety-Management Training หรือ AMT) เทคนิคการฝึกการจัดการกับความวิตกกังวลนี้พัฒนาขึ้นโดย Suinn and Richardson (1971) พวกเขาพัฒนาเทคนิคการฝึกการจัดการความวิตกกังวลนี้ขึ้นมา เพื่อจะนำไปใช้แทนเทคนิคการลดความรู้สึกลอย ๆ เป็นระบบของ Wolpe เนื่องจากเขามีความคิดว่าเทคนิคการลดความรู้สึกลอย ๆ เป็นระบบนั้นมีความไม่สะดวกอยู่ 3 ประการ คือ

1. ใช้เวลามากในการสร้างขั้นตอนของความรู้สึกลอย ๆ
2. การบำบัดค่อนข้างจะใช้เวลานาน
3. ขาดการแผ่ขยายของกลวิธีที่จะให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถนำไปใช้ในการแก้ไข

ปัญหาของตนเองในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Suinn and Richardson จึงตั้งใจที่จะพัฒนาเทคนิค AMT ขึ้นมาเพื่อให้เป็นเทคนิคในลักษณะของการฝึกทักษะเพื่อจัดการกับปัญหาให้กับผู้เข้าร่วมการบำบัด ทั้งนี้เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจะได้นำไปใช้ได้ในอนาคต

แนวความคิดของ AMT นั้น เชื่อว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากแรงขับที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ซึ่งเป็นลักษณะของการสนองตอบอย่างอัตโนมัติ ถ้าสามารถแยกแยะสิ่งเร้านี้ได้ และใช้

การสนองตอบต่อสิ่งเร้าในลักษณะที่สามารถที่จะระงับความวิตกกังวลได้ ความคิดวิตกกังวลก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นเป้าหมายของ AMT ก็คือการสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถให้การผ่อนคลายและทักษะอื่น ๆ เพื่อควบคุมความวิตกกังวล

การฝึกการจัดการความวิตกกังวล (AMT) นั้นมุ่งที่จะกำจัดความวิตกกังวลโดยไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลอย่างเฉพาะเจาะจง ในขั้นตอนแรกผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก ตามด้วยการจินตนาการภาพที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล และให้ฝึกการผ่อนคลายหรือจินตนาการสนองตอบต่อสิ่งเร้าในรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งสิ่งเร้าที่ใช้กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลนั้นอาจไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ผู้เข้ารับการบำบัดกำลังเผชิญอยู่ก็ได้ ทั้งนี้การฝึกเช่นนี้ก็เพื่อมุ่งหวังให้เกิดการแผ่ขยายการสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่อาจก่อให้เกิดความวิตกในอนาคตนั่นเอง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2550)

กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญห (Problem-Solving Therapy)

ในปี 1971 D'Zurilla & Goldfried ได้เสนอบทความของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแก้ปัญห (Problem-Solving Theory) และการวิจัยในการปรับพฤติกรรม พวกเขาเชื่อว่าวิธีการบำบัดโดยการแก้ปัญหานั้นเป็นรูปแบบของการฝึกการควบคุมตนเอง โดยที่พวกเขาเน้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะบำบัดได้ด้วยตนเอง

การบำบัดแบบการแก้ปัญหานั้น สามารถนำมาใช้ในการบำบัด ความเครียด ความซึมเศร้า ความกลัวในที่โล่งกว้าง ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

วิธีการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแก้ปัญหานั้น D'Zurilla and Goldfried (1971) ได้เสนอไว้ 5 ขั้นตอนด้วยกัน ดังนี้

1. สร้างให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา และการแก้ปัญห ซึ่งผู้บำบัดนั้นจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจว่า เป็นความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องแยกแยะประเด็นของปัญหาให้ได้ เนื่องจากปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขได้ เช่น การที่เรามีความเข้าใจผิดกับเพื่อน หรือคนรัก เราก็สามารถพูดคุยกันและแก้ปัญหานั้นได้ แต่บางปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ และเราก็ยังคงหมกมุ่นกับปัญหานั้น เช่นการที่คนเราเป็นโรคเอดส์ แล้วคิดแต่เรื่องการเป็นโรคเอดส์ ซึ่งโรคเอดส์นั้นยังรักษาไม่ได้ เป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ ปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่โรคเอดส์ หากแต่อยู่ที่จะปรับตัวให้อยู่กับการเป็นโรคเอดส์ได้อย่างไรมากกว่า การแยกแยะประเด็นปัญหาให้ได้ และทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับได้ว่าปัญหาที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน นับว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างมากต่อความสำเร็จในการบำบัดแบบการแก้ปัญห หลังจากนั้นในขั้นตอนต่อมาผู้บำบัดจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมองเห็นและยอมรับว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และมนุษย์สามารถที่จะเรียนรู้ที่จะแก้ไขมันได้ นอกจากนี้ผู้บำบัดจะต้องชี้แนะให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจว่าวิธีการแก้ปัญหามี

ประสิทธิภาพนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคิด และประเมินกระบวนการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางและเลือกกระบวนการแก้ปัญหาที่ประเมินแล้วว่าน่าจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการแก้ปัญหา

2. กำหนดปัญหา และตั้งเป้าหมาย ในขั้นตอนนี้ผู้บำบัดจะต้องช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดกำหนดปัญหา และเป้าหมายให้ชัดเจน ปัญหานั้นมองได้สองมิติคือ แก้ได้ กับแก้ไม่ได้ เมื่อเข้าใจธรรมชาติของปัญหาแล้ว ขั้นตอนจึงกำหนดเป้าหมาย โดยที่เป้าหมายนั้นสามารถกำหนดได้

3 แนวทาง คือ มุ่งแก้ปัญหาที่สภาพการณ์ของปัญหา (Situation-Focused) มุ่งแก้ที่อารมณ์ หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น (Reaction-Focused) หรือมุ่งแก้ทั้งสภาพการณ์ของปัญหาและอารมณ์ หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น (Situation and Reaction-Focused) เช่น การที่ผู้เข้ารับการบำบัดมีอาการซึมเศร้าจากการทะเลาะกับคนรักเนื่องจากคู่รักมักจะกลับบ้านดึกหรือบางคืนก็ไม่กลับเลย กรณีเช่นนี้ ผู้บำบัดจะต้องทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเห็นว่าเป็นปัญหาที่แก้ไขได้ แนวทางในการแก้ไขปัญหาคงต้องมุ่งเน้นทั้งแก้ที่สภาพการณ์ของปัญหา และอารมณ์หรือความคิดต่อสภาพการณ์ของปัญหานั้น ในการกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขสภาพการณ์ของปัญหานั้นจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าสภาพการณ์ในลักษณะใดจึงจะยอมรับได้ ไม่ใช่เพียงแค่บอกว่าต้องการให้คนรักมีความรับผิดชอบ หากแต่กำหนดให้ชัดเจนว่าอยากให้คนรักกลับบ้านไม่เกินห้าทุ่ม และถ้าคืนใดไม่กลับจะต้องโทรมาบอกก่อนเป็นต้น การกำหนดให้ชัดเจนจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้ตนเองว่าเงื่อนไขในลักษณะใดยอมรับได้ และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรมและปรับตัวได้ในอนาคต

3. เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางขั้นตอนนี้ผู้บำบัดจะใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดคิดวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธีให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้ โดยที่ไม่ต้องคำนึงว่าวิธีการแก้ปัญหานั้นจะแก้ปัญหาก็ได้หรือไม่ ผู้บำบัดจะต้องไม่แสดงอาการใด ๆ ว่าไม่เห็นด้วยหรือขัดความคิดของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้บำบัดทำได้ง่ายคือ สนับสนุนให้ผู้เข้ารับการบำบัดคิดวิธีการแก้ปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะคิดได้เท่านั้น พร้อมทั้งให้การเสริมแรงกับวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้เข้ารับการบำบัดคิดได้ และให้ผู้เข้ารับการบำบัดจดบันทึกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดได้ลงในกระดาษ

4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดจากวิธีการแก้ปัญหาที่คิดได้ในขั้นตอนที่ 3 ซึ่งวิธีการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดนั้นสามารถทำได้โดยการให้ผู้เข้ารับการบำบัด พิจารณาผลที่อาจจะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหาในแต่ละวิธี โดยให้พิจารณาทั้งในด้านลบ และด้านบวก อาจทำได้โดยการกำหนดมาตรฐานทางด้านลบไว้เป็น 10 และทางด้านบวกไว้เป็น 10 เช่นกันจากนั้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดพิจารณาว่าผลทางลบที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง และผลทางบวกที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวมีอะไรบ้าง เมื่อทำการรายการผลที่คาด

