

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดชลบุรีในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษาโดยรวบรวมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมอง โลกในแง่ดี

1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

1.2 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

1.3 วิธีเพิ่มการมองโลกในแง่ดี

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม

2. เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม

2.1 ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

2.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

2.3 ขั้นตอนของการเกิดสภาวะซึ่งทำให้มีการปรับตัว

2.4 สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม

2.5 แบบต่าง ๆ ของการปรับตัวทางสังคม

2.6 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมที่ดี

3. เอกสารเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

3.2 ความหมายของการคุมประพฤติ

3.3 เจื่อนไขในการการคุมประพฤติ

3.4 ทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและวัยรุ่น

3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

ความหมายการมองโลกในแง่ดี

ในการศึกษาการมองโลกในแง่ดี พบว่า ได้มีผู้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีต่าง ๆ ดังนี้คือ Sande (1972) ได้กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง การคาดหวังบางสิ่งบางอย่างที่จะเกิดขึ้นในอนาคตว่าเป็นสิ่งที่ดี

Tiger (1979 cited in Peterson, 2000) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ สภาวะทางด้านอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความคาดหวังทางสังคม หรือความคาดหวังในอนาคต โดยบุคคลจะพิจารณา จากความพึงพอใจทางสังคมกับความต้องการตนเองซึ่งการมองโลกในแง่ดีขึ้นอยู่กับ การที่แต่ละบุคคล พิจารณาถึงความต้องการของพวกเขา เป็นการสรุปการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกและ อารมณ์ที่ต้องการ

Seligman (1990) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้นและเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดของตนเองแต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อมความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ จะไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทายและ พยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) คือ การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและยาวนาน และยังสรุป เหมารวมไปยังทุกสิ่งที่มีโอกาสทำให้เกิดความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะความผิดพลาดของตนเอง

Goleman (1995 อ้างถึงใน พิมพ์พรณ กวางเดินดง, 2542) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความคาดหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ ว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ดีแม้จะมีความล้มเหลวและไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม จากแง่คิดของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ด้านไม่ให้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

Mehrabian (1998 อ้างถึงใน สุมิตรา เดชพิทักษ์, 2546) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ร้ายเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงอารมณ์และความคิดว่าดีหรือไม่ดีก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้น การมองในแง่ดีจะคิดว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นทางด้านบวก มีประโยชน์หรือดี ในขณะที่การมองในแง่ร้ายจะคิดในเชิงลบว่าน่ากลัวหรือไม่ดี ดังนั้น บุคคลที่มองในแง่ดีจะเชื่อว่าจะเกิดสิ่งดี ๆ มากกว่าสิ่งร้าย ๆ ในขณะที่คนที่มองในแง่ร้ายจะรับรู้ประสบการณ์ทางด้านลบและมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะทำให้ตนมีความคิดหรือความรู้สึกแย่หรือไม่ดี

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539) กล่าวว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย มักจะพูดในแง่ลบ ทำลายอนาคตตัวเอง เรียกได้ว่า แพ้ตั้งแต่ยังไม่ทันได้เริ่มต้นก็ว่าได้ เช่น “ฉันทำไม่ได้” หรือ “แพ้แล้ว”

เทิดศักดิ์ เสงข (2540) กล่าวว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย มักจะคิดอยู่เสมอว่าตนเอง ไม่ดี มองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเลวร้าย ย่อมก่อให้เกิดความท้อถอยได้ง่าย เมื่อมีการมองโลกในแง่ร้าย ต่อการทำงานมาก ๆ จะกลายเป็นผู้ที่ขลาดกลัว ทำสิ่งใด ไม่ประสบความสำเร็จไม่กล้าตัดสินใจ และ ไม่กล้าลงมือกระทำสิ่งใดด้วยตนเอง

พรพิมล วรวิทย์พุทธพงศ์ (2548) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นแบบวิธีคิดที่สามารถ เรียนรู้ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ จนกระทั่งบุคคลที่มีแบบวิธีคิดแบบนี้ เป็นประจำ กลายเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคล เพื่อให้เป็น แบบอย่างที่ดีชัดเจน

ทิมสทวิชชีพิจิตเวช (2550) (ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนครเชียงใหม่) กล่าวว่า การมองโลกในแง่บวก คือ การมองเห็นความดี ท่ามกลางความเลว การมองเห็นประโยชน์ ท่ามกลางความไม่มีประโยชน์ การมองเห็นโอกาสท่ามกลางอุปสรรค การมองเห็นบทเรียน ท่ามกลางความล้มเหลว ผู้ที่ทำงานอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ คือผู้ที่เห็นคุณค่า ของงานและเห็นความงามของคนรอบข้างผู้ที่ใช้ชีวิต อย่างมีความสุข คือ ผู้ที่ใช้ชีวิตเป็นและ เห็นความงามของทุกสิ่งที่อยู่รอบข้าง จะล้มเหลวหรือจะมี ชัยชนะ “มีข้อมูลว่าผู้ที่ท้อแท้ พบเหตุการณ์และปัญหาใกล้เคียงกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ” การตอบสนองสำคัญกว่าตัวปัญหา หรืออุปสรรคจริง ๆ ทักษะที่สำคัญ คือ การมองโลกในแง่บวก การแก้ปัญหาและการวางแผน จะเป็นเหยื่อ หรือผู้ชนะเราเลือกเหตุการณ์ในชีวิตไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกความรู้สึกได้ทุกครั้ง “You Are What You Think”

สรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้ายและมีทางแก้ไขได้ สามารถปรับตัว ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้เหมาะสม มีความสามารถในการต่อสู้ อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อหรือเลี้ยวหนี และเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) ได้กล่าวถึงวิธีการมองโลกในแง่ดี ความคิดในแง่ร้าย หรือทำให้รู้สึก ผิดหวัง โดยได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีว่ามีลักษณะของมิตินี้ความคงทนถาวรมิตินี้การแผ่ขยาย ความรู้สึก หรือมิตินี้การเกี่ยวข้องกับตนเอง โดยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเสมอและตลอดไป แต่สำหรับผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย จะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวร และจะมีผลกระทบต่อชีวิตอยู่เสมอ ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกัน นั่นคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี จะรู้สึกว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้น นั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และ สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman ได้กล่าวว่าเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลเลือกจะตำหนิตนเองหรือตำหนิผู้อื่น หรือสถานการณ์รอบข้างโดยมีบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดี จะมองว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยผู้ที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ภายนอกนั้น จะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่นผู้ที่ตำหนิตนเอง เมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ฉลาดไม่น่ารัก

Seligman (1990) กล่าวว่า การที่บุคคลมีการมองโลกในแง่ร้ายนั้น จะส่งผลกระทบต่อบุคคล

4 ประการคือ

1. บุคคลนั้นจะยากต่อการซึมเศร้า
 2. บุคคลนั้นอาจจะประสบความสำเร็จในการทำงานน้อยกว่าความสามารถที่มีอยู่
 3. ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพทางกายและระบบป้องกันสุขภาพซึ่งอาจจะไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็นทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง
 4. ท้ายสุดการมองโลกในแง่ร้ายจะส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกว่ชีวิตไม่น่าพอใจ
- อย่างที่เราจะเห็น

การมองโลกในแง่ร้ายนั้น เป็นเหตุแห่งความทุกข์ของคนเรา ทำให้จิตใจหดหู่อยู่เสมอ หากบุคคลมีความเชื่อในลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย กล่าวคือ มีความเชื่ออยู่ตลอดเวลาว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากตนเองและยังสรุปเหมารวมไปยังสิ่งอื่น ๆ ได้กระทำไป จะเป็นบุคคลที่มักจะเกิดความกดดันได้ง่าย และจะประสบความสำเร็จได้น้อยกว่าขีดความสามารถที่มีอยู่จริง (Seligman, 1990) ส่วนบุคคลที่มองโลกอย่างสร้างสรรค์หรือมีการมองโลกในแง่ดีนั้น จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์การมองโลกในแง่ดี ไม่เฉพาะแต่การมอง

สิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมเอาทั้งการมองตนเอง การมองโลกภายนอก และมองอนาคต
ว่าเต็มไปด้วยความหวัง ฉะนั้นบุคคล ที่มีการมองในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะที่ดี
ด้วย (เท็ดสกี เดซง, 2540)

วิธีพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) ได้กล่าวถึงวิธีการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีเอาไว้ว่า
โดยปกติเมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤต ความโชคร้าย (Adversity) เราจะมีตอบสนอง
ด้วย ความคิดที่เต็มไปด้วยความเชื่อ (Beliefs) และความเชื่อนั้น อาจส่งผลต่อลักษณะนิสัย
โดยที่เรามักจะไม่ตระหนักถึงว่าเรามีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ ถ้าเราไม่หยุดความคิดพิจารณา และ
ความคิดความเชื่อเหล่านั้นยังส่งผลที่ตามมาต่อตัวเรา (Consequence) อีกด้วย เพราะความเชื่อ
เป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกและสิ่งที่เราจะทำต่อไป

วิธีการขั้นแรกคือมองให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความโชคร้ายความเชื่อและ
ผลลัพธ์ (Adversity, Beliefs, Consequence) ขั้นที่สอง คือ ดูว่า ABCs ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ส่งผลกระทบ
อย่างไรต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ Tolman (1932 cited in Peterson, 2001)
ที่กล่าวถึงการมองในแง่ดีว่าเป็นการเรียนรู้ว่า “อะไรก่อให้เกิดอะไรขึ้น” เพราะเป็นการเรียนรู้
ที่จำเป็นที่สามารถจะขยายผลออกไปได้

Adversity คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่ทำให้เราไม่พอใจ หรือรู้สึกว้าโชคร้าย
โชคไม่ดี ให้เขียนบรรยายถึงเหตุการณ์เหล่านั้นว่าเกิดอะไรขึ้น

Beliefs คือ ความเชื่อที่อธิบายตีความหมายของ Adversity หรือการลองหาว่า
จากเหตุการณ์ Adversity ที่เราเขียนนั้น ทำให้เราเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบ หรือ การมอง
ในแง่ลบใดเกิดขึ้นบ้าง

Consequence คือ ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับเราจากเหตุการณ์และความคิด
ความเชื่อของเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้าวิตกกังวล รำเริงสนุกสนานรู้สึกผิดหรือ ความรู้สึก
ใด ๆ โดยอาจเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้และการกระทำของเรา
ว่าเป็นอย่างไร เช่น “ฉันหมดแรง” “ฉันวางแผนเพื่อให้เธอมาขอโทษฉัน” “ฉันกลับไปนอน”

หลังจากที่ได้เขียนลำดับ ABCs ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเอง เพื่อดูความเกี่ยวข้อง
ระหว่างความเชื่อและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเด่นชัดขึ้นแล้วจากนั้นให้ลองโต้แย้งความคิดความเชื่อ
ที่เกิดขึ้น โดยสามารถใช้วิธีการจัดการได้ขั้นแรกในการจัดการกับความคิดความเชื่อทางลบ
เมื่อเราตระหนักถึง คือ การผ่อนคลายจิตใจโดยมากเริ่มจากการหยุดคิด (Stop) และพยายามคิด
สิ่งอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น การไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้างและหากมีบางอย่างมารบกวน
ทำให้ยากที่จะหยุดคิดได้เราสามารถพูดกับตัวเองว่า “หยุดก่อน เดี่ยวก่อนฉันจะกลับมาคิดใหม่
อีกครั้งหนึ่งในเวลาต่อไป”

ต่อมาให้ได้แย้งเกี่ยวกับความเชื่อนั้นโดยอาจใช้ 4 วิธี คือ 1) การหาหลักฐาน (Evidence) หรือ ข้อมูลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2) การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น 3) การหานัย (Implications) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ และ 4) ความมีประโยชน์ (Usefulness) จากความคิด ความเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร โดยสามารถเขียนออกมาได้ในรูปแบบของ ABCDE Model ซึ่ง Seligman (1991) ได้พัฒนามาจากกรอบแนวคิด ABCDE ของอัลเบิร์ต แอลลิส (2000) เพื่อแสดงผลที่มีต่ออารมณ์ที่รบกวนจิตใจและการเปลี่ยนแปลง REBT เสนอกรอบแนวคิดนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเป็นตัวกำหนดสร้างอารมณ์ทางลบและ จัดการกับความคิดได้อย่างไร

A คือ ภาวะวิกฤต (Adversity)

B คือ ความเชื่อ (Beliefs)

C คือ ผลลัพธ์ (Consequence)

D คือ การโต้แย้ง (Disputation)

E คือ การดำเนินกิจกรรม (Energization) โดยจะสังเกตได้ว่าจะมี Energization เกิดขึ้น

เมื่อเราประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเชื่อทางด้านลบ

นอกจากนี้ แสงสุริย์ ลำแสง (2536) ได้กล่าวถึงวิธีการมองโลกในแง่ดี ดังนี้คือ

1. ตระหนักอยู่เสมอว่าใจตนเองมีความเข้มแข็งหรือมีอำนาจในทางที่ดี หากมีความคาดหวังอย่างมากว่าจะพบความล้มเหลวนั้นนับว่าเป็นการคิดหรือคาดหวังในทางลบซึ่งจะทำให้ได้รับผลลัพธ์ทางลบเกิดขึ้น ได้จริง ๆ ได้ง่ายขึ้นความสำเร็จมักมาจากการมีความคาดหวังและมีการ มองโลกในแง่ดี
2. พยายามที่จะค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์จะช่วยเพิ่มโอกาสของความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้เพราะมีการมองโลกในแง่ดีและสามารถปรับตัวได้
3. พยายามหัดยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริง ๆ ด้วยอารมณ์ที่ขึ้นบาน “อิมได้ แม้ภัยมาถึงตัว” ภาวการณ์ดีทำให้ใจสงบและเข้มแข็ง และเอาชนะเหตุการณ์เลวร้ายได้ง่ายกว่า
4. ไม่นำเอาปัญหาส่วนตัวมาคิดเล็กคิดน้อยมากเกินไปอยู่เสมอ เช่น จินตนาการและคาดหวังว่าตนจะได้รับผลลัพธ์ต่าง ๆ ในทางที่ไม่ดีควรเบี่ยงเบนพลังความคิดที่มีมากมายนั้น มาแสดงออกเป็นการกระทำที่เกิดความสำเร็จ
5. ให้สำรวจว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีมากที่สุดต่อสถานการณ์เช่นใด ซึ่งต้องใช้เวลาสำรวจอยู่นานครั้งแล้วครั้งเล่าเมื่อค้นพบแล้วจะช่วยให้มี ความมั่นใจที่จะเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ มากขึ้น
6. อย่าใช้การมองโลกในแง่ร้ายเป็นสิ่งที่ช่วยลบหรือปกป้องความผิดหวังของตนเองเพราะการมองโลกในแง่ร้ายเป็นจุดอ่อนของจิตใจที่จะต้องเอาชนะให้ได้

