

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ โดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่ม
2. การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
3. วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการปรึกษา

Ivey, Pauland and Ivey (1987: 18) กล่าวว่า การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้ตัดสินใจแก้ปัญหาหรือสามารถพัฒนาตนเองได้

Nystul (1999: 2) กล่าวถึงการปรึกษาว่า การปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะมีทักษะเพิ่มขึ้น ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เจียรนัย (2529: 373) ให้ความหมายของการปรึกษาไว้ว่า การปรึกษา หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกฝน อบรมในวิชาชีพมาโดยเฉพาะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาที่มีความทุกข์ใจ และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อที่เขาจะมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุข

บุญศรี (2542: 137) กล่าวว่า การปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มที่มีปัญหา หรือความขัดแย้งให้สามารถผ่านพ้นภาวะนั้นไปได้ โดยผ่านความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

อาภา (2545: 1) ให้ความหมายของการปรึกษาว่า การปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการปรึกษาคควรดำเนินการในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัวมีแบบแผนทางวิชาชีพ โดยผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติตามจรรยาบรรณในการรักษาข้อมูลของผู้รับการปรึกษาไว้เป็นความลับ

วัชร (2547: 5) กล่าวถึงการปรึกษาว่า การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาขึ้น

จากความหมายของการศึกษาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การศึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการศึกษากำลังเผชิญปัญหา หรือต้องการพัฒนาตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย โดยผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยา ช่วยให้ผู้รับการศึกษได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเองได้

ความหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม

Gazda (1971) ให้ความหมายของการศึกษาแบบกลุ่มว่า การศึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคลซึ่งจะเฟื่องประเด้นไปที่ความคิด และพฤติกรรม การศึกษาแบบกลุ่ม จะมุ่งให้สมาชิกปรับตัวอยู่ในสภาพจริงและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ห่วงใยกัน เกิดการเข้าใจ ยอมรับและการสนับสนุน การศึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเพิ่มความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มเล็ก ๆ และแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้การศึกษา สมาชิกในกลุ่มมีความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกจะต้องเข้าใจและยอมรับเป้าหมายของกลุ่ม พร้อมทั้งได้เรียนรู้ทัศนคติและพฤติกรรมของเพื่อนร่วมกลุ่ม

Ohlsen (1977: 29) กล่าวว่า การศึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การช่วยเหลือคนปกติให้สามารถยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองได้ และหาทางแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง ซึ่งการศึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Corey (1995: 5) กล่าวว่า การศึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาก่อการพัฒนา พร้อมทั้งส่งเสริมและการป้องกันปัญหา ทำให้ผู้รับการศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือผู้มารับการศึกษาพร้อมกันหลายคน ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม จะทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

Nugent (2000: 253) กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนประมาณ 6-15 คน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มได้รู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน เกิดการยอมรับตนเอง และพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

The Association for Specialists in Group Work [ASGW] (1991 cited in Brown, 2004: 5-6) กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้การศึกษาและมีเป้าหมายที่จะป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง หรือนำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาพัฒนาชีวิต หรือสอนทักษะที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้สมาชิกนำไปแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันที่ทันใด

วัชร (2533: 7) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษากันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมด้วย สมาชิกมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ สำนวญ และฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเพียงผู้เดียวที่มีปัญหา

อาภา (2546: 4) ได้ให้ความหมายว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้ให้การศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปแต่ไม่เกิน 15 คน สมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือความต้องการในการพัฒนาตนเองในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและมีประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาแบบกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองในบรรยากาศของกลุ่ม ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัย สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึก ค่านิยม ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อกัน สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่หลากหลายซึ่งเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าได้มีโอกาสพิจารณาเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับ ตนเองนำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริงในชีวิต เพื่อแก้ไขปัญหาหรือเพื่อพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ

จากความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า

การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มที่มีความต้องการพัฒนาตนเองในลักษณะเดียวกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสดแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้นำกลุ่มที่คอยช่วยเหลือให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความสัมพันธ์ที่ดี เกิดความไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ภายในกลุ่ม และนำมาพัฒนาศักยภาพของตนเอง รวมทั้งร่วมมือแก้ปัญหาที่ตนกำลังประสบอยู่ได้

วัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์ทั่วไป

วัตถุประสงค์ทั่วไปของการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามที่ อาภา (2546: 4-5 อ้างถึง Corey, n.d.) ได้กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหา ซึ่งบางปัญหาก็คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางของการแก้ไขปัญหา และมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมที่มีอยู่

7. เพื่อรับรู้การตัดสินใจการเลือกของตนเองและรู้จักเลือกอย่างฉลาด
 8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และ
รับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนวางไว้
 9. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
 10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
 11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าที
ที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
 12. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับ
ความคาดหวังของผู้อื่น
 13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมของตนเองที่มีอยู่ ชัดเจนขึ้นและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของ
ตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น
- Ohlsen (1970: 31-33) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์การปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ดังนี้
1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองออกมา
 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง
 3. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหา กล้าเผชิญปัญหาของตนเองและหาทางแก้ปัญหา
ที่เกิดขึ้น
 4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและแก้ไขความขัดแย้ง
ที่สมาชิกมีกับผู้อื่น

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้มแข็งและเมื่อออกจากกลุ่มก็สามารถทำจิตใจให้มีความสุขได้

นอกจากนี้ วัชร (2533: 272) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการปรึกษาแบบกลุ่มไว้สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนเปิดเผยและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีทัศนคติที่ดีกับผู้อื่น
3. ให้ผู้รับบริการรู้จักและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง พร้อมทั้งยอมรับว่า ตนเองไม่จำเป็นต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน
4. สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้
5. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย
6. ช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ก่อนตัดสินใจ
7. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ว่า ผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหนทางแก้ปัญหาเหมือนกัน
8. ช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสสำรวจ ค่านิยมของตนเอง
9. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ แม้จะมีโอกาสเสี่ยงอยู่บ้าง
10. ให้ผู้รับบริการมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย
11. ให้ผู้รับบริการมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่

12. ให้ผู้รับบริการ ได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิด
ความภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

13. ฝึกให้ผู้รับบริการ รับผิดชอบต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

วัตถุประสงค์เฉพาะ

วัตถุประสงค์เฉพาะของการศึกษาแบบกลุ่มอาภา (2546: 5) ได้กล่าวว่า วัตถุประสงค์
เฉพาะของการศึกษาแบบกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มและเทคนิควิธีการเฉพาะตามทฤษฎี
ที่ผู้ให้บริการการศึกษาใช้ เช่น การศึกษาวิจัยของ ศิริกัญญา (2547: 192) ศึกษาเรื่องผลการศึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน
โดยผู้วิจัยใช้หลักการการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเน้น การพัฒนาปัญญาของมนุษย์
วัตถุประสงค์เฉพาะในโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มของ ศิริกัญญา เนตรธำมภ์ เช่น (1)
เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง ทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก
เกี่ยวกับการกำกับตนเองในด้านการเรียน (2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความหมาย หลักการ
และตัวอย่างของวิธีคิดตามแนวปัญญาทั้ง 10 วิธี (3) เพื่อพัฒนาวิธีคิดที่ถูกต้องตามแนวปัญญา
แล้วเชื่อมโยงไปสู่การกำกับตนเองในด้านการเรียน และด้านอื่น ๆ เป็นต้น

กระบวนการจัดเตรียมกลุ่ม

กระบวนการจัดเตรียมกลุ่ม เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ
Corey (1995: 85) กล่าวว่า ในกระบวนการจัดเตรียมกลุ่ม ผู้ให้บริการการศึกษาที่ต้องการความสำเร็จ
ในการให้บริการการศึกษาแบบกลุ่มต้องเตรียมการจัดตั้งกลุ่มอย่างเป็นระบบ ซึ่งมีขั้นตอน
ดังต่อไปนี้

1. การประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกลุ่ม

ในการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำเป็นต้องให้รายละเอียด เกี่ยวกับกลุ่ม
ดังที่ อาภา (2546: 7) ได้สรุปไว้ดังนี้