ว่าจะเกิดขึ้นได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การกำหนดค่า ความรุนแรงของผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นตามมาตรา 1 ถึง 10 ทั้งทางบวกและทางลบ ในทางบวกค่าของมาตราก็จะเป็นบวก ในทางลบค่าของมาตราก็จะเป็นลบ จากนั้นให้นำผลที่ได้จากทั้งทางบวกและทางลบมาหักลบกัน ถ้าคะแนนออกมาทางบวกแสดงว่าวิธีการแก้ปัญหานั้นน่าจะส่งผลดี แต่ถ้าออกทางลบเราก็น่าจะตัดวิธีการแก้ปัญหานั้นทิ้งไป ถ้าพบว่ามีวิธีการแก้ปัญหายังน้อยสองวิธีได้คะแนนออกมาทางบวกเท่าเทียมกัน ก็จะต้องให้ผู้เข้ารับ การบำบัดพิจารณาเลือกวิธีการแก้ปัญหที่ตนเองรู้สึกว่าจะทำได้ดี และสบายใจมากกว่า เป็นวิธีการที่จะใช้ในการแก้ปัญหา

5. ดำเนินการแก้ปัญหตามวิธีการที่เลือกและประเมินผลที่เกิดขึ้น ถ้าหากดำเนินการแก้ปัญหามีประสบความสำเร็จ กระบวนการบำบัดแบบการแก้ปัญหาก็ถือว่าเสร็จสิ้น แต่ถ้าประเมินผลแล้วพบว่าปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะต้องย้อนกลับไปพิจารณาในขั้นตอนที่ 4 อีกครั้ง แล้วเลือกวิธีการแก้ปัญหาลำดับถัดไป หรือบางทีอาจจะต้องย้อนกลับขึ้นไปพิจารณาในขั้นตอนที่ 3 หรือ 2 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละกรณีไป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

การบำบัดแบบการแก้ปัญหานี้ สามารถใช้ได้กับบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ในขณะนั้น หรือใช้ในการฝึกให้กับบุคคลทั่วไปที่ยังไม่ได้เผชิญกับปัญหาใด ๆ ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมีทักษะในการแก้ปัญหาก็จะต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคต นอกจากนี้ในกระบวนการบำบัดแบบการแก้ปัญหานี้ อาจจำเป็นที่จะต้องฝึกทักษะการแสดงออกบางอย่างเพิ่มขึ้นให้กับผู้รับการบำบัดแบบการแก้ปัญหานี้ อาจจำเป็นที่จะต้องฝึกทักษะการแสดงออกบางอย่างเพิ่มขึ้นให้กับผู้รับการบำบัดนอกเหนือจากการฝึกกระบวนการคิดการแก้ปัญห ถ้าวิเคราะห์แล้วพบว่าผู้รับการบำบัดยังขาดทักษะการแสดงออกทางสังคม เป็นต้น ผู้บำบัดก็ต้องฝึกให้กับผู้รับการบำบัดเพิ่มเติมอีกด้วย

1. การแก้ปัญหามองปัญหาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving หรือ ICPT) Spivack and Shure (1974) ได้เสนอรูปแบบของการแก้ปัญหามองปัญหาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving หรือ ICPS Model) ซึ่งก็มีกระบวนการคล้ายกับการบำบัดแบบการแก้ปัญหของ D'Zurilla & Goldfried โดยที่เขาได้เสนอขั้นตอนในการฝึกทักษะให้ผู้รับการบำบัดมีความสามารถในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 สามารถที่จะตระหนักถึงสัญญาณ หรือเงื่อนไขที่จะทำให้เกิดสภาพที่เป็นปัญหาได้ในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่

1.2 สามารถที่จะคิดถึงแนวทางในการแก้ปัญหาระหว่างบุคคลได้หลาย ๆ ทาง

1.3 สามารถที่จะวางแผนตามขั้นตอนในแนวทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายในการแก้ปัญหาก็ได้

1.4 สามารถที่จะคาดคะเนถึงผลที่อาจจะเกิดขึ้น ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวของแนวทางการแก้ปัญหานั้น ๆ ได้