7. เมื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ แล้วไม่สมหวัง อย่านำเอาความผิดพลาดนั้นมาคิด แต่ให้เลือกนำปัญหาเหล่านั้นมาหาหนทางแก้ไขให้ถูกต้องที่ละปัญหา ความผิดพลาดที่ยังคงค้างอยู่โดยไม่มีการแก้ไขจะเป็นสิ่งที่ลดความกล้าหาญ และความมั่นใจในการที่จะต่อสู้กับปัญหาใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้น

8. หาโอกาสพบปะกับผู้อื่นที่มีลักษณะมองโลกในแง่ดี และลองสังเกตพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าว อาจทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปลูกฝังทัศนคติมองโลกในแง่ดีขึ้นโดยไม่รู้ตัว

9. จำไว้เสมอว่า ทัศนคติพื้นฐานของบุคลิกภาพในเรื่อง มองโลกในแง่ดีหรือการมองโลกในแง่ร้ายนั้น ไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรม ฉะนั้นจึงสามารถยกระดับทัศนคติทางลบต่อโลกต่อชีวิต หรือการมองโลกในแง่ร้ายลงได้ แล้วสร้างทัศนคติอีกทิศทางหนึ่งที่เหมาะสมกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเข้ามาแทน ก็คือการมีทัศนคติทางบวกหรือการเป็นคนมองโลกในแง่ดีนั่นเอง

10. ถ้าการมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดการประสบความสำเร็จต่าง ๆ มากขึ้นก็จะพบความจริงที่ว่า การมีทัศนคติการมองโลกในแง่ดีนั้นให้คุณประโยชน์มากกว่าการมีทัศนคติการมองโลกในแง่ร้าย สอดคล้องกับ Lay (1998) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะประสบความสำเร็จตามความคาดหวังมากกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย ทีมสหวิชาชีพจิตเวช (2550) (ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนครเชียงใหม่) ได้กล่าวถึงแนวทางในการมองโลกในแง่ดี ดังนี้ ความทุกข์ของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัญหา หรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่ขึ้นอยู่กับ การมองโลกอย่างสร้างสรรค์ ผู้มีความทุกข์มักมองโลกอย่างจริงจังเกินไป มีการศึกษา พบว่า โดยทั่วไปจะพบผู้ที่มีความสุขประมาณ 10 % นั่นคือ เหตุการณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตคน ที่จะคิดในแง่ดีหรือแง่บวกมีเพียง 10 % เท่านั้นการมองโลกในแง่ดีมี 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 เห็นบวกว่าเป็นบวก เช่น เห็นคนแต่งตัวสวย ก็บอกว่า แต่งตัวสวย หรือได้ยินเสียงเพลงเพราะ ก็บอกว่าเพลงเพราะ คนที่เห็นบวกว่าเป็นบวกจะเป็นคนที่มองหาสิ่งที่ดีสวยงามในโลกใบนี้ และชื่นชมด้วยความจริงใจ ดังนั้นเขาจึงเป็นคนที่มีความสุขจากการเลือกเก็บเกี่ยวสิ่งดี ๆ ที่ได้พบเห็น ไม่ว่าจะเป็นความงดงามจากธรรมชาติ ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือแง่มุมที่ดีงามต่าง ๆ ฯลฯ

ระดับที่ 2 เห็นบวกในสิ่งที่เป๋นลบ เช่น รถติด ก็เห็นว่าดีเหมือนกัน จะได้แต่งหน้า อาหารไม่อร่อย ก็เห็นว่าอืมเหมือนกัน คนที่เห็นบวกในสิ่งที่เป๋นลบ จะเหมือนกระซอนที่รู้จักกรองสิ่งที่ดีเก็บไว้ ส่วนสิ่งที่ไม่ดีให้มันผ่านกระซอนไป และแม้มันตกค้างอยู่ก็มองให้เห็นเป็นโอกาส มองให้เป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนเองเกิดการเติบโตองงาม และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่า “ฉันน่าจะทำอะไรบางอย่างได้” หรือ “มันเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วมันก็จะผ่านไป” จะช่วยแก้ปัญหาได้มากกว่า “ไม่ใช่ฉัน” หรือ “ทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับฉัน”

ระดับที่ 3 เห็นความเป็นธรรมดาของทุกสิ่ง (ทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัย) เช่น ถูกตำหนิ ก็มีสาเหตุ (ที่ใส่แก้ไข/ เป็นประโยชน์) การเห็นความธรรมดาของทุกสิ่งเป็นการเข้าใจโลก เข้าใจชีวิตที่ทำให้เราทุกข์เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พอใจ และไม่ลุ่มหลงกับสิ่งที่พอใจเกินไป เป็นการปล่อยวางไปกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดาของโลก มีเกิดขึ้น มีดับไป มองโลก อย่างไม่เข้าข้างตนเองและพร้อมที่จะพัฒนาในสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง ของระบบงาน และอย่าลืมนองว่า ไม่มีใครที่จะแย่ไปหมด

สรุปได้ว่า การที่บุคคลสามารถฝึกเปลี่ยนแนวคิดการมองโลกในแง่ดีได้ก็จะสามารถ เปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเพื่อที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

Chang (2001) ได้ศึกษาการมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบและอารมณ์ ทางด้านบวกและลบในวัยกลางคน โดยใช้แบบวัดรูปแบบความคิดและอารมณ์ทางด้านการปรับตัวเชิงจิตวิทยาการวิจัย ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยกลางคน 237 คน ผลของการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบ มีนัยสำคัญทางตรงและผกผันกัน (จากอารมณ์ทางด้านบวกและลบ) ต่ออาการซึมเศร้า ผลของการศึกษานี้ อาจกล่าวได้ว่า การมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ลบ เป็นสิ่งสำคัญที่ควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่

Karren et al. (2002) ศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยทัศนคติ และ อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและความผาสุก ซึ่งอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความโกรธ ความซึมเศร้า และความเครียด มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ ทางด้านบวก เช่น อารมณ์ข้ามัน การมองโลกในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดี ทำให้มีอายุยืนยาว

พิมพ์พรรณ กวางเดินดง (2542) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำการมองโลกในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม พบว่าการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นผู้นำและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกร โรงงาน อุตสาหกรรม

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มนักศึกษาได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีและ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่วนด้านความซึมเศร้า ในกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีความซึมเศร้ามาน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ในระยะติดตามกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความซึมเศร้ามาน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

วารสาร ผาทอง (2549) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความสุขในชีวิต มากกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดีจะสร้างให้มีในบุคคลได้ ด้วยการฝึกฝน และเมื่อบุคคลได้รับการฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดีเชื่อว่าจะเกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นในชีวิตประสบความสำเร็จในชีวิต มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

เอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม

ความหมายของการปรับตัวทางสังคม

ในการศึกษาพฤติกรรมปรับตัวนั้น มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายคำจำกัดความด้วยกัน ได้แก่ กรณิการ์ ภาณุงานานกุล (2540, หน้า 15) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรับตัว คือ ความพยายามของบุคคล ทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกในการปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาด้านความต้องการ และปัญหาทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541, หน้า 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลหาวิธีการที่จะปรับพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์ และด้านความต้องการ เพื่อจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจ และความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวัน ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

จากความหมายของพฤติกรรมปรับตัวที่กล่าวมาทั้งหมดพอที่จะสรุปได้ว่า พฤติกรรมการปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสามารถแสดงออกทางสังคมที่สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะสามารถปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

สาเหตุของการที่ทำให้เกิดการปรับตัว

กัญญา สุวรรณแสง (2533, หน้า 65 – 66) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว มีดังนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) ชีวิตของบุคคลมีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Need)

ความต้องการทั้ง 2 อย่างนี้ทำให้เกิดแรงขับ (Drives) เช่น เกิดความหิวเป็นแรงขับให้มนุษย์ค้นคว้าแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวาง ไม่สามารถบำบัดความอยากได้ ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาเรื่องการปรับตัวให้ทัน ตามสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลทางสังคม มีปัญหาเดินแถวกันเข้ามาให้เกิดตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจจึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องปรับพฤติกรรมหลักในการปรับตัวให้ได้ผลดี

กันยา สุวรรณแสง (2533, หน้า 83) กล่าวถึงหลัก ประการ 3 การปรับตัวให้ได้ผลดี ดังนี้

1. หลักแห่งความเป็นจริง (Realism) จะต้องยอมรับและยึดหลักความจริง ก่อนทำต้องพิจารณาให้รอบคอบก่อนว่ามีเหตุผล และเป็นทางที่เป็นไปได้จริง ๆ แล้วจึงตัดสินใจกระทำลงไป มิฉะนั้นอาจต้องสูญเสียบางประการ

2. หลักแห่งความมีใจกล้าพอ (Commitment) พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลาที่จะดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราไม่ต้องการ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยงอันตราย ต้องกล้าหาญเพียงพอ และพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่หวั่นไหว กล้าเสี่ยง

3. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ต้องพิจารณาตนเองว่ามีความมุ่งหวังอะไร มีความสนใจด้านใดบ้าง ต้องเข้าใจตัวเองจะต้องยอมรับทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลว ต้องรู้จักจุดอ่อนของตนเอง รู้ว่าควรจะทำสิ่งใดบ้างที่จะนำตนไปสู่ความผิิดหวัง และเรียนรู้ว่าทำอะไร จึงจะอยู่กับผู้อื่น ได้ ต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองดี ทั้งในด้านความถนัด สามารถ ความต้องการและจุดอ่อนของตน จะต้องประมาณตนเองได้ว่าควรดำเนินการอย่างไรจึงจะดีที่สุด

ลักษณะบุคคลที่ปรับตัวได้ดี

วรุณี แจ่มกระจ่าง (2540, หน้า 24) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีต้องเข้าใจผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีอารมณ์มั่นคง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และนำประสบการณ์นั้น ๆ มาสอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกภาพของตน โดยไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และจะมีการรับรู้และคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก

ลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัว

จากอิทธิพลทั้งทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม มีผลทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัว จากการศึกษาของ พรณี วรรณศาสตร์ (2543, หน้า 46 – 47) ซึ่งได้ศึกษาเด็กที่มีการปรับตัวไม่ดี และกล่าวถึงพฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าปรับตัวไม่ได้ออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. เรียนไม่ดี ซึ่งไม่เกี่ยวกับสาเหตุทางกายหรือสติปัญญาของเด็ก
2. ใจลอยขาดสมาธิในการเรียน
3. ไม่สามารถทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันได้
4. แสดงอาการซึมเศร้า
5. ขาดเรียนหรือมาสายเป็นประจำ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการเจ็บป่วยหรือเหตุผลอื่น
6. หลีกเลียงและหลบหน้าผู้อื่นอยู่เสมอ
7. มักทำลายสิ่งของและสมบัติของผู้อื่น
8. มักพูดโกหกและอวดอ้างคุยโว
9. ชอบลักขโมยเสมอ ๆ
10. แสดงอารมณ์โกรธ ชอบพูดและวิจารณ์คนอื่นมากเกินไป
11. เคร่งครัดกับระเบียบมากเกินไปและไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลง
12. แสดงอาการว่าตนเองมีปมด้อยมากและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
13. แสดงอาการอิจฉาริษยาผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ
14. บ่นถึงเรื่องปวดหัว ปวดท้อง และอื่น ๆ อยู่เสมอ
15. แสดงอาการคือร้อนอยู่เสมอ

ถึงแม้ เด็กธรรมดาทั่วไปบางครั้งก็มีพฤติกรรมบางอย่างดังที่กล่าวมาก็ตาม แต่เด็กที่มีการปรับตัวไม่ได้นั้น มักแสดงออกพฤติกรรมเหล่านั้นมากและบ่อยกว่าธรรมดา

คุณลักษณะที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว

รณฤทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 218 – 219) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการปรับตัวที่ดีที่สุดได้แก่ วิธีปรับตัวซึ่งจะเป็นหนทางที่นำไปสู่ผลดีในด้านต่าง ๆ นับตั้งแต่ช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่สังคม ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ผู้ที่ปรับตัวประสบผลสำเร็จตามความต้องการของตนด้วย แต่ตามสภาพความเป็นจริงในแง่ของการปรับตัวแล้ว ยังไม่มีวิธีการปรับตัวแบบใดเลยที่ดีด้วยและให้ผลสมบูรณ์เช่นกัน นักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาลักษณะสำคัญ ๆ อันเป็นองค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัว เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตได้สรุปลักษณะสำคัญที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวดังนี้

1. เข้าใจสภาพความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ มีความสามารถในการรับรู้เป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจได้อย่างถ่องแท้และรวดเร็ว
 2. ยอมรับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งโลกที่ตนอยู่ ตามสภาพความเป็นจริงมิใช่ความคิดฝันหรือหลอกหลวงตนเอง
 3. มีความเป็นธรรมชาติ และแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง ซึ่งบางครั้งอาจคล้ายขาดความสุภาพ
 4. วิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขปัญหาดตรงจุด โดยไม่เข้าข้างตนเอง หรือเอาใจตนเอง กล่าวเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคอย่างไม่ห่อหุ้ม
 5. มีความเป็นตัวของตัวเองเต็มที่และมีความเป็นอิสระเสรีในตนเอง สามารถพึ่งตนเองและอยู่อย่างสงบสุขได้โดยลำพัง มีต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก
 6. มองโลกและบุคคลรอบข้างในแง่ดี สดชื่นอยู่เสมอ ไม่มองโลกในแง่เบื่อหน่าย
 7. มีอารมณ์มั่นคง ไม่มีอารมณ์เกลียดเกลียดแค้นหรือริษยา หรือแม้จะมีอารมณ์โกรธหรือกลัวบ้างในบางครั้ง ก็รู้จักยับยั้งใจ และเป็นผู้มีอารมณ์ขันอย่างมีสติ
 8. ปราศจากภาวะจิตที่ยึดหน่วงอยู่ในอารมณ์ส่วนใดส่วนหนึ่งที่มากระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพ เช่น นิสสัยระแวง สงสัย จับผิด ไร้สาระ เกร่งเกรียดและวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ
 9. สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ร่วมกระทำการที่ไม่ถูกต้องพร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สนใจสวัสดิภาพเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริง
 10. สามารถในการเลือกเพื่อนแท้สมาคม มี 2 – 3 คน สามารถสร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้งและอุทิศตัวให้เพื่อสนิทมิตรแท้
 11. ให้ความถี่ถ้วนอย่างเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักชื่นชมศิลปะและสุนทรียภาพตามธรรมชาติ
 12. มีความสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต
 13. พร้อมที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต
 14. ยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยาอย่างมั่นคง ในการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ที่ถูกต้องและดีงาม
 15. ยึดมั่นค่านิยมแห่งความเป็นประชาธิปไตยอย่างแท้จริง สามารถเรียนรู้จากทั้งคนมั่งมีและยากจน สามารถคบคนโดยเลือกวรรณะหรือตำแหน่ง
- นอกจากนี้ วันดี ระเจริญ (2535, หน้า 235 – 236) แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ลักษณะ คือ
1. การปรับตัวทางกาย เป็นสภาวะที่ร่างกายรักษาสมดุลในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต เช่น เมื่อเกิดความหิว จึงต้องแสวงหาอาหารมาบำบัดความต้องการ เพื่อให้เกิดความสมดุลต่อไป