- 1.1 ชื่อและประเภทของกลุ่ม
- 1.2 หลักการและเหตุผล
- 1.3 วัตถุประสงค์ทั่วไปของกลุ่ม
- 1.4 ช่วงเวลาที่พบกัน จำนวนครั้งที่พบกัน และสถานที่พบกัน
- 1.5 วิธีการเข้าเป็นสมาชิก
- 1.6 จำนวนสมาชิกที่รับ
- 1.7 ระบุว่าอะไรบ้างที่ผู้รับบริการสามารถคาดหวังได้จากผู้ให้การศึกษา
- 1.8 ระบุคุณสมบัติทางวิชาชีพและประสบการณ์ที่ผู้ให้การศึกษามี
- 1.9 ให้แนวกติว่าใครบ้างที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่ม
- 1.10 ค่าใช้จ่ายที่ผู้รับการศึกษาต้องเสีย ในกรณีที่เก็บค่าใช้จ่าย

2. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

การศึกษาแบบกลุ่มจะได้ผลดีเมื่อสมาชิกในกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น มีวัยใกล้เคียงกัน ระดับการศึกษาใกล้เคียงกันมีความสนใจคล้ายคลึงกัน เป็นต้น ซึ่งเจียรนัย (2529: 415) กล่าวว่า กลุ่มที่สมาชิกในกลุ่มมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จะทำให้การสื่อความหมาย และความเข้าใจที่ตรงกัน สอดคล้องกับ (Corey, 1995: 88) ที่กล่าวว่า สมาชิกที่จะเข้าร่วม การศึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถทางสติปัญญาและวุฒิภาวะ เช่น อายุไม่แตกต่างกันมาก เพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้รู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในกลุ่มที่สมาชิกมีอายุใกล้เคียงกัน การจัดกลุ่มที่มีเพศเดียวกันเหมาะกับเด็กอายุ 6-12 ปี เพราะเป็นวัยที่จะเรียนรู้เอกลักษณ์ของความเป็นชายและหญิง การจัดกลุ่มให้มีสองเพศ คละกัน เหมาะสำหรับผู้รับการศึกษาในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เพื่อให้

คล้ายกับสภาพสังคมภายนอก ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาด้วย อีกทั้งการจัดกลุ่มไม่ควรจัดให้มีเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะจะมีแนวโน้มของการปกป้องซึ่งกันและกัน ในด้านของความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่ม ทิพย์วรรณ (2537: 191) ได้กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วสมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มากกว่าถูกบังคับหรือส่งมาจากผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็ควรเป็นผู้ที่มีเสรีภาพในการเลือก ที่จะออกจากกลุ่มได้ ถ้าเขาพิจารณาว่ากลุ่มไม่ได้ให้ประโยชน์แก่เขาเท่าที่ควร รวมถึงการพิจารณา ให้ออกจากกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกเหล่านั้นจะได้รับอันตรายจากกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ อาภา (2548: 22) ที่กล่าวว่า การเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มควรคำนึงถึงความเต็มใจของสมาชิก ที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย ไม่ควรมีการบังคับเพราะจะทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากกลุ่ม และการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นควรพิจารณาว่า สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม มากน้อยเพียงใด สมาชิกเหมาะกับประเภทของกลุ่มที่จัดขึ้นหรือไม่ และบุคลิกภาพของสมาชิก คนนั้นเหมาะที่จะรับบริการเป็นกลุ่มหรือไม่ ซึ่งสมาชิกบางคนที่ไม่เหมาะกับการรับบริการปรึกษา แบบกลุ่ม ควรจะให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลก่อนจะเข้ารับบริการเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ Trotzer (1977: 181) ยังได้เสนอแนวทางในการคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มว่า บางกลุ่มอาจจะมีการคัดเลือก สมาชิกโดยคำนึงถึงความคล้ายคลึงกันของสมาชิก เช่น อายุของสมาชิก ปัญหาของสมาชิก ซึ่งจะมีประโยชน์คือ ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวพร้อม ที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาของตนกับเพื่อนร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งยังได้แนวทาง การแก้ปัญหาจากเพื่อนและบางกลุ่มอาจจะคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม โดยคำนึงถึงความแตกต่าง ของสมาชิก ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่แตกต่างกันนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง แต่หากสมาชิกมีความแตกต่างกัน มากเกินไป อาจจะทำให้สมาชิกไม่ยอมรับกันและกันได้