1.5 สามารถที่จะแยกแยะแรงจูงใจต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของบุคคลได้

เทคนิค ICPS นี้ นิยมใช้กันมากในการนำมาแก้ปัญหาลูกก่อนวัยเรียน และเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ ถ้าพิจารณาขั้นตอนต่าง ๆ ของ ICPS จะเห็นได้ว่าแทบจะไม่แตกต่างจากการบำบัดแบบการแก้ปัญหของ D'Zurilla & Goldfried เลย แต่ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นได้ว่า เทคนิค ICPS นี้จะมุ่งเน้นที่การป้องกันการเกิดปัญหามากกว่าที่แก้ปัญหาโดยตรง จะเห็นได้จากขั้นตอนแรกของเทคนิค ICPS ที่มุ่งฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถสังเกตเห็นสัญญาณ หรือเงื่อนไขในสภาพการณ์ที่จะทำให้เกิดปัญหา การที่เห็นสัญญาณหรือ เงื่อนไขในสภาพการณ์ที่จะก่อให้เกิดปัญหาก่อนที่ปัญหาจะเกิด ก็จะทำให้สามารถที่จะป้องกันไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้น ได้ เทคนิค ICPS จึงดูเหมือนว่าเหมาะที่จะฝึกให้กับเด็กที่มีลักษณะเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาทางอารมณ์เพื่อที่ว่าเด็กเหล่านั้นจะได้มีทักษะในการป้องกันที่จะไม่ให้ตนเองเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่จะนำไปสู่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม บางอย่างอันอาจจะนำไปสู่ปัญหาได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

2. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการพิจารณาเหตุผลอย่างเป็นระบบ (Systematic Rational Restructuring หรือ SRR) เป็นผลงานของ Marvin Goldfried (1973) ซึ่งเน้นที่การฝึกทักษะในการเอาชนะปัญหา โดยที่ทักษะเหล่านั้นสามารถที่จะนำไปใช้ได้หลาย ๆ สภาพการณ์ และหลาย ๆ ปัญหา ก่อนที่ Goldfried จะพัฒนาเทคนิค SRR ขึ้นมานั้นในปี 1971 Goldfried ได้เสนอวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบขึ้นมาก่อน ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างจากการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของ Wolpe โดยที่ Goldfried ได้ให้ความหมายของการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขว่าเป็นการสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทักษะในการผ่อนคลายตนเอง และลดความรู้สึกโดยการฝึกทักษะการเอาชนะปัญหาซึ่งประเด็นที่เน้นนั้นมีอยู่ด้วยกัน 4 ประเด็น คือ

2.1 อธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดให้รู้ถึงหลักการบำบัดในรูปแบบของการฝึกทักษะการเอาชนะปัญหา

2.2 ใช้วิธีการผ่อนคลายเป็นกลวิธีในการเอาชนะปัญหาโดยทั่ว ๆ ไป

2.3 ใช้ลำดับขั้นในการเสนอเรื่องราวหลาย ๆ แบบ

2.4 ฝึกการผ่อนคลายเมื่อเผชิญกับภาพที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล แทนที่จะยุติการเสนอภาพแล้วปล่อยให้ดำเนินการผ่อนคลาย

การพัฒนาการฝึกทักษะเพื่อเอาชนะปัญหาในช่วงของการเสนอเทคนิคความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้เอง Goldfried ได้พัฒนาเทคนิคการเปลี่ยน โครงสร้างการพิจารณาเหตุผลอย่างเป็นระบบ หรือที่เรียกว่า SSR ขึ้นมา โดยรวมเอาแนวคิด REBT ของ Ellis เข้ากับแนวคิดของการเรียนรู้