2. การปรับตัวทางอารมณ์ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายกระทบต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่จะกระทบต่อการแสดงออกตามลักษณะอารมณ์ที่อาจรุนแรง หรือบางเบาทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับอารมณ์ของแต่ละบุคคล

3. การปรับตัวทางสังคม เป็นการเลือกหรือแสวงหาวิธีการในการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งเกิดจากความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เพื่อต้องการให้สังคมเห็นคุณค่าและยอมรับในตัวบุคคลนั้น ๆ

เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคม

Hurlock (1978, p. 686) ได้ให้เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมไว้ 4 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม

2. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่าหรือเพื่อน ๆ

3. มีเจตคติที่ดีต่อบุคคลต่าง ๆ ต่อการเข้าร่วมสังคม และตอบทบทวนของตนเองในสังคม

4. มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเอง ทั้งในการเป็นผู้นำหรือผู้ตาม

เมื่อพิจารณาความหมายและลักษณะการปรับตัวทางสังคม สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม จะมีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย หรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีลักษณะท่าทางที่เป็นมิตร จิตใจมั่นคง เคารพในเหตุผลหรือความคิดของผู้อื่น รู้จัก และเข้าใจยอมรับสภาพที่แท้จริงของตนเอง นำประสบการณ์ในชีวิตมาใช้เป็นบทเรียนมองโลกในแง่ดี มีความจริงใจ ให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคม

งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคม

สลักจิต คุ่มอิม (2534, หน้า 61) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กลุ่มบำบัดที่มีต่อการปรับตัว ทางสังคมของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนชาลุวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวทางสังคม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลินดา พัฒนพงษ์ (2535, หน้า 50) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมอิสระ กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองหลักจากเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉันทิพย์ ปิเลย์ (2545, หน้า 69) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฐานวดี สายเนตร (2546, หน้า 74) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสังคมและด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปรีดิธรรม แผนกสามัญศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมปรับตัวด้านสังคมและด้านการเรียน คือ 1) ความสัมพันธ์กับเพื่อน และการยอมรับกฎระเบียบของโรงเรียน 2) จิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมปรับตัวด้านสังคมและการเรียน คือ สุขภาพจิต

โอฮันเนเซียน, เลอร์เนอร์ และเลอร์เนอร์ (Ohannessian, Lerner, & Lerner, 1994, pp. 371 – 390) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างการปรับตัวในครอบครัวและการปรับตัวทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยวัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าเป็นตัวชี้การปรับตัวทางอารมณ์ ทดสอบระยะความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนจากเพื่อน และความสามารถในการแก้ปัญหา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่ไม่อบอุ่น จะมีระดับความซึมเศร้า และความวิตกกังวลสูงกว่าผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมีคุณค่าในตนเองสูง แรงสนับสนุนจากเพื่อนสูง และมีเทคนิคในการแก้ปัญหาจะมีความสามารถในการป้องกันอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการศึกษาทั้งหมดที่กล่าวมา จะเห็นว่าปัญหาการปรับตัวทางสังคมเป็นปัญหาที่กลุ่มเด็กวัยรุ่นสนใจและเป็นปัญหาที่ใกล้ตัวมาก ซึ่งความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มวัยรุ่นนั้นถ้ามีการพัฒนาที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลต่อการศึกษา และการดำเนินชีวิตได้

เอกสารเกี่ยวกับการถูกคุมประพฤติ

แนวคิดเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

จากการศึกษามีผู้ให้ความหมายของการคุมประพฤติ ไว้ดังนี้

จรัส บุณยพันธศรี (2543, หน้า 1) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การคุมประพฤติ หมายถึง ผู้กระทำผิดไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ที่ศาลตัดสินว่ามีความผิดและมีคำพิพากษาให้รอกการกำหนดโทษหรือกำหนดโทษ หรือกำหนดโทษแต่ให้รอกการลงโทษสำหรับความผิดนั้น แล้วปล่อยตัวไปเพื่อให้โอกาสแก่ผู้กระทำผิดได้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขภายใต้กำหนดเวลาและกำหนดเงื่อนไขเพื่อการควบคุมและสอดส่องที่ศาลจะเห็นเหมาะสม

กรมคุมประพฤติ (2549, หน้า 36) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การคุมประพฤติ หมายถึง กระบวนการที่ศาลพิพากษาจำเลยว่ามีความผิด แต่รอกการกำหนดโทษหรือรอกการลงโทษจำคุกและปล่อยตัวไป พร้อมทั้งกำหนดเงื่อนไข เพื่อคุมความประพฤติ

สรุปได้ว่า การคุมประพฤติ คือ การที่ศาลตัดสินให้ผู้กระทำผิดรอกการกำหนดโทษหรือรอกการลงโทษ โดยปล่อยตัวผู้กระทำผิดให้มีโอกาสกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ แต่มีการกำหนดเงื่อนไข เพื่อคุมความประพฤติไว้

ผู้กระทำผิดที่เหมาะสมกับวิธีการคุมประพฤติ

จรัส บุณณพันธุ์ศรี (2543, หน้า 23) ไว้กล่าวไว้ว่า ประเทศไทยได้วางหลักไว้ในประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 56 ดังนี้ ผู้ที่เหมาะสมกับการคุมประพฤติ คือ

1. ความผิดที่จำเลยกระทำนั้นเป็นความผิดอาญา
2. ความผิดนั้นมีโทษจำคุก
3. จำเลยต้องไม่เคยได้รับโทษจำคุกมาก่อน ยกเว้น โทษจำคุกในความผิดฐานประมาท

หรือความผิดหุโทษ

4. ความผิดนั้นศาลจะลงโทษไม่เกิน 2 ปี

ผู้กระทำผิดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามข้อกำหนดของกฎหมายดังกล่าว อยู่ในข่ายที่จะได้รับประโยชน์จากวิธีการคุมประพฤติ แต่การที่ศาลจะให้ข้อเห็นชอบด้วยหรือไม่นั้น เป็นดุลยพินิจของศาลการใช้ดุลยพินิจตรงจุดนี้ศาลต้องอาศัยข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวจำเลย และเนื่องจากศาลมีข้อจำกัดในการแสวงหาข้อมูล ศาลจึงมักใช้วิธีมีคำสั่งให้พนักงานคุมประพฤติเป็นผู้จัดทำรายงานการสืบเสาะและพินิจเพื่อนำมาประกอบดุลยพินิจก่อนมีคำสั่งให้คุมประพฤติ

เงื่อนไขในการคุมประพฤติ

กรมคุมประพฤติ (2549, หน้า 16) ศาลอาจกำหนดเพียง 1 ข้อ หรือมากกว่านั้นก็ได้โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ให้ไปรายงานตัวต่อพนักงานคุมประพฤติเป็นครั้งคราว
2. ให้เลิกหัดอาชีพหรือทำงานอาชีพเป็นกิจจะลักษณะ
3. ให้ละเว้นการคบหาสมาคมหรือความประพฤติใดอันอาจนำไปสู่การกระทำความผิด

ทำนองเดียวกันนี้อีก

4. ให้ไปบำบัดรักษาการติดยาเสพติดให้โทษ ความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ หรือความเจ็บป่วยอื่น ๆ

5. เงื่อนไขอื่น ๆ ที่ศาลเห็นสมควร กำหนดเพื่อแก้ไขฟื้นฟูหรือป้องกันไม่ให้ผู้กระทำผิดกระทำหรือมีโอกาสดังกล่าวซ้ำอีกประชาชนที่ถูกดำเนินคดีแล้วศาลมีคำสั่งให้อยู่ภายใต้การควบคุมและสอดส่องจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขดังกล่าวโดยเคร่งครัด หากมีปัญหาขัดข้องเนื่องจากการทำงาน ความเจ็บป่วย การย้ายถิ่นที่อยู่ หรือปัญหาใด ๆ ต้องแจ้งให้พนักงานคุมประพฤติทราบโดยเร็ว การฝ่าฝืนเงื่อนไขหากไม่มีเหตุอันสมควร อาจถูกเพิกถอนจากการคุมประพฤติและต้องรับโทษจำคุกที่รอไว้

ขั้นตอนการดำเนินการคุมประพฤติ

กรมคุมประพฤติ (2549, หน้า 31 – 32) ดำเนินงานคุมประพฤติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดตามคำสั่งของศาล เป็นภารกิจของสำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแต่ละแห่ง ซึ่งมีหน้าที่การดำเนินงานดังนี้

1. สืบเสาะและรายงาน (Investigation) เป็นกระบวนการดำเนินงานเพื่อแสวงหาข้อเท็จจริง เกี่ยวกับประวัติภูมิหลังของจำเลยก่อนศาลพิจารณาพิพากษาคดี โดยพนักงานคุมประพฤติจะดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจำเลยและสภาพความผิดมาประมวลวิเคราะห์และทำรายงานเสนอศาลพร้อมทั้งความเห็นและข้อเสนอแนะว่าควรใช้วิธีการอย่างไรกับจำเลยจึงจะเหมาะสมเพื่อศาลจะได้ใช้ประกอบดุลพินิจในการพิพากษาคดี

วัตถุประสงค์ของการสืบเสาะและพินิจ มีดังนี้

- 1.1 เพื่อประมวลข้อเท็จจริงและภูมิหลังของจำเลยรายงานให้ศาลทราบ
- 1.2 เพื่อเสนอความเห็นต่อศาลว่าจำเลยแต่ละรายควรใช้วิธีการใดจึงจะเหมาะสม ทั้งนี้ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของสังคมด้วย
- 1.3 เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เมื่อศาลมีคำพิพากษาให้คุมความประพฤติ

2. งานควบคุมและสอดส่อง (Supervision) เป็นกระบวนการภายหลังจากศาลได้ใช้ดุลพินิจในการพิพากษาผู้กระทำผิดแล้วว่า บุคคลนั้นยังไม่สมควรได้รับโทษจำคุก จึงให้รอกำหนดโทษหรือให้รอการลงโทษไว้ก่อน โดยมีเงื่อนไขคุมประพฤติ และให้พนักงานคุมประพฤติเป็นผู้คอยแนะนำ ช่วยเหลือหรือตักเตือนในเรื่องความประพฤติ และการประกอบอาชีพหรือจัดให้กระทำกิจกรรมบริการสังคมหรือสาธารณประโยชน์ตามที่เห็นสมควร

วัตถุประสงค์ของงานควบคุมและสอดส่อง มีดังนี้

- 2.1 เพื่อแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดมิให้กระทำความผิดซ้ำอีก
- 2.2 เพื่อช่วยเหลือผู้กระทำผิดให้สามารถดำเนินชีวิตและปรับตัวเข้ากับสังคมได้และเป็นประชาชนที่มีคุณค่า
- 2.3 เพื่อส่งเสริมสวัสดิภาพและความปลอดภัยของชุมชน

การสืบเสาะและพินิจในงานคุมประพฤติเด็กและเยาวชน

กรมคุมประพฤติ (2549, หน้า 45 – 46) เด็ก หมายความว่า บุคคลอายุเกินกว่า 7 ปี บริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน 14 ปี บริบูรณ์ และเยาวชนหมายความว่า บุคคลอายุเกิน 14 ปี บริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปี บริบูรณ์การสืบเสาะและพินิจผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน หมายถึง การแสวงหาข้อเท็จจริง ประวัติภูมิหลังทางสังคม และรายละเอียด หลักฐานต่าง ๆ ของเด็กและเยาวชน ตลอดจน

สิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน รวมทั้งค้นหาสาเหตุแห่งการกระทำความผิดเพื่อนำข้อเท็จจริงมาวิเคราะห์ ประเมิน และทำรายงานพร้อมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขปัญหามาให้เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนแต่ละรายอย่างเหมาะสมต่อศาลก่อนพิจารณาพิพากษาคดี

วัตถุประสงค์ของการสืบเสาะและพินิจในงานคุมประพฤติเด็กและเยาวชน

1. เพื่อเสนอข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประวัติและภูมิหลังทางสังคมรวมทั้งสาเหตุแห่งการกระทำความผิดและแนวทางแก้ไขปัญหา หรือ กำหนดมาตรการต่อเด็กและเยาวชนแต่ละรายอย่างเหมาะสม

2. เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมในการบังคับใช้กฎหมายให้มีความเท่าเทียมกัน

3. เพื่อกำหนดแผนการแก้ไขฟื้นฟูเด็กและเยาวชนให้เหมาะสมกับวัย และวางมาตรการป้องกันมิให้เด็กและเยาวชนหวนกลับมากระทำความผิดอีก

4. เพื่อแยกเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดออกจากผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่

หลักการและวิธีการคุมประพฤติผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน

ในการสืบเสาะและพินิจผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน อันเป็นภารกิจหนึ่งของกรมคุมประพฤตินั้น แม้การรับผิดชอบหลักจะเป็นหน้าที่ของพนักงานคุมประพฤติ กรมพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนก็ตาม แต่กรมคุมประพฤดียังคงมีผลในการปฏิบัติงาน โดยยึดหลักในการแสวงหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนอย่างถูกต้อง จากบุคคลใกล้ชิด พยานอื่น ๆ และผู้เสียหาย โดยใช้ความรู้ เทคนิควิธีการต่าง ๆ โดยเฉพาะเทคนิคทางด้านจิตวิทยา ที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน เพื่อนำข้อเท็จจริงที่ถูกต้องเสนอเป็นรายงานต่อศาล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ดุลยพินิจของศาล ในการพิจารณาพิพากษา หรือ ใช้วิธีการอันเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนแต่ละรายอย่างเหมาะสมต่อไป ทั้งนี้พนักงานคุมประพฤติ กรมคุมประพฤดียังคงยึดหลักในการปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตวางตัวเป็นกลาง ปกปิดข้อเท็จจริงที่ได้มาจากการสืบเสาะและพินิจไว้เป็นความลับ มุ่งเน้นช่วยเหลือแก้ไขปัญหาคือผลพวงของเด็กและเยาวชนให้สามารถหวนกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติอีกครั้ง

งานวิจัยเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

กรมคุมประพฤติ (2548, หน้า 16) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การกระทำผิดซ้ำภายหลังพ้นการคุมประพฤติ ซึ่งเป็นการศึกษากลุ่มผู้ถูกคุมความประพฤติในปี พ.ศ. 2536 ซึ่งพ้นความประพฤติด้วยดีในปี พ.ศ. 2537 – 2538 โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากสำนวนคดีสอต่อของสำนักงานคุมประพฤติทุกสำนักงานจำนวน 2,297 ราย นำข้อมูลที่ได้มากรอกลงในแบบเก็บข้อมูล และส่งชื่อไปตรวจสอบประวัติการกระทำผิด ผลการศึกษาพบว่าผู้ถูกคุมความประพฤติร้อยละ 8.20

ไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำ ส่วนแบบเก็บข้อมูลที่สมบูรณ์จำนวน 1,193 ชุด นำมาวิเคราะห์ผลสรุปได้ว่าผู้ถูกคุมความประพฤติในคดียาเสพติดหวนกลับไปกระทำผิดซ้ำมากกว่าความผิดฐานอื่น และภูมิหลังทางสังคม ได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ สถานภาพการสมรส จำนวนบุตร สภาพแวดล้อม และประวัติการกระทำผิด มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำภายหลังพ้นการคุมประพฤติ

ทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและวัยรุ่น

การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและวัยรุ่นนั้น นักวิชาการสมัยก่อนพยายามตั้งทฤษฎีขึ้นมาเพื่ออธิบายว่า สาเหตุของการกระทำผิดนั้นอยู่ที่ปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว (Single Factor Theory) เช่น บ้างก็เชื่อสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ บ้างก็เชื่อความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ บ้างเชื่อว่ายากจนหรือสภาวะเศรษฐกิจเป็นสาเหตุของการกระทำผิด เหล่านี้เป็นต้น

ครั้นเมื่อวิชาแขนงสังคมศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น จึงได้พบความจริงว่า สาเหตุของการกระทำผิดนั้น ได้มีสาเหตุมาจากปัจจัยประการใดประการหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว แม้กระทั่งการกระทำผิดอย่างเดียวหรือประเภทเดียวกันก็อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการที่แตกต่างกันได้ อย่างไรก็ตามก็ได้มีผู้พยายามศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุการกระทำผิดและได้สร้างทฤษฎีของตนขึ้นมา เช่น

1. ทฤษฎีว่าด้วยลักษณะของบุคคล (Personal Traits) หรือ องค์ประกอบในตัวบุคคล (Individual Make – up) ที่บกพร่องไม่สมบูรณ์ ทฤษฎีนี้กล่าวว่าลักษณะทางร่างกายดี ลักษณะทางปัญญาดี ลักษณะทางอารมณ์ดี และลักษณะอื่น ๆ หากได้เป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กเป็นอาชญากรไม่เว้นแต่สิ่งเหล่านี้แปรปรวนหรือบกพร่อง หรือพิการ

2. ทฤษฎีว่าด้วยสาเหตุทางจิต (Psychogenic Theory) เออร์วิง คอฟแมน (Irving Kaufman) ผู้พิพากษาในเมืองบอสตัน (Baker Guidance Center) กล่าวว่า จากประสบการณ์เด็กกระทำผิดที่ท่านมีมา ความรู้สึกทางด้านจิตใจและนิสัยใจของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ โดยท่านสรุปย่อ ๆ ให้ฟังว่า เด็กที่กระทำผิดนั้นเป็นผลมาจาก

- 2.1 ขาดการอบรมจากพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ตาย หรือมีสภาพบ้านแตก หรือไม่อบรมลูกเพียงพอจึงทำให้จิตใจเด็กแข็งกระด้าง

- 2.2 มีพัฒนาการทางเพศ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดเป็นทุกข์

- 2.3 มีความเห็นแก่ตัวจึงเกิดเป็นทุกข์ส่วนมากเด็กวัยรุ่นที่กระทำผิดมักมาจากบ้านแตก หรือพ่อแม่อารมณ์ไม่ดี พ่อแม่ประพฤติตนไม่เหมาะสม บุคคลพวกนี้จะให้ความรัก ความปลอดภัยแก่เด็กน้อยที่สุด และมักจะสนองความต้องการแบบไม่สม่ำเสมอ เด็กจึงมีความรู้สึกขาดพ่อแม่

3. ทฤษฎีว่าด้วยการคบหาสมาคมกับกลุ่มที่ไม่เหมือนกัน (Theory of Differential Association) กล่าวว่า อัตราส่วนของการกระทำผิดมากน้อยเพียงใดนั้นเป็นผลมาจากลักษณะของการคบค้าสมาคมระหว่างบุคคลในกลุ่มและการที่บุคคลเรียนรู้จากกลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2533 อ้างถึงใน จูติรัตน์ ศรีรัช โภคิน, 2550, หน้า 50) ได้สำรวจการให้คำนิยามความหมายของ “การให้บริการปรึกษา” จากวรรณกรรมของผู้จัดทำทฤษฎีทางจิตวิทยาและจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาและผู้มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาไว้อย่างกว้างขวางและวิเคราะห์ พบว่า ในคำนิยามต่าง ๆ เหล่านี้มีลักษณะร่วมที่คล้ายคลึงกันในสาระสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การให้บริการปรึกษาเป็นความร่วมมือกัน ซึ่งเกิดขึ้นโดยบุคคลสองคนเป็นอย่างน้อย หนึ่งคือ ผู้ให้บริการปรึกษากับอีกผู้หนึ่งคือผู้รับบริการ
2. การให้บริการปรึกษาเป็นการให้บริการความช่วยเหลือทางวิชาชีพ ซึ่งมีผู้ให้บริการปรึกษาที่มีคุณสมบัติเพียงพอทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวิชาชีพ เป็นผู้รับผิดชอบในหน้าที่เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ ซึ่งขาดข้อมูลที่เชื่อถือได้ อ่อนประสบการณ์ ขาดทักษะที่เหมาะสมในการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาอุปสรรค การปรับตัวและการสร้างเสริมพัฒนาตนเอง
3. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งมุ่งสู่การช่วยเหลือให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ตัดสินใจได้อย่างฉลาด ขจัดทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ มีเจตคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสามารถพัฒนาตนเองให้เติบโตและเจริญงอกงามอย่างเต็มที่ตามศักยภาพและสมวัยของตน

จากสาระสำคัญ 3 ประการดังกล่าว จึงสังเคราะห์และสรุปความหมายของการให้บริการปรึกษาไว้ดังนี้

การให้บริการปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดีระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติส่วนตัวและด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหา ต้องการพัฒนา และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง

Dinkmeyer (1968, p. 36) ได้กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา ในการสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยม ในการที่จะพยายามขยายทัศนคติและการรับรู้ให้เกิดความเข้าใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

Ohlsen (1977, p. 31) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้ยอมรับปัญหา และพยายามแก้ไขปัญหของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Gawrys & Brown (1970, p. 21) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

Gazda, Ducan, & Meadows (1967, p. 305) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการพลวัต ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Dynamic Interpersonal Process) สมาชิกในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมที่ตนรู้สึกที่สมาชิกและกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ โดยสมาชิกได้มีโอกาสสนทนาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของตนเอง ได้ระบายความในใจมีความหวังใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นตลอดทั้งได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม

Trotzer (1999, p. 23) ได้ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่า เป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ และการเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้การศึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหา หรือความไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถนำวิธีการในกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหและความไม่พึงพอใจในชีวิตประจำวันได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534) กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่กลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ายกัน มาร่วมกันปรึกษาหารือ โดยมีผู้ให้การศึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการศึกษามีแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเอง

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2550, หน้า 41 – 42) การปรึกษากลุ่ม จึงเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไข ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้การศึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ในการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

กล่าวโดยสรุปการศึกษากลุ่มหมายถึง การที่บุคคลรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาอารมณ์ แนวคิดและพฤติกรรม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อเป็นการช่วยเหลือ ผู้ที่มารับคำปรึกษาให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีการยอมรับ อบอุนเป็นกันเองไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเองในระหว่างสมาชิกกลุ่ม อันเป็นแรงผลักดันที่สำคัญให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจ และ ค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้สมาชิก มีการพัฒนาความสามารถของตนเองมีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษากลุ่ม

Dinkmeyer (1968, p. 36) กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของการศึกษากลุ่ม ดังนี้

1. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมมีความหมายทางสังคมมนุษย์ โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นสังคม และการที่จะเข้าใจพฤติกรรม ได้นั้นต้องอาศัยบทบาททางสังคม เมื่อบุคคลอยู่ในกลุ่มก็จะทำให้การทำหน้าที่ปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ทำได้อย่างเต็มที่ ซึ่งแต่ละคนจะต้องพึ่งพิงกันในกลุ่มเพื่อการพัฒนาตนเองต่อไป ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นผลพวงจากสังคมนั้นเอง

2. มนุษย์มีความต้องการในการมีส่วนร่วมและการดำรงอยู่ และการอยู่รอด

3. พฤติกรรมเกิดจากการมองภาพแบบองค์รวมโดยมองทั้งหน่วย และเป็นแบบแผน ไม่มุ่งไปส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

4. การเข้าใจบุคคลจำเป็นต้องมองในปรากฏการณ์เฉพาะของบุคคลว่า บุคคลเหล่านั้นได้รับการเรียนรู้จากสังคม หรือบุคคลอื่นอย่างไร เหตุใดเขาจึงเข้าใจหรือตีความอย่างนั้น

5. บุคคลแต่ละคนมีพลังอย่างสร้างสรรค์ในการตีความหมายเข้าข้างตัวเอง

6. มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้เพื่อไปสู่เป้าหมาย

7. พฤติกรรมมีวัตถุประสงค์และเป้าหมาย

8. สิ่งสำคัญ คือ จะต้องเข้าใจถึงการหลักจิตวิทยา

9. ความสนใจทางสังคมเป็นแนวคิดสำคัญในการเข้าใจพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายของการศึกษากลุ่ม

Trotzer (1999, pp. 345 – 347) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการศึกษากลุ่ม มีดังต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้าน จิตใจและการพัฒนาการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น
 6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม
 7. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
 8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ
 9. เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทักษะ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก
 10. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมการปรับตัวที่พึงประสงค์
- Corey (2008, pp. 5 – 6) ได้กำหนดเป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้
1. เพื่อเรียนรู้การ ใ้วางใจตนเองและผู้อื่น
 2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
 3. เพื่อรับรู้ว่าคุณคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง
 4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
 5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง
 6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
 7. เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด
 8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 9. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ
 10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
 11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
 12. เพื่อรับการตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด ตลอดจนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งหวังของผู้อื่น
 13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 3 – 4) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คั่นเคย มีที่พึ่งที่ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล
3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัดความสามารถและสติปัญญา
4. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กันตนมิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น
5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิก อย่างจริงใจ ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทรห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม
6. เพื่อเรียนรู้การฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังผู้อื่นน้อยที่สุดด้วยเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป
7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการนำเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลในการเลือกประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้น การเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะเหมาะสมที่สุด
8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคม ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา
9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน
10. เพื่อพัฒนาดตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาด ซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป
11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

จากจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเอง โดยการพัฒนาให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการยอมรับตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งนอกจากการพัฒนาภายในตนเองแล้ว ยังมีการพัฒนาตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น คือพัฒนาทักษะทางสังคม รู้ถึงความต้องการของผู้อื่น ที่เป็นสิ่งสำคัญในการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกันและขณะที่ผู้ให้การปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกัน

Ohlsen (1977, pp. 25 – 28) กล่าวว่า สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่สมัครใจและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทในกลุ่มและได้ให้ข้อคิดว่าวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุ ดังนั้นถ้าผู้ให้การปรึกษาต้องการใช้อายุเป็นแนวทางในการจัดวางตำแหน่งสมาชิกกลุ่ม ก็ควรจะมีการปรับโครงสร้างกลุ่มใหม่ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาวะทางสังคม ถ้ามีสมาชิกที่มีระดับอายุใกล้เคียงกันผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันนั้นควรพิจารณาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อาจเป็นการจัดกลุ่มที่ให้อุปกรณ์ สอนรู้น้อง เป็นต้น

Corey (2008, p. 92) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุเดียวกัน คือ กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีลักษณะที่มีสมาชิกคล้ายคลึงกันนี้จะมีความเหมาะสมในการกำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอน และเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะที่แตกต่างกันของสมาชิก จะมีข้อดีสำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคลแม้จะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตามกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะเปรียบเสมือน โครงสร้างของสังคมเล็ก ๆ ที่ขึ้นอยู่กับโลกภายนอกและสมาชิกได้มีโอกาสในการทดลองพฤติกรรมใหม่เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกที่หลากหลาย

Hensen et al (1980, p. 479) ได้กล่าวถึงกลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างกันว่าในกลุ่มเช่นนั้น สมาชิกจะถูกเลือกจากแบบแผน และขอบเขตของปัญหาที่มีความแตกต่างกัน จากกลุ่มชนชั้นทางสังคม และภูมิหลังทางการศึกษาที่มีความแตกต่างกันเช่นเดียวกับอายุ และเพศ ในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันนี้ สมาชิกแต่ละคนได้รับการกระตุ้นมากกว่า และถูกบังคับให้มีการตรวจสอบทำความเข้าใจกับสิ่งที่มีความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ดังนั้นในการพิจารณาการจัดตั้งกลุ่มว่าจะจะเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกที่แตกต่างกัน หรือกลุ่มที่สมาชิกลักษณะคล้ายคลึงกันนั้น ต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์ และเป้าหมายหลักของกลุ่ม

2. ขนาดของกลุ่ม

Ohlsen (1977, pp. 28 – 29) กล่าวว่า สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 4 – 8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า สำหรับกลุ่มวัยรุ่นแล้วควรจะมีสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน และเป็นขนาดที่เหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่มระดับมัธยมศึกษา

Jacobs, Masson & Harvill (1994, p. 37) กล่าวว่า การให้การศึกษากลุ่มควรมี 5 – 8 คน กลุ่มที่ต้องการอภิปรายเข้ามาเป็นกิจกรรม นอกจากนี้ อาจไม่ต่ำกว่า 3 คน หรือไม่เกิน 12 คน

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 20) กล่าวว่า การกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีขนาดใหญ่หรือเล็ก ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม การกำหนดพบกันในกลุ่ม รวมถึงลักษณะและความรุนแรงของปัญหาที่สมาชิกในกลุ่มนำเสนอ สมาชิกในกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยรุ่นผู้ใหญ่กลุ่มอาจจะประมาณ 8 – 10 คน ถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่ขึ้นจะทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกลดน้อยลง ดังนั้น ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไป จึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะเกิดปฏิสัมพันธ์ให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลาย แต่ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีจำนวนน้อยเกินไปจะทำให้สูญเสียลักษณะของความเป็นกลุ่ม นั่นคือ ความคิดเห็นของสมาชิกในวงแคบไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการคิดแก้ปัญหาได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งเป็นการเสียโอกาสในการเลือกตัดสินใจได้ไม่เหมาะสมเท่าที่ควร

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) มีความเห็นว่าในการให้การศึกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 6 – 8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และให้ผู้ให้บริการศึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไปควรมีสมาชิก 3 – 12 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้และจะทำให้ผู้รับบริการศึกษาแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ แต่ถ้าสมาชิกในกลุ่มน้อยเกินไปจะทำให้ไม่เหมือนกลุ่มและ

ไม่ก่อให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างกว้างขวาง ดังนั้นขนาดของกลุ่มจึงควรมีสมาชิกที่เพียงพอที่จะทำให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างหลากหลายและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง

3. ระยะเวลาและจำนวนครั้ง

Corey (2008, p. 93) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยทั่วไปแล้ว ระยะเวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มสำหรับเด็ก ควรอยู่ระหว่าง 30 – 40 นาที เพราะถ้านานเด็กอาจเบื่อได้ สำหรับวัยรุ่นอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมง จนถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่อาจมีบ้างที่นานถึง 2 ชั่วโมง ส่วนเรื่องจำนวนครั้งสำหรับเด็กควรจัดสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ทุกสัปดาห์ หากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้การปรึกษากลุ่มทุกวัน แต่ส่วนมากในการให้การปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามจำนวนครั้งไม่ควรจะต่ำกว่า 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี โดยให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ใน การให้การปรึกษา