3. ชนิดของกลุ่ม

กลุ่มแบ่งได้เป็น 2 ชนิด ตามที่ Corey (1985: 6) กล่าวไว้ดังนี้

3.1 กลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่สามารถรับสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามาได้เป็นระยะ ๆ ในขณะที่จะมีสมาชิกบางคนออกไป การจัดกลุ่มแบบนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีปัญหาเรื่อง ความไว้วางใจและความสนิทสนม

3.2 กลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกชุดเดียวกันตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนปิดกลุ่ม กลุ่มแบบนี้เป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการศึกษาแบบกลุ่มที่เน้นการสำรวจและเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิก ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่จะสร้างความผูกพันภายในกลุ่ม

ซึ่งสอดคล้องกับอาภา (2546: 10) ที่กล่าวว่า หากกลุ่มที่มีรูปแบบการการศึกษาที่เน้นการสำรวจและเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิก และการมีส่วนร่วมของสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ควรมีลักษณะกลุ่มเป็นแบบปิด แต่หากกลุ่มมีการเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถออกหรือรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ได้ตลอดเวลาควรมีลักษณะกลุ่มแบบเปิด ซึ่งกลุ่มแบบปิดหรือกลุ่มแบบเปิดต่างก็มีข้อได้เปรียบและข้อจำกัดด้วยกันทั้งสิ้น

นอกจากนี้ทิพย์วรรณ (2537: 190-191) ได้กล่าวถึง ข้อดีและข้อเสียของกลุ่มแต่ละชนิด ซึ่งสรุปได้ดังนี้

กลุ่มแบบเปิด

ข้อดี

ทำให้เกิดสิ่งเร้าใหม่ ๆ ขึ้นภายในกลุ่ม

ข้อเสีย

ก่อให้เกิดความยุ่งยากในการที่สมาชิกจะปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกใหม่ไม่ทราบเรื่องราวหรือปัญหาที่ได้อภิปรายไปก่อนที่สมาชิกใหม่จะมาเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังมีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจภายในกลุ่ม

กลุ่มแบบปิด

ข้อดี

สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกผูกพันและมีสัมพันธภาพที่ดี ภายในกลุ่มสอดคล้องกับ Hansen, Richard and Elsie (1976: 366) ที่กล่าวว่า การจัดกลุ่มแบบปิดจะทำให้สมาชิกไม่มีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

ข้อเสีย

หากกรณีที่มีสมาชิกในกลุ่มขาดหายหรือออกจากกลุ่มกลางคันเป็นจำนวนหลาย ๆ คน จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการของกลุ่มได้

1. ระยะเวลาและจำนวนครั้งของกลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง จะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกในกลุ่มไม่รู้สึกเหนื่อยล้าเกินไป ดังที่อาภา (2548: 23) กล่าวว่า โดยทั่ว ๆ ไปกลุ่มต้องใช้เวลาในการพัฒนา การสื่อสารที่ผิวเผินไปสู่การระบายความรู้สึกและปัญหาที่มี ฉะนั้นระยะเวลาที่พบกับมักจะประมาณ 2 ชั่วโมง เพราะมากกว่า 2 ชั่วโมง สมาชิกก็มักล้า ยกเว้นกลุ่มประเภทฝึกหัด ซึ่งต้องการเวลามากเพราะต้องเรียนรู้ทักษะไปด้วย เจียรนัย (2529: 416) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มควรจะมีสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1-2 ชั่วโมง ซึ่ง Nugent (2000: 263) ได้กล่าวถึงระยะเวลาที่สมาชิกในกลุ่มในระดับมัธยมศึกษาว่าในการพบกันแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง เนื่องจากนักเรียนในช่วงวัยนี้มีช่วงความสนใจสั้น สอดคล้องกับ Nystul (1999: 313) กล่าวว่า โดยส่วนมากระยะเวลาที่สมาชิกในกลุ่มพบกันมักจะประมาณ 90 นาที กลุ่มที่จัดในสถาบันการศึกษาจำนวนครั้งที่พบกันของกลุ่มมักนิยมพบกัน 6-10 ครั้ง หรือตามสัปดาห์ตลอดภาคเรียนทั่วไป การปรึกษาแบบกลุ่มมักพบกันครั้งละ 1 สัปดาห์ และ Jacobs (1998: 4) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า โดยส่วนมากกลุ่มมักใช้เวลาในการพบกันแต่ละครั้งประมาณ 1-2 ชั่วโมง แต่จะไม่เกิน 3 ชั่วโมง ในการพบกันแต่ละครั้ง ซึ่งหากการพบกันของกลุ่มแต่ละครั้งใช้เวลานานเกินไป จะทำให้สมาชิกเกิดความเหนื่อยล้าและเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายได้ นอกจากนี้ Hansen, Richard and Elsie (1976: 367) พบว่าระยะเวลาที่ต่ำกว่า 90 นาที จะทำให้สมาชิกเกิดความยุ่งยากในการสร้างปฏิสัมพันธ์ส่วนบุคคล ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มลง เพราะเกิดความเบื่อหน่าย มีผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มลดลง