ทางสังคมของ Bandura โดยที่แนวคิดของ SRR นั้นมีความเชื่อว่า ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่เหมาะสมนั้นจะกระตุ้นให้เกิดการสนองตอบทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งความคิดของ Ellis นั้นเขาจะเน้นที่ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลแต่ทว่า Goldfried กลับเน้นที่การผูกกับตนเองอย่างรู้ตัว Goldfried มีความเชื่อว่าประสบการณ์การเรียนรู้ทางสังคมของคนเราสอนให้คนเราคิดราสภาพการณ์ต่าง ๆ การสนองตอบทางอารมณ์ก็จะเป็นการสนองตอบตามที่บุคคลได้คิดราสภาพนั้น ๆ โดยที่บุคคลจะแยกแยะสัญญาณต่าง ๆ จากสภาพการณ์โดยรับรู้สัญญาณที่ไม่เหมาะสมนั้นเป็นการข่มขู่ตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดการสนองตอบทางอารมณ์ และพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่เหมาะสม Goldfried เชื่อว่าคนเราสามารถที่จะเอาชนะปัญหาเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการเรียนรู้ที่จะปรับความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้ทำงานอย่างอัตโนมัติ เมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นเป้าหมายของ SRR คือการฝึกให้บุคคลรับรู้สัญญาณและประเมินความคิดของตนเองต่อสภาพการณ์นั้นได้อย่างแม่นยำ

วิธีการฝึกของ Goldfried นั้น เอามาจากงานของ Ellis อยู่มากพอสมควร ซึ่ง Goldfried ได้แบ่งวิธีการของเขาออกเป็น 5 ข้อคือ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเผชิญกับสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล โดยอาจจะใช้วิธีการให้จินตนาการ หรือเล่นบทบาทสมมุติก็ได้
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกประเมินระดับความวิตกกังวลของตนเอง
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกสังเกตและบันทึกความคิดที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกประเมินอย่างมีเหตุผลต่อความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น
5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกสังเกตและบันทึกความวิตกกังวลที่ตามมาหลังจากการประเมินอย่างมีเหตุผล

ในการดำเนินการฝึกอาจจะใช้วิธีการหลาย ๆ วิธีการร่วมกัน เช่น การใช้การชักซ้อมพฤติกรรมทำให้เผชิญกับสภาพการณ์จริง การใช้ตัวแบบ และการบำบัดโดยหนังสือ เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

ควมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 240-242) กล่าวถึงเทคนิคทั้งทางด้านความคิดและพฤติกรรมที่คล้ายกันแต่มีใจความที่กระชับ ซึ่งสามารถสรุปเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ ดังนี้

## 1. เทคนิคทางด้านความคิด

1.1 การตั้งคำถาม (Question) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิดของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรมีท่าที่เป็นกลางในขณะที่ใช้คำถาม หรือให้ผู้รับคำปรึกษาคิดออกได้ด้วยตนเอง แนวคำถามที่ใช้มีดังต่อไปนี้

1.1.1 ถามผู้รับคำปรึกษาว่าคนที่เขาเคารพนับถือ จะคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์

1.1.2 ถ้าเพื่อนสนิทของผู้รับคำปรึกษามีความคิดแบบนี้เขาจะบอกคนเหล่านี้

อย่างไร

1.1.3 มีหลักฐานอะไรมายืนยันความคิดที่มี

1.1.4 สามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง

1.1.5 การที่คิดเช่นนี้จะส่งผลอย่างไร

1.1.6 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้คืออะไร

1.1.7 ความคิดเห็นนี้จัดอยู่ในประเภทของความผิดพลาดของการคิดอย่างไร

1.2 การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ แบบฟอร์มนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

1.2.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1.2.2 ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic Thought: Nats)

1.2.3 ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม

1.2.4 ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนองเพื่อช่วยเหลือตนเอง

(Self-helping Response) ผู้รับคำปรึกษาใช้แบบฟอร์มเพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผลและการตอบสนองที่ใช้ได้ตอบ

1.3 การกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing Advantage and Disadvantage)

ผู้รับคำปรึกษาจะระบุถึงข้อดีและข้อเสีย โดยเฉพาะความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง ช่วยให้บุคคลลดความรู้สึกกังวล และความเชื่อที่บิดเบือน ตลอดจนความคิดทางลบได้

1.4 การสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive Restructuring) ประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้ (อารีรัช จานงผล, 2550, หน้า 44-45)

1.4.1 การตรวจสอบความคิดและความรู้สึก (Monitoring Thought and Feeling) การปรับเปลี่ยนความคิด เริ่มด้วยการค้นหาสิ่งที่จะเป็นตัวเสริมแรงและก่อให้เกิดความคิดไม่เหมาะสมและพฤติกรรมที่ยังเป็นปัญหา