4. การจัดสถานที่

ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนมีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น เป็นห้องที่เก็บเสียง และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง พื้นที่ห้องสะอาดพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งพื้นได้

5. ชนิดของกลุ่ม

ชนิดของกลุ่มแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ “กลุ่มแบบปิด” หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งปิดกลุ่ม ไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่าง การให้การปรึกษากลุ่ม แม้จะมีสมาชิกออกไปก็ตาม “กลุ่มแบบเปิด” หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปและรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่จนกระทั่งปิดกลุ่ม สำหรับการปรึกษากลุ่มนั้น ควรจะจัดเป็นกลุ่มแบบปิด เพราะการจัดเป็นกลุ่มแบบเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนมกันภายในกลุ่ม และอาจจะขัดขวางการพัฒนาในการแก้ปัญหของสมาชิกภายในกลุ่ม

พลังในการให้การปรึกษากลุ่ม

พลังในการปรึกษากลุ่มมีผลต่อการดำเนินการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ ทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 11 – 12) ได้แก่

1. ข้อผูกพัน (Commitment) การที่สมาชิกจะต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือ และพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้

ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

2. การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อกระบวนการให้การปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

4. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มยิ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายประสังคมของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่ามีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าจะทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุกๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดี ไม่มีใครจะว่าเขาทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาได้ตอบชนิตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมที่ใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกที่จะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

9. บรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าบรรทัดฐานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงบรรทัดฐานของกลุ่มเอาไว้

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

Corey (2008, pp. 25 – 28) กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การอยู่กับปัจจุบัน (Presence) ผู้นำกลุ่มที่ดีนั้นควรตระหนักถึงความสำคัญ
ของความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะช่วยให้ผู้นำกลุ่ม
เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมทั้งความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก
ของสมาชิกกลุ่มด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่
2. พลังส่วนบุคคล (Personal Power) ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเองและ
มีความตระหนักว่าตนเองสามารถมีอิทธิพลกับผู้อื่น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีความรู้สึกว่ามีพลัง
ในการดำเนินชีวิตแล้ว ก็จะเป็นสิ่งที่ยากที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีพลังอำนาจ
ในตนเอง ผู้นำกลุ่มควรให้การส่งเสริมโดยการให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่ม
เป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการต่อสู้ และมีความสามารถในการดำรงชีวิต
3. ความกล้าหาญ (Courage) ผู้นำกลุ่มควรมีความตระหนักว่าพวกเขาต้องแสดงความกล้า
ที่จะได้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแสดงความกล้าโดยการสร้างความเสี่ยงในกลุ่ม แสดงให้เกิด
ความผิดพลาดในกลุ่ม และการมีปฏิกริยากับปัญหาของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มต้องแสดง
ตามสัจยชาตญาณและความเชื่อ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะต้องทำอะไร
เมื่อต้องเผชิญกับข้อผิดพลาด
4. ความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง (Willing to Confront Oneself) เป็นคุณสมบัติ
ของผู้นำกลุ่มที่จะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา มีการสำรวจถึงความบกพร่องต่าง ๆ
ของตนเอง และยอมรับถึงความบกพร่องนั้น โดยไม่ผลักดันให้สาเหตุของความบกพร่อง
หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ไปสู่สิ่งต่าง ๆ ภายนอก และไม่ได้หันมาพิจารณาตนเอง การกระทำ
เช่นนี้ของผู้นำกลุ่มจะเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกหันมาสำรวจตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญหน้า
กับตนเอง เพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาต่อไป
5. ความจริงใจและเป็นธรรมชาติ (Sincerity and Authenticity) ผู้นำกลุ่ม
ต้องมีการแสดงออกอย่างจริงใจกับสมาชิกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นด้านของการพัฒนาความสามารถ
หรือการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิก รวมทั้งมีการแสดงออก
อย่างตรงไปตรงมา เพื่อเป็นแบบอย่างให้สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจ
ต่อประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มการเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกของผู้นำกลุ่ม
ที่มีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ยึดติดกับการคาดหวังจากผู้อื่น มีการแสดงออกจากความรู้
ที่แท้จริง ไม่มีการเสแสร้งหรือแสดงบทบาทเพื่อเป็นการป้องกันตนเอง เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง
มีการระบายความรู้สึกและแสดงปฏิกริยาต่าง ๆ ที่เหมาะสม
6. เอกลักษณ์แห่งตน (Sense of Identity) ผู้นำกลุ่มที่ตระหนักถึงแรงจูงใจความต้องการ
ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง จะเป็นผู้ที่ช่วยให้

สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรจะมีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองก่อนเพื่อเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม

7. ความเชื่อในกระบวนการกลุ่มและมีความกระตือรือร้น (Belief in Group process and Enthusiasm) ผู้นำกลุ่มที่มีความมั่นใจในวิธีการปรึกษากลุ่มว่าสามารถให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ ย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จ เพราะผู้นำกลุ่มจะมีแรงจูงใจ และมีความกระตือรือร้นต่อการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสร้างคุณค่าและผลประโยชน์ให้กับสมาชิกอย่างแท้จริง รวมทั้งผู้นำกลุ่มควรแสดงออกอย่างมีชีวิตชีวา มีความสนใจอย่างจริงจัง ทำที่ต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจ การแสดงความรู้สึกในการเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง ย่อมแสดงถึงแรงจูงใจทัศนคติ ค่านิยม ความคิด ความต้องการของผู้นำกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มด้วย ผู้นำกลุ่มที่ขาดความกระตือรือร้นในการนำกลุ่ม จะทำให้สมาชิกขาดความสนใจและหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

8. ความคิดสร้างสรรค์และแนวคิดใหม่ ๆ (Inventiveness and Creativity) ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถที่จะใช้วิธีการใหม่ๆ ที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงคือการจัดโปรแกรมไว้ล่วงหน้า หรือนำเทคนิคที่ไม่เกี่ยวข้องมาใช้ในการนำกลุ่ม เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแล้ว ยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มลดน้อยลงไป

ทักษะของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะทางวิชาชีพเพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ Corey (2008, pp. 32 – 39) ได้เสนอทักษะที่สำคัญและจำเป็นต่อผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูด หรือท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูดการโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของสมาชิกโดยไม่มีการเพิ่มเติมข้อความใหม่เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้ฟังและเกิดความเข้าใจความหมายที่ชัดเจนขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดของเขาขณะเดียวกัน ก็เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย ให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการช่วยให้มีการรวบรวมความคิดและเนื้อหาที่เป็นประเด็นที่สำคัญ ให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือสมาชิกแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่ง

5. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดฟังความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่าง และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม โดยมีการตีความในเชิงวินิจฉัย การคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมแตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้น ๆ ด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิก หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันเรียบร้อยแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก รวมทั้งมีเป้าหมายเพื่อการให้ความช่วยเหลือหรือสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูด

ที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูดหรือทำทางที่สมาชิกแสดงออก

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องมีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้นทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะที่สำคัญที่ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกในโลกของสมาชิก การเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจและให้ความนับถือกันสมาชิกกลุ่ม

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นทักษะที่ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ สนับสนุนให้สมาชิกแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่มลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่น กำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่มในระยะแรก ๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวของเขาเองบ้าง เมื่อกลุ่มพัฒนาไปช่วยระยะเวลาหนึ่ง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goal) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษากลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำความเข้าใจเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นตลอดการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาเป้าหมายอื่น ๆ ของสมาชิกเอง ซึ่งอาจปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีทักษะในการทำหยาสมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

14. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไร ก็แสดงข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

15. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เป็นต้นว่า การให้ข้อเสนอแนะ การให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปทำเป็นกรณีบ้าน การให้คำแนะนำ อาจจะมาจากการสนทนาภายในกลุ่ม วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันก็อาจทำให้สมาชิกมีการพึ่งพามากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการให้คำแนะนำ และควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเฉพาะเจาะจง และตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นด้วย

16. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่ยังกลุ่มกำลังพัฒนา สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขต ด้วยความรุนแรง หรือมีการ โยนความคิดให้ผู้อื่น และมีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะนี้มาสอดแทรกเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากความเสียหายด้านจิตใจหรือทางร่างกาย และจากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของกลุ่ม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีการระมัดระวังไว้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของสมาชิกได้ จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และมีผลต่อบรรยากาศกลุ่ม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเอง ให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไรและมีระดับความลึกซึ้งมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากและเร็วเกินไปสมาชิกจะมีความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิก แต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไป ก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกลุ่ม และอาจจะมีผลกระทบต่อการสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

18. การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนาจกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจสมาชิกการแสดงความคิดเห็นอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่ม

ที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้สังเกตท่าทีและเรียนรู้จากพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

19. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม สมาชิก เป็นการมองหาทิศทางที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเชื่อมการทำงานของสมาชิกกับทิศทางเหล่านี้ โดยผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาปฏิสัมพันธ์โดยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าที่ผู้นำจะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเอง

20. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้นำกลุ่มต้องมีการหยุดพฤติกรรมบางอย่างภายในกลุ่ม การปิดกั้นเป็นทักษะที่ต้องการให้เกิดความรู้สึกไว การชี้นำ และความสามารถในการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม โดยจะใช้กับพฤติกรรมที่เฉพาะ ไม่ใช้กับสมาชิกทุกคน และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย

21. การสิ้นสุด (Terminating) ผู้นำกลุ่มควรที่จะเรียนรู้ว่าเมื่อไหร่จะยุติและจะยุติกลุ่มอย่างไร ทักษะนี้จะใช้ในการปิดกลุ่มในแต่ละครั้งหรือยุติกลุ่มในครั้งสุดท้าย โดยการให้สมาชิกอธิบายในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภายนอกกลุ่ม การประเมินและการติดตามหลังการยุติกลุ่ม การให้ข้อมูลแหล่งที่จะช่วยสมาชิกได้มากขึ้น และการให้แนะนำรายบุคคลในกรณีที่เป็น

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

Trotzer (1999, pp. 87 – 102) ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการปรึกษากลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The Security Stage) ลักษณะที่เกิดขึ้นภายในการปรึกษากลุ่มขั้นเริ่มต้นคือ ความวิตกกังวล ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจการต่อต้าน ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งการที่สมาชิกรู้สึกเช่นนี้ก็เพราะว่าเขากำลังอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมใหม่ พวกเขาไม่สามารถคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ และขาดความมั่นใจในการควบคุมตนเองและการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความมั่นใจ สร้างความอบอุ่น สร้างเข้าใจ เป็นมิตรกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ปลอดภัย นอกจากนี้ Corey (2008, p. 105) ยังได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้

1.1 สอนสมาชิกเกี่ยวกับข้อเสนอทั่วไปและวิธีการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จะเพิ่มโอกาสให้เกิดผลผลิตของกลุ่ม

1.2 พัฒนากฎระเบียบของกลุ่ม

1.3 สอนกระบวนการพื้นฐานของกลุ่ม

1.4 ช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงความกลัว ความคาดหวัง และการกระทำของตนเอง เพื่อพัฒนาความไว้วางใจ

1.5 เป็นตัวแบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.6 เปิดเผยตนเองต่อสมาชิกกลุ่มและแลกเปลี่ยนความคาดหวังต่อกลุ่มให้สมาชิกทราบ

1.7 ชี้แจงให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน

1.8 ช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างเป้าหมายส่วนบุคคลได้

1.9 จัดการกับความวิตกกังวลและคำถามของสมาชิก

1.10 ช่วยให้สมาชิกลดการพึ่งพาผู้นำกลุ่ม และหันมาพึ่งตนเองและกลุ่มเพิ่มขึ้น

1.11 ช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

1.12 สอนสมาชิกเกี่ยวกับทักษะสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างตั้งใจ

และการตอบสนอง

1.13 ช่วยเหลือกลุ่มและเอื้ออำนวยให้เกิดวิถีทางที่กลุ่มต้องการ

1.14 แสดงให้สมาชิกเห็นว่าพวกเขาต้องรับผิดชอบต่อทิศทางและผลลัพธ์ของกลุ่มในขั้นเริ่มต้นกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี รวมทั้งการคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง การจัดกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิก มีกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะที่ในการเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ มีความจริงใจ เคารพสิทธิของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการสร้างเชื่อมั่นให้กับสมาชิกว่ากลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัยที่จะช่วยเหลือสมาชิกได้

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกเริ่มลดการต่อต้านนำไปสู่ความร่วมมือกันของสมาชิกกลุ่ม การยอมรับกลุ่มนี้จะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่มสัมพันธ์ภายในกลุ่มและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่ง Trozter (1999, pp. 124 – 126) ได้เสนอภาระหน้าที่ในขั้นนี้เพื่อเป็นทิศทางในการนำกลุ่มเข้าไปสู่การสื่อสารที่เปิดเผยและสมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความอบอุ่นและการยอมรับ ดังนี้

2.1 การร่วมเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

2.3 การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความใกล้ชิดสนิทสนมของสมาชิกกลุ่ม

2.4 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

2.5 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น

ในขั้นการยอมรับเป็นช่วงที่สมาชิกเริ่มเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกลดการต่อต้าน เนื่องจากได้รับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม สามารถเปิดเผยและให้คำแนะนำซึ่งกันและกันได้ และสมาชิกเริ่มพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The Responsibility Stage) เมื่อมีการพัฒนาให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็นำมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการเกิดความรับผิดชอบในกลุ่มนั้นเป็นผลมาจากทั้งความต้องการของมนุษย์ และธรรมชาติของกระบวนการในการแก้ไขปัญหา สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าคุณค่าและน่านับถือ ก็ต่อเมื่อได้ลงมือกระทำและประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัยความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่ง Trotzer (1999, pp. 126 – 127) ได้กำหนดภาระหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

3.1 สมาชิกมีการประเมินตนเอง

3.2 สมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนเอง

กระทำ

3.3 สมาชิกมีประสบการณ์และการเสริมสร้างความรับผิดชอบโดยตรงกับปฏิสัมพันธ์ของตนเองภายในและภายนอกกลุ่ม

3.4 การให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3.5 การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเมื่อสมาชิกมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว สมาชิกต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น คือสมาชิกต้องรับผิดชอบในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตนกระทำ และสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกได้

4. ขั้นการทำงาน (The Working Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในกระบวนการแก้ไขปัญหา และ Trotzer (1999, p. 128) ยังได้กล่าวถึงกระบวนการในการแก้ไขปัญหา มีดังนี้

4.1 กำหนดปัญหา ทำความกระจ่างและความเข้าใจในปัญหา

4.2 กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา จากการระดมความคิดของสมาชิก

4.3 ประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยใช้กระบวนการคิดและการทดสอบตามสภาพความเป็นจริง

4.4 ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกับสมาชิกแต่ละคน

4.5 วางแผนดำเนินการ โดยการพัฒนาวิธีการและแนวทางในการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา

4.6 ฝึกปฏิบัติ พฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม

4.7 ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยนำไปใช้ในโลกภายนอกแล้วกลับมารายงานผลและประสบการณ์ให้กับกลุ่ม

4.8 ประเมินผลในการนำไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหของสมาชิกในชั้นนี้ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาและผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการช่วยสมาชิกตัดสินใจอย่างเหมาะสม

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการปรึกษากลุ่ม แม้ว่าในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหของตนเองภายในกลุ่ม แต่พวกเขาต้องเผชิญกับความยุ่งยากในการปรับพฤติกรรมภายนอกกลุ่ม และ Trotzer (1999, pp. 129 – 130) ได้เสนอภาระหน้าที่ในขั้นนี้ไว้ว่า

5.1 การให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่สมาชิก ด้วยการให้กำลังใจ การเสริมแรง หรือการเผชิญหน้าเพื่อให้สมาชิกมีพฤติกรรมไปในทางที่ดี แต่การสนับสนุนนี้จะต้องไม่สร้างการพึ่งพิงเพราะว่าสมาชิกจะได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 การพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

5.3 การเห็นพ้องและการยืนยันความองกวม เพื่อยืนยันว่าปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับสมาชิก และให้สมาชิกเกิดการพึ่งพาตนเองมากกว่ากลุ่ม

5.4 การกล่าวอำลาเพื่อเตรียมสมาชิกในการเข้าสู่ประสบการณ์สุดท้ายของกลุ่ม

5.5 การติดตามผล เป็นการเตรียมการติดต่อกับสมาชิกกลุ่มเพื่อประเมินวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

Corey (2008, pp. 66 – 114) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นวางแผน (Pregroup Issues) ผู้ให้การปรึกษาควรกำหนดวัตถุประสงค์กลุ่มเป้าหมาย การเลือกสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม แบบเปิดหรือกลุ่มแบบปิด สมาชิกสมัครใจเข้ากลุ่มหรือถูกกำหนดมาการวัดผลประเมินผลเป็นอย่างไร

2. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial Stage) เป็นช่วงเวลาของการปรับตัวปฐมนิเทศและการสำรวจ กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยมากขึ้น สำรวจความคาดหวังของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้หน้าที่ของกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน

3. ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นขั้นของความวิตกกังวล และเกิดการปกป้องตนเองในการต่อต้าน ผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนอย่างเปิดเผย

4. ขั้นปฏิบัติ (Working Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้สำรวจตนเอง ร่วมกันแก้ไขปัญหาและมีวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นเตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

6. ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow up) การประเมินผลการปรึกษากลุ่มนั้นอาจประเมินจากการพบกันทุกครั้งหรือประเมินเมื่อยุติกลุ่มก็ได้ สำหรับการติดตามผลอาจติดตามเป็นรายบุคคลหรือการใช้การติดต่อทางโทรศัพท์ เพื่อทราบความก้าวหน้าของสมาชิก

ข้อดีของการปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มมีข้อดีอยู่ภายในตัวมันเอง เมื่อเปรียบเทียบกับการปรึกษารายบุคคลแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาไม่ใช่ว่าให้ความช่วยเหลือแบบกลุ่ม ซึ่งการปรึกษากลุ่มมีข้อดี ดังนี้ (Trotzer, 1999, pp. 23 – 34)

1. ความปลอดภัยภายในกลุ่ม (Safe Factors in Group) สมาชิกที่เข้ามาในกลุ่มทุกคนต้องการความช่วยเหลือ ดังนั้นความรู้สึกครั้งแรกในการเข้ากลุ่มต้องมีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย การที่กลุ่มมีสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือคล้าย ๆ กัน มาอยู่ร่วมกันทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่รู้สึกว่าโดดเดี่ยวอีกต่อไป ซึ่งความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพการณ์ที่มีการดูแลอย่างใกล้ชิด จะทำให้การเข้ากลุ่มครั้งต่อไปสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่า เพื่อนสมาชิกยอมรับตัวเขามากขึ้น ซึ่งจะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยุ่งยากได้อย่างปลอดภัย ความรู้สึกที่ปลอดภัยภายในกลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อกระบวนการในการแก้ไขปัญหาได้

2. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Sense of Belonging) ในการดำเนินการปรึกษากลุ่ม ต้องมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และการเพิกเฉยไม่เอาใจใส่ต่อการดำเนินไปของกลุ่ม จะทำให้เกิดความไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ของการยอมรับ ความเข้าใจและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความรู้สึกว่าตนเองมีความต้องการกลุ่มและกลุ่มต้องการตนเองก็จะเกิดขึ้น ซึ่งการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกตามที่กลุ่มจัดให้แสดงบทบาทต่าง ๆ ความสัมพันธ์นี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3. ค่านิยมทางสังคมของการปรึกษากลุ่ม (Social Value of Group Counseling)

การปรึกษากลุ่มทำให้มีความสัมพันธ์กับการช่วยเหลือบุคคลให้แก้ไขปัญหาของเขา โดยธรรมชาติของกลุ่มมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวแทนของลักษณะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ถูกสร้างขึ้นให้คล้ายกับสังคม สมาชิกแต่ละคนเป็นตัวแทนของสังคมที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และได้รับประโยชน์ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้และได้ประสบการณ์ที่แตกต่างกันกลุ่มจึงเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากกลุ่มเปรียบเสมือนห้องทดลองทางสังคม และกลุ่มเปรียบเหมือนสนามฝึกฝน สมาชิกกลุ่มจะได้ฝึกพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีอยู่เดิม ให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหากลุ่มสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อเป็นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายนอกกลุ่ม

4. พลังของกลุ่ม (Group as Power) การปรึกษากลุ่มเป็นการนำเอาพลังของกลุ่มเพื่อน

มาใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้สามารถแก้ไขปัญหของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้ว่าเขามีความต้องการที่จะทำหรือควรทำอย่างไรกับตัวเอง แต่จะไม่แสดงพฤติกรรมที่เขาผู้นั้นจนกว่าจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและมีคุณค่าโดยกลุ่มเพื่อนของเขา พลังของกลุ่มนี้จะแสดงออกมาโดยธรรมชาติของกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในลักษณะของการทำตามกลุ่ม การแสวงหาเอกลักษณ์ การให้รางวัล การลงโทษ และการควบคุมทางสังคม ซึ่งกระบวนการปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีการดำเนินชีวิตน่าพึงพอใจมากขึ้น และมีพฤติกรรมที่เสริมสร้างแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเองได้

5. การเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ (Helping and Beinghelped)

การปรึกษากลุ่มได้จัดเตรียมสมาชิกโดยให้โอกาสทั้งการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและได้รับความช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเพียงผู้เดียว แต่จะเป็นการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มมีการเสริมสร้างการนับถือตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ แก้ไขปัญหาดังกล่าวของ โอลเซน (Ohlsen, 1977, p. 206) กล่าวว่า การที่สมาชิกกลุ่มพบว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีความพยายามแก้ไขปัญหาคือคล้ายคลึงกับปัญหาของตนเอง จะทำให้มีการยอมรับปัญหาของตนเองมากขึ้น และการสังเกตเห็นสมาชิกคนอื่น ๆ เรียนรู้การแก้ไขปัญหาก็จะเป็นกำลังใจและช่วยให้เขาได้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นด้วย

6. พลวัตกลุ่มทำให้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม (Self – correcting Groupdynamic)

การปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงตนเองและตรวจสอบตนเองโดยเกิดขึ้น

จากปฏิกิริยาตามธรรมชาติภายในกลุ่ม แต่พลวัตนี้ไม่ได้เกิดขึ้นแน่นอน ในสภาพแวดล้อม เหตุการณ์และเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียด ความกดดันบางที่สมาชิก อาจรู้สึกว่าถูกบีบบังคับให้ออกจากกลุ่ม จากเหตุการณ์นี้กลุ่มจะต้องร่วมกันช่วยเพื่อให้กลุ่ม ดำเนินต่อไป อาจใช้อารมณ์ขัน เพื่อลดความเครียด สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองควรปรับปรุง ตนเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในกลุ่มได้ และสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกคนอื่นอยู่ในกลุ่ม

7. ปัจจัยสำหรับการให้ความช่วยเหลือภายในกลุ่ม (Curative Factors in Groups)

Trotzer (1999, pp. 30 – 31) ได้สรุปคุณลักษณะที่จำเป็นในกระบวนการช่วยเหลือ ไว้ดังนี้

- 7.1 ความเสียสละ (Altruism) คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
- 7.2 ความสามัคคี (Cohesion) คือ ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- 7.3 การระบายออก (Catharsis) คือ ความสามารถในการระบายความรู้สึกและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 7.4 การหยั่งรู้ (Insight) คือ ความสามารถในการรู้จัก และเข้าใจตนเอง
- 7.5 การเรียนรู้ลักษณะระหว่างบุคคลจากภายในกลุ่ม (Interpersonal Learning Input) คือ การได้รับการยอมรับและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกในกลุ่ม
- 7.6 การเรียนรู้ลักษณะระหว่างบุคคลจากภายนอกกลุ่ม (Interpersonal Learning Output) คือ ทำให้เกิดทักษะของความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 7.7 การแนะนำ (Guidance) คือ ได้รับคำแนะนำและข้อเสนอแนะ
- 7.8 การเสนอบทบาทของครอบครัว (Family Reenactment) คือ การเรียนรู้จากกลุ่ม เป็นประสบการณ์ที่คล้ายกับครอบครัวของตนเอง
- 7.9 การค่อย ๆ เกิดความหวัง (Instillation of Hope) คือ การได้รับกำลังใจ โดยการสังเกตเห็นสมาชิกคนอื่นสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้
- 7.10 ความเป็นสากล (Universality) คือ ตระหนักว่า บุคคลไม่ได้แตกต่างจากคนอื่น ๆ
- 7.11 ความเป็นเอกลักษณ์ (Identification) คือ มีแบบอย่างของตนเองหลังจาก ดูแบบอย่างของสมาชิกคนอื่นหรือจากผู้ให้การศึกษา
- 7.12 ปัจจัยของการมีชีวิตอยู่ (Existential Factors) คือ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของความจริงที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดในชีวิตคุณลักษณะเหล่านี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าสมาชิกจะมีความผูกพันระหว่างกันและกัน แต่สมาชิกก็ยังมีความเป็นเอกลักษณ์ ของตนเอง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการใช้กลุ่มเป็นที่ฝึกฝนและให้ความช่วยเหลือ อย่างมีประสิทธิภาพ

Corey (2008, pp. 6 – 7) ได้กล่าวถึงข้อดีของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การให้การปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกได้สำรวจรูปแบบชีวิตของตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและได้เรียนรู้การใช้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
2. สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและยอมรับข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น
3. กลุ่มในการให้การปรึกษาเป็นสังคมเล็ก ๆ ที่มีคนอายุต่างกัน มีความสนใจ ภูมิหลัง สถานะทางสังคมเศรษฐกิจ และปัญหาที่หลากหลาย กลุ่มให้ตัวอย่างตามสภาพความเป็นจริง การต่อสู้ และการขัดแย้งของสมาชิกในกลุ่ม เปรียบเสมือนกับประสบการณ์ที่สมาชิกจะได้พบในโลกภายนอก
4. กลุ่มจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเต็มใจในการสำรวจปัญหาของตนเอง พวกเขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และนำไปสู่การเริ่มต้นใส่ใจและบรรยากาศที่ท้าทาย เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกทดลองเลือกพฤติกรรม ทดลองพฤติกรรมในกลุ่มได้กำลังใจ และได้รับข้อเสนอแนะว่าจะนำไปประยุกต์ใช้อย่างไรในโลกภายนอก
5. สมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่ต้องการจะเปลี่ยน เปรียบเทียบมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและตัดสินใจที่จะทำอะไรอย่างที่ยากจะเป็น

สรุปข้อดีของการปรึกษากลุ่ม คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง ได้รู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ใช้ทักษะทางสังคมที่เหมาะสม กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาของตนเอง และมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเป็นเสมือนสนามในการทดลองพฤติกรรม สมาชิกสามารถทดลองที่จะแสดงพฤติกรรม จนเกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ในโลกภายนอก รวมทั้งการให้การปรึกษากลุ่มยังเป็นการประหยัด และมีการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพของผู้ให้การปรึกษา

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ภูมิหลังของทฤษฎี

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Group) ซึ่งคอเรย์ (Corey, 2008, p. 395) กล่าวว่า Albert Ellis เป็นผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบ Rational Emotive Therapy (RET) ในกลางปี 1950 และเป็นผู้หนึ่งที่ทำให้ความสำคัญกับอิทธิพลของบทบาทในการรับรู้ ต่อมา Albert เปลี่ยนชื่อการบำบัดเป็น Rational Emotive Behavior Therap (REBT) เนื่องจากรูปแบบการบำบัดให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ที่มีผลต่อกันระหว่างการรับรู้ อารมณ์และพฤติกรรม Ellis ได้รวมกันบำบัดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดแบบพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน ความพยายามในการเริ่มต้นของเขาทำให้เขาเป็นที่รู้จักในนามของ “บิดาของการบำบัดแบบ REBT”

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามที่ Ellis ได้พัฒนาขึ้นนั้น มีแนวความคิดสรุปได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

Corey (2008, p. 273) กล่าวว่าทฤษฎี REBT มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์ เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่ง คือ ความคิดอย่างมีเหตุผล หรือความคิด แบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไร้เหตุผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โศกเศร้าจากการที่มนุษย์ มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพุดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโต และการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Self Destruction) และหลีกเลี่ยงที่พัฒนา ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผิดทางเพศ การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่า มนุษย์ย่อมมีความผิดพลาดได้ และยังความต้องการทำผิด อยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ

REBT มีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานว่าเราไม่ได้ถูกรบกวนจากเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เราอาจถูกรบกวนจากตัวของเราเองโดยรับเอาเป้าหมายและค่านิยมที่เราเรียนรู้จากครอบครัวและ วัฒนธรรมจากนั้นก็เปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ไปเป็นคำว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง”

การบำบัดแบบ REBT สิ่งที่สำคัญในกระบวนการบำบัด คือ สัมพันธภาพระหว่าง นักบำบัดกับคนไข้ แต่สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือ ความสามารถของผู้บำบัดและความเต็มใจ ของคนไข้ที่พร้อมจะทำหาย เชนิอุหน้า ตรวจสอบและมั่นใจที่จะปฏิบัติตามกิจกรรม (ทั้งนอกและ ในเวลาบำบัด) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการคิด และพฤติกรรม (Corey, 2008, p. 396)

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533, หน้า 61) กล่าวถึง ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ในแนวคิด ที่สำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีประเด็นที่สำคัญพอสรุปได้ 5 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะมนุษย์มีค่านิยม มนุษย์สามารถที่จะคิดสามารถ พัฒนาโครงสร้างการรู้คิดของตนได้ สามารถประเมินค่านิยมที่ตนยึดถือและตัดสินใจ
2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับมีศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่มีเหตุผล แต่บางคนกลายเป็นผู้ไร้เหตุผล ทั้งนี้เพราะเขามีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลตั้งแต่เมื่อครั้งยังอยู่วัยเด็ก ประกอบกับชีวิต ปัจจุบันของเขายังคงดำเนินไปอย่างผิดเพี้ยน ไม่ค่อยมีเหตุผลเหมือนเดิม อารมณ์และเหตุผล ของมนุษย์มีความสัมพันธ์กัน บุคคลที่ไร้เหตุผล มักจะมีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น รู้สึก