1.4.2 การถามถึงหลักฐานยืนยัน (Question The Evidence) การที่ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาช่วยกันตรวจสอบหลักฐานที่ยืนยันหรือสนับสนุนความเชื่อของผู้รับคำปรึกษารวมไปถึงแหล่งที่มาของข้อมูลด้วย

1.4.3 การตรวจสอบทางเลือกอื่น ๆ (Examining Alternative) ผู้รับคำปรึกษาหลายคนมักจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีหนทางแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่

1.4.4 การลองให้คาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่รุนแรง (Decatastrophizing) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาคาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่รุนแรงที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ผู้ให้คำปรึกษา

ใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนและประเมินสถานการณ์รุนแรงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นอย่างไร

1.4.5 การเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นด้านบวก (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนมุมมองการรับรู้สถานการณ์หรือพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองปัญหาในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม ให้เห็นในทุกแง่มุมทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งจะช่วยให้มีมุมมองต่อปัญหาอย่างรอบด้าน

1.4.6 การหยุดความคิด (Thought Stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่าย แต่มีประสิทธิภาพในการยับยั้งความคิดที่ไม่พึงประสงค์อย่างได้ผล (Mikulas, 1978, p.132) กระบวนการหยุดความคิดมีกระบวนการที่สำคัญ คือ

1.4.6.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตาและจินตนาการถึงสภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด หรือวิตกกังวล ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาคิดอยู่นั้น ให้ผู้รับคำปรึกษาหยุดความคิดโดยการตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” การตะโกนว่า “หยุด” นั้นให้กระทำโดยไม่ให้รู้ตัว และให้กระทำทันทีเมื่อผู้รับคำปรึกษากำลังคิดถึงเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่กำลังกังวลอยู่ และกระทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

1.4.6.2 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลายครั้ง ๆ จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาทำได้

1.4.6.3 ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลายครั้ง ๆ จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาทำได้ด้วยตนเองอย่างคล่องแคล่ว

## 2. เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

2.1 สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ และให้ผู้รับคำปรึกษาทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าผู้รับคำปรึกษาควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในจินตนาการ

2.2 เขียนจดหมาย เพราะการเขียนจดหมายเป็นหนทางสำรวจและเปิดโอกาสให้แสดงความคิด ความรู้สึก ซึ่งจดหมายไม่จำเป็นต้องส่งจริง

2.3 วิธีการฉายสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ไปสู่อีก 10 ปีข้างหน้าเพื่อลดความสำคัญของปัญหา

2.4 การอ่านชีวประวัติของผู้อื่นซึ่งประวัตินี้สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับความคิดได้

2.5 การมอบหมายการบ้านหรือกิจกรรมให้ทำ โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จได้ง่าย และค่อย ๆ เพิ่มความยากของกิจกรรม ผู้รับคำปรึกษาจะค่อย ๆ เพิ่มความรู้สึกที่สามารถควบคุมได้

### 3. การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดเป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง ซึ่งเป็นวิธีที่เป็นรูปธรรม เป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญาจึงต้องมีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ซึ่งควรมีการทำให้เป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอการทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

#### 3.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

#### 3.2 บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

3.3 บอกถึงการเสริมแรงของตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายตามที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้

3.4 ในกรณีที่บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องกับตัวนั้น ควรจะมีหน้าที่ในการให้ผลกรรบบางอย่าง ในกรณีที่บุคคลผู้นั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลผู้นั้นไม่ทำตามสัญญา

3.5 สัญญาควรมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้นจึงควรมีการกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาด้วย เพื่อให้บุคคลจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรรมของตนเองได้นั่นเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550, หน้า 347)

ในการดำเนินการฝึกอาจจะใช้วิธีการหลาย ๆ วิธีการร่วมกัน เช่น การใช้การชักจูงพฤติกรรมทำให้เผชิญกับสภาพการณ์จริง การใช้ตัวแบบ และการบำบัดโดยหนังสือ เป็นต้น

### 4. การจัดการเงื่อนไขผลกระทบ (Contingency Management)

การจัดการเงื่อนไขผลกระทบ (Contingency Management) นั้นมีวิธีการที่มีทั้งการให้ และการถอดถอนผลกระทบ ซึ่งผลกระทบนั้นได้แก่ การเสริมแรงทางบวกและการลงโทษ ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ B.F. Skinner (1953) โดย Skinner เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มหรือลดลงเป็นผลมาจากผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวก พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549, หน้า 171)