ท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า มีความรู้สึกหงุดหงิดขุ่นข้องขมขื่น มีความทุกข์โศกมากและมีความซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนบุคคลที่มีเหตุผล จะมีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น มีความสุข มีความสดชื่น รื่นเริง และมีความกระตือรือร้น เป็นต้น

3. มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไร้เหตุผล การที่บุคคลที่มีอารมณ์ไม่เหมาะสม หรือมีอารมณ์ในเชิงลบ มักมีสาเหตุจากการมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล แต่ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และลดการคิดอย่างไร้เหตุผลลง ก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้

4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต และถ้าบุคคลไม่ได้รับการตอบสนอง สิ่งที่ต้องการเขามักจะโทษตนเองและโทษผู้อื่น แต่มนุษย์ก็สามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไร้เหตุผลของตนได้ ดังนั้น หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักเปลี่ยนระบบการคิด และการรับรู้ที่ไม่มีเหตุผล ไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมขึ้น

5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ดังที่กล่าวว่า “เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึก เขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย และเมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึก และพฤติกรรมด้วย”

Ellis (1994 อ้างถึงใน วิฑูดาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546) กล่าวว่า แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีหลักการพื้นฐาน ว่าปัญหาของมนุษย์เรานั้น ไม่ได้เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอกแต่เกิดจากการมองหรือ ความเชื่อของเขาที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น และ ดวงณี จงรักษ์ (2549) ได้เรียบเรียง สมมติฐานเกี่ยวกับความเชื่อของมนุษย์จากสมมติฐานของ Ellis ในแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ แหล่งกำเนิดความทุกข์สมมติฐานเหล่านั้น ได้แก่

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์มีความรู้สึกวิตกกังวลไม่สบายกายไม่สบายใจนั้นเกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกันโดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากการคิด
3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดามารดาสังคมที่เขาอาศัย
4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษาเนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดไม่สมเหตุสมผลอารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวน

จิตใจผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พร่ำบอกกับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ ยากที่จะทำให้ความทุกข์ลดทอนลงได้ยากเพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง (Self Stimulation)

5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอกแต่เกิดจากการเรียนรู้ และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนึกเขาไปในสมองแล้วพร่ำบอกตนเอง

6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

Sharf (1996 อ้างถึงใน วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน กับ โรงเรียนและกลุ่มสังคมอื่น ๆ มีผลต่อความคาดหวัง ต่อตัวเองและต่อคนอื่นของบุคคล บุคคลจะบอกตัวเองดีมีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาเห็นว่าคนอื่นมีปฏิกิริยาต่อเขา อย่างไรก็ตามที่บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่าต่อตัวเองหรือรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เพราะเขารู้สึกใส่ใจและห่วงใยมากเกินไปต่อการมองและการติค่าของคนอื่น

ประเภทของความคิดความเชื่อของมนุษย์

Ellis (1976 อ้างถึงใน วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546) ได้กล่าวถึงลักษณะ ของความคิด ความเชื่อ โดยจำแนกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ความชอบ (Preferences) กับความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น ความชอบ เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลเพราะว่ามีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับ ความเป็นจริงและ เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ความชอบเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิด อารมณ์ทางลบ ที่เหมาะสมได้เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความชอบของบุคคลก็จะทำให้บุคคล พยายาม แก้ไขหาอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์สามารถยอมรับความเป็นจริงถ้าบุคคลไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นความคิดความเชื่อที่ยึดติด ไม่ยืดหยุ่นแสดงให้เห็นว่าบุคคลต้องได้ในสิ่งที่บุคคลต้องการหรือไม่ต้องการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขึ้นกับตนอย่างจริงจึงความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นอุปสรรคที่คอยขัดขวางบุคคล ในการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนและยังก่อให้เกิดอารมณ์ในทางลบที่ไม่เหมาะสม เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ เช่น ชื่นเศร้า หดหู่ โทษตนเอง

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Anti – awfulizing) กับความคิด ความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing) ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลที่สำคัญ การไม่มองว่าตนเองต้องถูกต้องเป็นความคิดความเชื่อ ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากบุคคลประเมินค่าความเลวร้ายอย่างยืดหยุ่น ไม่มองว่าสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการเป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างที่สุดและความคิดความเชื่อนี้

จะช่วยให้บุคคลมีการกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเหตุการณ์ที่ตนไม่ต้องการและบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์นั้นได้ นอกจากนั้นยังช่วยให้ บุคคลเกิดการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เมื่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่สำคัญความคิดความเชื่อเช่นนี้จะมองเรื่องที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเลวร้ายในระดับสูงมากจนไม่สิ้นสุด เมื่อบุคคลมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเลวร้ายบุคคลมักจะกล่าวว่า “มันแย่มาก” ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและไม่เป็นเหตุเป็น ผลเนื่องจากการสรุปที่ไร้สาระและไม่สร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ไห้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพ เมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ในทางลบและขัดขวางบุคคลไม่ให้มีการปรับตัวที่เหมาะสม ถ้าสถานการณ์นั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง (High Frustration Tolerance)

กับความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ (Low Frustration Tolerance) ความคิดความเชื่อที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงเป็นความคิดความเชื่อที่ สมเหตุสมผลยืดหยุ่นและไม่มองเกินกว่าที่เป็นจริงบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงจะสามารถอดทนต่อสถานการณ์ทางลบได้เป็นความคิดความเชื่อที่อยู่ในขอบเขตของความชอบ ช่วยไห้บุคคลมีการกระทำที่สร้างสรรค์ถ้าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบสามารถที่จะแก้ไข และจะช่วยไห้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมถ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ความคิดความเชื่อที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะมองเรื่องที่เกิดขึ้นเกินความเป็นจริงเมื่อบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ บุคคลจะไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้ และเป็นสิ่งที่คอยขัดขวางไม่ไห้บุคคลมีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหากสถานการณ์ในทางลบนั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4. การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self/ Other Acceptance) กับการดูถูกตนเองและผู้อื่น

(Self/ Other Look Down) การยอมรับตนเองและผู้อื่นเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและมีความยืดหยุ่น เนื่องจากเมื่อบุคคลยอมรับตนเองและผู้อื่น บุคคลก็จะยอมรับว่ามนุษย์ผิดพลาดได้ และเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและลบได้ หากตนเองทำผิดพลาดขึ้นช่วยไห้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ แม้ว่าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การมองว่าตนเองยังเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยืดหยุ่น และมองเกินความเป็นจริงเนื่องจากบุคคลที่มองว่าตนเองจะประเมินความผิดพลาดของตนบางส่วน แล้วนำมาสรุปประเมินถึงตนเองทั้งหมดการมองตนเองเป็นอุปสรรคและขัดขวางการปรับตัวอย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากประเภทของความคิดความเชื่อที่กล่าวมานั้น จะเห็นว่าทั้งความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ได้แก่ ความชอบความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงและการยอมรับตนเองและผู้อื่น จะเป็นความคิดความเชื่อที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ และเป็นความความเชื่อที่ส่งเสริมให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างเหมาะสม หรือหากว่าไม่สามารถจัดการต่อสถานการณ์นั้นได้ ก็จะยอมรับสถานการณ์นั้นได้ หรือสามารถยืดหยุ่นความคิดความเชื่อ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ได้แก่ ความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ และการมองว่าตนเองและผู้อื่นแย่ เป็นความคิดความเชื่อที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์แก่บุคคล และทำให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างไม่เหมาะสม ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ไปในทิศทางที่ดีได้

แนวคิดที่สำคัญ

Corey (2008, p. 396) กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. สมมติฐานและการสันนิษฐานของ REBT

สมมติฐานของ REBT สามารถจัดประเภทได้ดังนี้

- 1.1 ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมทำปฏิกริยาต่อกัน และมีผลกระทบต่อกัน
- 1.2 การรบกวนทางอารมณ์มีสาเหตุจากปัจจัยทางชีววิทยา และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ในการทำความเข้าใจ และจัดการกับปัญหาของบุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานมากในการสำรวจอดีตหรือฟื้นความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็ก
- 1.3 มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวและมนุษย์ก็ตั้งใจที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
- 1.4 บุคคลรบกวนตัวของตัวเองได้ทางความคิด ทางอารมณ์ และทางพฤติกรรม บุคคลมักจะคิดในลักษณะที่ทำลายประโยชน์ที่ดีที่สุดของตัวเอง
- 1.5 เมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งป้องกันถึงลักษณะของนักเผด็จการ และคิดว่าความคิดของตนเองถูกเสมอ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ มักเป็นเรื่องของความสามารรถและความสำเร็จ ความรัก และการยอมรับ การได้รับการดูแล ความปลอดภัย และความสะดวกสบาย
- 1.6 เหตุการณ์ที่เลวร้ายไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมักจะนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพ

1.7 มนุษย์ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะสร้างการรบกวนทางอารมณ์

1.8 เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง บุคคลต้องตระหนักให้ได้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร บุคคลต้องสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล บุคคลต้องเปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

1.9 เมื่อบุคคลพบว่า เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น บุคคลสามารถกำจัดได้โดยใช้วิธีที่รวมการคิด อารมณ์และพฤติกรรมเข้าไว้ด้วยกัน REBT มีเทคนิคมากมายในการทำให้บุคคลเห็นวิธีที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองลดให้เหลือน้อยที่สุด

2. จุดเริ่มต้นของการรบกวนด้วยอารมณ์

แนวคิดสำคัญของ REBT คือ บทบาทที่นักเผชิญการควรแสดง ควรจะแสดง และต้องแสดงอยู่ในตัวของบุคคลที่ถูกรบกวนทางอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ ที่มีคำว่า “ต้อง” มีผลทำให้เกิดการรบกวนตัวเราโดยไม่จำเป็น ตามที่ Ellus (2001 a, 2001 b cited in Corey, 2008, p. 397) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมรับ ละอายใจ และความรู้สึกห่างเหินเป็นจุดเริ่มต้น และคงอยู่ตลอดไปด้วยความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในวัยเด็ก ความเชื่อที่ทำลายตัวเองนี้ถูกทำให้คงอยู่โดยคำพูดที่ไม่ดี ไม่สมเหตุสมผลซึ่งบุคคลสร้างขึ้นมาเอง

นอกจากการรับเอาความเชื่อที่แปรปรวนจากผู้อื่นไปแล้ว (Ellis, 1994 cited in Corey, 2008, p. 397) บุคคลยังสร้างคำว่า “ต้อง” ขึ้นมาด้วยตัวเอง Ellis เพิ่มเติมว่า ความเชื่อที่แปรปรวนสามารถกำจัดได้โดยทำให้สิ่งเหล่านี้ลดน้อยลงไป ซึ่งได้แก่

1. ฉันต้องทำได้ดีและได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญ ฉันต้องได้รับความเห็นชอบจากพวกเขา ไม่อย่างนั้นฉันจะเป็นคนที่ไม่ดีคุณภาพและเป็นคนที่ไร้ค่า
2. คุณต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทุกอย่างและต้องดูแลฉันตลอดเวลาด้วยความเกรงใจด้วยความสุภาพ ด้วยความรักและความยุติธรรม ถ้าไม่ทำอย่างนั้นคุณเป็นคนที่แย่มาก
3. ฉันต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย ดังนั้นฉันสามารถได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเป็นสิ่งที่แย่มากและฉันก็จะไม่มีความสุขเลย

Corey (2008, p. 273) กล่าวถึง มุมมองที่มีต่อการรบกวนทางอารมณ์ไว้ว่า เราได้รับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเราตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก และต่อมาก็เสริมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง หลังจากนั้นก็จะคงความเชื่อที่ทำลายตัวเองโดยการบอก

กล่าวกับตัวเองซ้ำ ๆ และก็แสดงพฤติกรรมนั้นราวกับว่าเป็นความเชื่อที่มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้เอง การกระทำตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลของเราน้อย ๆ ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ถูกต้องและมีอิทธิพลต่อตัวของเราเอง

Ellis (1999, 2000 a cited in Corey, 2008, p. 273) ยืนยันว่าเราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนามากก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้การศึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้จักเสียใจ เมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แม้ว่า REBT จะส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ในขณะเดียวกัน REBT พยายามที่จะช่วยบุคคลให้ค้นพบวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวด การสูญเสีย คุณค่าของตนเองและการเกลียดชัง

Ellis (1999, 2000 a cited in Corey, 2008, p. 273) ย้ำว่าการกล่าวโทษเป็นจุดสำคัญของการรบกวนทางอารมณ์นั้น ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงจากบุคลิกที่แปรปรวนนี้ เราต้องหยุดการกล่าวโทษตัวเองและผู้อื่น แต่เราควรเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแทน แม้ว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่องก็ตาม Ellis (1999, 2000 a, cited in Corey, 2008, p. 273) ตั้งสมมุติฐานว่าเรามีแนวโน้มที่เรียกร้องและสั่งตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำว่า “ควร (Should) “ต้อง” (Musts) “ควรจะ” (Ought)

Ellis, 1999, 2000 a cited in Corey, 2008, p. 273) แนะนำว่าการเรียกร้องและการสั่งสอนตัวเองเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่แปรปรวน

ตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลที่เรายึดถือไว้และทำให้เกิดการพ่ายแพ้ของตัวเอง

1. ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของฉัน
2. ฉันต้องปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์แบบที่สุด
3. เนื่องจากฉันมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะให้ผู้อื่นดูแลฉันด้วยความเอาใจใส่และยุติธรรม ดังนั้นบุคคลเหล่านั้นจะต้องทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้อย่างสมบูรณ์
4. ฉันทนไม่ได้ ถ้าฉันไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการและปรารถนา
5. การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความยุ่งยากและการรับผิดชอบในชีวิตเป็นสิ่งง่ายกว่าการปฏิบัติในสิ่งที่ควรกระทำ

3. ทฤษฎี A – B – C

ทฤษฎี A – B – C กล่าวถึง การถูกรบกวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพเป็นจุดสำคัญของภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของ REBT ทฤษฎี A – B – C บอกว่า เมื่อบุคคลมีปฏิกิริยา

ทางอารมณ์ที่จุด (C) ผลทางอารมณ์ที่ตามมา หลังจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) เกิดขึ้น เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่สาเหตุของอารมณ์ที่ตามมา แม้ว่าเหตุการณ์อาจจะทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาบ้าง (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) เช่น ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวด (C) เพราะไม่ได้รับการ แต่เป็นความเชื่อของคุณ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณ “สร้าง” ความรู้สึกที่เจ็บปวดขึ้นมา โดยการมีความเชื่อว่า การไม่ได้รับตำแหน่ง หมายความว่า คุณล้มเหลว และความพยายามของคุณไม่เป็นที่พอใจ ดังนั้นมนุษย์สร้างการรบกวนทางอารมณ์โดยผ่านความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในชีวิต

Ellis (1996, 2001 b cited in Corey, 2008, p. 398) บอกว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ต่อไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยนและจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป

ทฤษฎี A – B – C ที่ปรับปรุงใหม่ได้ให้คำจำกัดความของ B ว่าเป็น “ความเชื่อ อารมณ์ และการแสดงออก Ellis (1996, 2001 b cited in Corey, 2008, p. 398) ได้เพิ่มเติมองค์ประกอบสองอย่างหลังนี้ลงในโครงสร้างด้วย เนื่องจากสิ่งที่คนไข้เชื่อ B มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับองค์ประกอบทางอารมณ์และพฤติกรรม

Corey (2008, p. 274) กล่าวถึง ทฤษฎีของบุคลิกภาพ A – B – C ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C เป็นสิ่งสำคัญในทฤษฎีและการปฏิบัติตามแนว REBT

A หมายถึง ความจริงที่มีอยู่ เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล

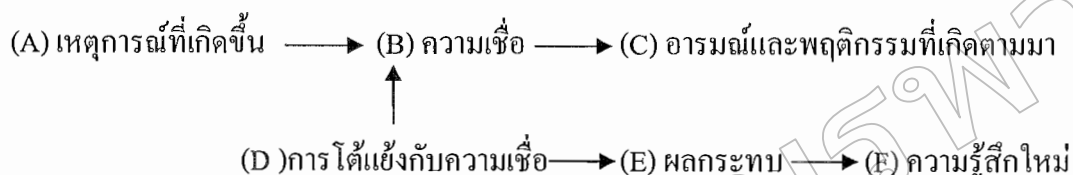
C หมายถึง ผลทางอารมณ์และผลทางพฤติกรรมที่ตามมา (Emotional and Behavioral Consequence) หรือ ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคล ซึ่งเป็นได้ทั้งในทางเหมาะสม (Healthy) และไม่เหมาะสม (Unhealthy)

Neenan (2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 209) ได้กล่าวว่าปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ทางลบแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ อารมณ์ทางลบที่มีสุขภาพจิตที่ดี (Healthy) และอารมณ์ทางลบที่มีสุขภาพจิตไม่ดี (Unhealthy)

ดังนั้น จากข้อมูลข้างต้นสามารถสังเคราะห์ได้ว่า C (Consequence) หรือ ผลที่ตามมาสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1. ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Emotion Consequence)
2. ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Behavioral Consequence)

เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุของผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) แต่ B ซึ่งเป็นความเชื่อที่บุคคลมีต่อ A เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด C ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองปฏิกิริยาขององค์ประกอบต่าง ๆ สามารถแสดงได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF)

4. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

Ellis (1994, 1996 cited in Corey, 2008, p. 398) กล่าวถึงการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า กระบวนการบำบัดของ REBT เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A – B – C ให้กับผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมได้อย่างไร ผู้รับบริการก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (D) กับความเชื่อและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล D หมายถึง การประยุกต์หลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายกับหลักการทำลายตนเอง และเพื่อกำจัดสิ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกำจัดสมมุติฐานที่พิสูจน์ไม่ได้ รูปแบบการบำบัดทางความคิดนี้ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทางอารมณ์ คือ การแสดงให้บุคคลเห็นว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเข้มแข็งจนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไปจะสามารถทำได้ อย่างไรก็ตาม กระบวนการโต้แย้งมีดังนี้

1. การค้นพบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการมองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริง
2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้บุคคลเห็นว่าไม่มีข้อมูลมาสนับสนุน
3. การแบ่งแยกระหว่างการคิดที่มีเหตุผลกับการคิดที่ไม่มีเหตุผล

หลังจาก D ก็จะตามมาด้วย E หรือผลจากการโต้แย้ง ซึ่งหมายถึง การล้มเลิกระบบการคิดที่ทำลายตนเอง เกิดความเชื่อที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ และการยอมรับที่ยิ่งใหญ่ของตนเอง และผู้อันหลักปรัชญาของชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่เป็นไปในทางที่สามารถปฏิบัติได้ (E)

สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อเข้าใจสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ ผู้ที่เข้าร่วมจะได้รับการสอนวิธีต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. กำจัดหลักการในชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ดังนั้น บุคคลก็จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เรียนรู้วิธีในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น บุคคลก็จะไม่รู้สึกซึมเศร้ากับการใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงโดยไม่จำเป็น

3. การประเมินค่าตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

Ellis (2001 b; Ellis & Harper, 1997 cited in Corey, 2008, p. 399) กล่าวว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงแต่ประเมินการกระทำของตนเองว่า “ดี” หรือ “เลว” “มีค่า” หรือ “ไม่มีค่า” แต่ยังประเมินทุก ๆ คน ตามพื้นฐานการแสดงออกของตัวเองบ่อย ๆ ว่าไม่น่าพอใจ แล้วบุคคลก็จะทำให้เป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการประเมินค่าตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ความสามารถและไม่มีคุณค่า กระบวนการประเมินตัวเองเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์ ผู้นำกลุ่ม REBT จะสอนสมาชิกถึงวิธีที่จะแยกการประเมินค่าพฤติกรรมของเขา ออกจากการประเมินค่าความสำคัญและลักษณะทั้งหมดของเขา รวมถึงวิธีที่จะทำให้สมาชิกยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

Ellis บอกว่ารูปแบบการประเมินตนเองจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าบุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างจริงใจและเหมาะสม โดยปราศจากการประเมินค่าตนเอง Ellis มีสมมุติฐานว่าบุคคลจะถูกรบกวนน้อยลงและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

สิ่งที่ตรงข้ามกับการประเมินค่าตนเอง คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งแนวคิดของ REBT บอกว่าไม่จำเป็นที่บุคคลต้องทดสอบคุณค่าของตนเอง โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น Ellis (1999, 2000 b; Ellis & Blau, 1998; Ellis & Crawford, 2000 cited in Corey, 2008, p. 399) บอกวิธีในการยอมรับความจริง ดังนี้

1. ยอมรับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลง คือ ผลจากการฝึกปฏิบัติอย่างหนัก
2. ไม่คร่ำครวญถึงสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. การยอมรับความจริงว่า เราเองก็มีข้อผิดพลาด
4. หลีกเลี่ยงการตำหนิตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

Ellis (2001 b cited in Corey, 2008, p. 400) กล่าวว่า เป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการของ REBT คือ

1. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

(Unconditional Self – acceptance)

2. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข

(Unconditional Other – acceptance)

นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับบริการเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร ผู้รับบริการสามารถยอมรับผู้อื่นได้ ในระดับที่เขาสามารถยอมรับได้ด้วยตัวของเขาเอง

สำหรับเป้าหมายที่สูงกว่านี้ คือ สอนให้ผู้รับบริการรู้วิธีการในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เกิดความเหมาะสมและเพื่อจัดการกับปัญหาที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้ Ellis (1984, p. 24 อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2533, หน้า 64) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และอย่างมีเหตุผล

สำหรับเป้าหมายหลักของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีสาระสำคัญสรุปได้คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้นและเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

นอกจากนี้ การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ยังมีเป้าหมายเฉพาะ ซึ่งมีประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปด้วย ดังนั้นผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาลุप्तสรคที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง รักการพึ่งพาตนเอง อย่างเต็มความสามารถของตน สามารถแก้ไขปัญหาลุप्तสรคที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง
4. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเอง และของบุคคลอื่นซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยความสุข
5. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวิธีการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญรอบคอบ มีเหตุผลและด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาลักษณะที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ กล่าวคือ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของผู้อื่น เขาก็จะไม่ประณามหรือเหยียดบุคคลผู้ที่แสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจให้กับเขา

9. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยไม่ดันทุรังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือผู้อื่นอยู่เสมอ

10. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง กล่าวคือ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษากล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้เต็มตามศักยภาพของเขา โดย ไม่กังวลถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นได้มากจนเกินไปนัก

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

กิจกรรมการปรึกษาของกลุ่ม REBT ทำให้สำเร็จได้ด้วยจุดประสงค์เดียว คือ การช่วยเหลือสมาชิกให้ได้รับหลักการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล เหมือนที่สมาชิกได้รับความเชื่อผิด ๆ ที่ได้มาจากวัฒนธรรมทางสังคม และจากที่สมาชิกสร้างขึ้นเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์สูงสุด ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามมา หน้าที่แรก คือ ทำให้สมาชิกเห็นว่า สมาชิกได้สร้างความเจ็บปวดขึ้นมาด้วยตัวเองได้อย่างไรซึ่งทำได้โดยทำให้สมาชิกเห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนขึ้นระหว่างการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมกับความเชื่อ ทศนคติและค่านิยม ผู้นำกลุ่มต้องเผชิญหน้ากับความเชื่อที่สมาชิกยึดติดอยู่ แสดงให้สมาชิกเห็นการรับเอาสมมุติฐานที่ไม่รับการทดสอบมาไว้ในตัวเองได้อย่างไร และแสดงให้สมาชิกเห็นวิธีคิดที่สร้างสรรค์

เพื่อช่วยสมาชิกให้หลุดพ้นจากการยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล REBT มีสมมุติฐานว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ฝังแน่นในตัวบุคคล บุคคลจะไม่ยอมเปลี่ยนความเชื่อนั้นง่าย ๆ ดังนั้นจึงเป็นบทบาทของผู้นำในการสอนให้สมาชิกท้าทายกับสมมุติฐานของเขาเอง และหยุดประเมินค่าตนเองและการดำเนินชีวิตผู้อื่นให้กับสมาชิก

ขั้นสุดท้ายในกระบวนการบำบัด คือ การสอนวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้กับสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องท้าทายกับความคิดที่ผิดพลาดของผู้รับบริการและสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตให้กับผู้รับบริการด้วย

ผู้นำกลุ่ม REBT จะมีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบของทฤษฎี วิธีการวางแผนในการจัดการและการสอนกลยุทธ์ในการทดสอบกับการแก้ปัญหาให้กับสมาชิก

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

Sharf (1996 อ้างถึงใน วิษุตาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546) กล่าวว่าคนที่นักจิตวิทยา

การปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้น นักจิตวิทยาต้องอาศัยเทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผลมีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้มาปรึกษาเพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทนเทคนิคเหล่านี้ ได้แก่

1.1 การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs)

เป็นวิธีการทางปัญญาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้มาปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและกำจัดความคิดเหล่านั้นไปแทนที่ด้วยความคิดความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล

1.2 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self – statements) เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสอนให้ผู้มาปรึกษาเปลี่ยนคำศัพท์ที่มีต่อตนเองใหม่โดยใช้คำพูดที่มีเหตุผลแทนคำพูดที่ไม่สมเหตุสมผล

1.3 การใช้อารมณ์ขัน (Humor) Ellis มีความเชื่อว่า ปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษามักเกิดขึ้นจากการทำให้ตนเองเคร่งเครียดและขาดอารมณ์ขัน ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้รับการบำบัดสามารถทำการต่อต้านความคิดที่ไม่ถูกต้องและลดความเคร่งเครียดลง

1.4 การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้มาปรึกษาได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ A – B – C – D – E ที่ Ellis ได้กล่าวไว้ โดยให้ผู้มาปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบบันทึกการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พึงพอใจแล้ว

ให้ผู้มาศึกษานั้นนำเสนอ ข้อความหรือประโยคที่บันทึกลงในแบบบันทึกดังกล่าวมาตรวจสอบ และวิเคราะห์ร่วมกับ นักจิตวิทยาการศึกษา เพื่อให้ผู้มาศึกษาสามารถจัดความคิด ที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไปและสามารถที่จะพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทนมีความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

1.5 การเปลี่ยนคำพูด Ellis เชื่อว่าภาษาที่ไม่ชัดเจนเป็นสาเหตุของกรเกิดกระบวนการ คิดที่บิดเบือน เพราะคำพูดมีผลในการจัดความคิด และความคิดก็มีผลในการจัดคำพูด ดังนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจึงใส่ใจเป็นพิเศษกับแบบแผนการพูดของผู้รับการศึกษาคำว่า “ต้อง” “ควรจะ” หรือ “น่าจะ” นั้น แสดงถึงการบังคับให้ต้องทำหรือต้องเป็น แต่คำว่า “อยากจะ” นั้นแสดง ถึงความพึงพอใจที่จะเป็นมากกว่าที่จะเป็นการบีบบังคับ ดังนั้นแทนที่จะพูดว่า “ฉันต้องสอบได้ A” ก็ควรเปลี่ยนเป็น “ฉันอยากที่จะสอบได้ A แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร” เป็นต้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะ อารมณ์ของผู้มาศึกษาเทคนิคนี้ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine) เป็นวิธีการที่ให้ผู้มาศึกษาได้สร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้นักจิตวิทยาการศึกษา รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองและให้ผู้มาศึกษาจัดความคิด ที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้มาศึกษา สวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิด ของตนได้อย่างมีเหตุผล

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนา พฤติกรรมของผู้มาศึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น เทคนิคนี้ ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้มาศึกษาเกิดทักษะ ในการแสดงออกเพื่อช่วยให้ผู้มาศึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการนำไปสู่ความคิด ที่มีเหตุผลและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคหนึ่ง ที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม โดยนักจิตวิทยาการศึกษา นำผลของการกระทำมาเป็นตัว วางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์การวางเงื่อนไขแบบนี้ ส่วนมากจะเป็น การวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงโดยนักจิตวิทยาการศึกษา จะให้การเสริมแรงทางบวก เมื่อผู้มาศึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้อันเป็นผลให้ บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่าความคิดความเชื่อของบุคคล ประกอบด้วย ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นต้นเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ดังนั้น เป้าหมายของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อการตระหนักถึงการหยุด แนวความคิดในแง่ลบ แล้วมาแทนที่ด้วยระบบความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล คือ ความคิดที่ยืดหยุ่น มองเหตุการณ์ทางบวก ช่วยให้ผู้คนทำในสิ่งที่สร้างสรรค์นำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย มีการเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ๆ ที่มีดีขึ้น

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมีความสร้างสรรค์ซึ่งเอื้อประโยชน์ ให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

อรุณี ศิริสุข (2549, บทคัดย่อ) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรณีศึกษาปัญหา โดยการใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรณีศึกษาของเยาวชนกระทำผิด โดยใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรณีศึกษาแบบมีประสิทธิภาพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

सानนท์ อนันตานนท์ (2550) ศึกษาผลการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองประเภทสองตัวแปรแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จิติรัตน์ ศรีรัชต์ โภคิน (2550) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีคะแนนค่านิยมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ชนานาท วิไลรัตน์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 อายุระหว่าง 10 – 13 ปี ไม่จำกัดเพศ ที่ผ่านการทำแบบการยอมรับตนเองได้ คะแนนอยู่ระดับปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำสุดขึ้นมา 25 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 13 คนและกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกในของเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนชายในศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 16 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 90 – 70 นาที โดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกและ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน $t - test$ (Dependent Sample) และ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความคิด
เชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล
อารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University