#### 4.1 เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

การเสริมแรงทางบวก คือ การเสริมแรงที่มีผลทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมเรงนั้นมีความถี่เพิ่มขึ้น ซึ่งประเภทของตัวเสริมแรง แบ่งเป็น 5 ประเภทด้วยกัน (Rimm & Masters, 1979 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550, หน้า 172-173) คือ ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforcement), ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement), ตัวเสริมแรงที่เป็น

กิจกรรม (Activity Reinforcement), ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยหรือธนบัตร (Token Reinforcement), ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcement), ในที่นี้ขอกล่าวถึงประเภทของตัวเสริมแรง ได้แก่ ตัวเสริมแรงทางสังคม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) ได้แก่ การยิ้ม การชมเชย การยอมรับ การกอด หรือการมองตา เป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสามารถที่จะนำไปใช้กับตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่นๆ ได้

กล่าวโดยสรุป การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นจิตบำบัดตามแนวคิดของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นจิตบำบัดอย่างมีโครงสร้าง มีเป้าหมายและทิศทางในการให้คำปรึกษาชัดเจน ใช้ระยะเวลาสั้น โดยมีแนวคิดที่ว่าอารมณ์และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลเป็นผลมาจากความคิด ซึ่งความคิดของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับโครงสร้างทางความคิด และเป็นผลมาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบมา แต่เด็กกำพร้าในช่วงวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ยังขาดซึ่งความพร้อมทั้งทางด้านความรู้ ภูมิภาวะทางอารมณ์และสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มภายใต้แนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดำเนินการประเมินปัญหา การเสนอตัวแบบ เทคนิคการฝึกทักษะ การมอบหมายงานให้ทำ การอธิบายโดยตรง การแก้ปัญหาหระหว่าง การเสริมแรงทางบวก การตั้งคำถาม การระดมความคิด ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กกำพร้าที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เพื่อที่จะช่วยให้เด็กกำพร้าได้สำรวจตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองครบทุกด้าน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสมภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยและให้การยอมรับของสมาชิกกลุ่ม

#### 4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ปราณีพร บุญเรือง (2545) ศึกษาผลของกลุ่มปรับพฤติกรรมทางปัญญาของวัยรุ่นที่ติดยาบ้า ต่อการป้องกันการกลับไปเสพยา กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดรักษา แบบผู้ป่วยในชั้นนอนพิษยา ศูนย์บำบัดรักษาเสพยาเสพติด จังหวัดขอนแก่น จำนวน 17 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 7 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของสัมพันธภาพในครอบครัวทุกด้านของกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความขัดแย้งในครอบครัวและคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุม น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนทักษะการป้องกันการกลับไปเสพยา ทั้งด้านทักษะการสื่อสารเพื่อการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .01 และ .001 ตามลำดับ การรายงานการกลับไปเสพยา โดยการตรวจปัสสาวะหาสารแอมเฟตามีนทั้งสองกลุ่ม ไม่พบแอมเฟตามีนในปัสสาวะ

แต่การรายงานด้วยตนเองประกอบกับการรายงานของบุคคลรอบด้าน เช่น อาจารย์ กลุ่มเพื่อนในโรงเรียน พบว่า กลุ่มควบคุมรายงานการกลับไปเสพยาเสพติดมากกว่า กลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิดา จับจิตต์ (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของผู้มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ โรงพยาบาลธัญบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อายุระหว่าง 18-60 ปี โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ อายุระหว่าง 18-35 ปี และอายุระหว่าง 36-60 ปี สุ่มอย่างง่ายจากผู้สมัครใจเข้ากลุ่มทั้งสองกลุ่ม ๆ ละ 9 คน เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 8 ครั้ง เก็บข้อมูล 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระยะเวลาของการทดลอง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ ที่เข้าร่วมโครงการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี กับอายุระหว่าง 36-60 ปี ระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มในระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กนกวรรณ สินรัตน์ (2552) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โรงเรียนเทคโนโลยีศรีวรการ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 22 คน ที่มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูลส์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัย

เรียนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University