2. ขนาดของกลุ่ม

การจัดกลุ่มควรมีสมาชิก 5-8 คน และไม่ควรมากเกิน 15 คน เนื่องจากกลุ่มที่มีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกเกิดความลำบากใจในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรืออาจจะไม่มี

เวลาพอให้สมาชิกในกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ครบทุกคน ทำให้สมาชิกไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างทั่วถึง (Corey, 1995; Jacobs, 1998) นอกจากนี้ ทิพย์วรรณ (2537: 195) ได้ให้ข้อเสนอว่า ขนาดและจำนวนสมาชิกของกลุ่มจะมีมากน้อยเพียงใดนั้น ไม่ควรกำหนดไว้ให้ตายตัวแต่ควรยืดหยุ่นไปตามความเหมาะสม โดยพิจารณาจากอายุของสมาชิก ชนิดของกลุ่ม สภาพของปัญหา ฯลฯ และยึดหลักเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและความเหมาะสม อันจะนำไปสู่ประโยชน์แก่สมาชิกอย่างทั่วถึง

กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม

กระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม และเทคนิคทั่วไปในการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวถึงขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างกันไปดังนี้

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดของ กมลรัตน์ (2545: 285 อ้างถึง Mahler, 1969) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน สรุปได้ว่า

ขั้นตอนที่ 1 การก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งระยะเวลาของการปรึกษาแบบกลุ่มในขั้นนี้จะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าสมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มก็จะใช้เวลาสั้นๆ แต่หากสมาชิกในกลุ่มไม่กล้าไว้วางใจกลุ่ม ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ระยะเวลานานพอสมควรในการสร้างบรรยากาศ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงหรือมีการพัฒนาขึ้นบ้าง เนื่องจากสมาชิกเข้าใจจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มมากขึ้น สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องการที่จะช่วยเหลือกันแต่สมาชิกอาจจะมีความต้องการบ้างเมื่อต้องเปิดเผยตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงต้องอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มยอมเปิดเผยตนเอง กล้าเล่าปัญหาของตนให้กลุ่มฟัง ซึ่งปัญหาที่สมาชิกเล่ามาจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการดำเนินการในขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะพัฒนาขึ้นจนมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง เล่าปัญหาของตนเองตามความจริง และสมาชิกในกลุ่มทุกคนร่วมมือกันแก้ปัญหาที่นั้น ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกจะมีโอกาสได้สำรวจตนเอง ได้ช่วยเหลือกันและกัน เข้าใจปัญหาของตนเองชัดเจน รู้วิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นยุติการให้การศึกษา เมื่อสมาชิกในกลุ่มเข้าใจปัญหาของตนเองเป็นอย่างดี และวิธีการแก้ปัญหาของตน พร้อมทั้งจะนำไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นแล้ว ก็สามารถยุติการศึกษากลุ่มได้ ซึ่งเมื่อสมาชิกออกจากกลุ่มแล้วก็ต้องสามารถออกไปดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง

ส่วน Corey (1995: 95-130) ได้กล่าวถึง กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่มแบ่งเป็น 5 ขั้นตอนได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การศึกษาจะต้องสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความคุ้นเคย เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเปิดเผยตนเอง ซึ่งในขั้นเริ่มต้นนี้บรรยากาศภายในกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกอึดอัดในความไม่คุ้นเคยกันของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากเป็นขั้นเริ่มต้นของการศึกษา ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างบรรยากาศแห่งความคุ้นเคย ความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันให้เกิดภายในกลุ่มให้เร็วที่สุด นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษาจะต้องแนะนำให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจขั้นตอนของการทำกลุ่ม ตลอดจนแนะนำให้สมาชิกเข้าใจทักษะพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่ม อาทิ การรู้จักฟัง การพูดแสดงความคิดเห็น การสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน เกิดความขัดแย้ง เกิดความลังเลที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นว่าได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธจากกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้ผู้ให้การศึกษาและสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม โดยผู้ให้การศึกษาต้องให้สมาชิกในกลุ่มเห็นความสำคัญของการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกวิตกกังวลใจของตนเอง

ที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเองออกมา เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึกขัดแย้งมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยง สอดคล้องกับ เจียรนัย (2529: 416) ที่กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาจึงควรสร้างบรรยากาศที่ดีที่จะทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันในกลุ่ม ลดความแปลกหน้าโดยผู้ให้การปรึกษาคือต้องแสดงให้สมาชิกเห็นถึงความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ เข้าใจสมาชิกในกลุ่ม และมีความยอมรับต่อสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และให้ความร่วมมือต่อกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นดำเนินงาน ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องสำรวจถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเอง จะต้องมีการลงมือปฏิบัติเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งในขั้นนี้ความรู้สึกไว้วางใจและความร่วมมือภายในกลุ่มจะเพิ่มขึ้น การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผยและถูกต้อง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกมีทิศทางและมีความเป็นอิสระ ให้การยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นและไม่ปกป้องตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับการท้าทายของบุคคลอื่น ไม่หลีกเลี่ยง โดยยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงและพร้อมที่จะเผชิญกับพฤติกรรมใหม่ ๆ ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือที่จะช่วยกันแก้ไขปัญหาภายในกลุ่ม สนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มจัดการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างให้กับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเองและมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม แปลความหมายของพฤติกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองอย่างแท้จริง และช่วยให้เขามองเห็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่ตนเองมีอยู่ได้ หลากหลายแนวทาง ตลอดจนกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเลือกพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง ลงมือปฏิบัติในทางที่ตนเองเลือกด้วยความรับผิดชอบ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นยุติการปรึกษา ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการปิดกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมที่ตนเองมีปัญหา และนำแนวทางที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งในขั้นนี้บางครั้งสมาชิกอาจมีความรู้สึกกลัวที่จะต้องแยกจากกลุ่ม และกลัวที่จะนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความกระจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม โดยช่วยให้สมาชิกตัดสินใจได้ว่า พวกเขาจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ให้แรงเสริมแก่สมาชิกเพื่อให้พวกเขาแน่ใจว่า ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มสามารถช่วยให้พวกเขามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงปรารถนาได้ ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเห็นความสำคัญของการรักษาความลับของกลุ่ม เมื่อสมาชิกแยกจากกลุ่มแล้ว

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นการประเมินผลและการติดตามผล หลังจากที่อยู่ติการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีการประเมินและติดตามผลงานที่สมาชิกในกลุ่มได้นำกลับไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนต้องหาแนวทางที่จะเป็นแรงเสริมให้ตนเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ควรมีการจดบันทึกพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง หรือผู้ให้การศึกษาอาจทำการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อให้ทราบว่าสมาชิกได้นำแนวทางที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติหรือไม่อย่างไร และได้ผลมากน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ Ivey, Pauland and Ivey (2001: 121-126) ได้กล่าวถึงกระบวนการการปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นแนะนำ ในขั้นนี้จะเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพและการอธิบายเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม โดยหลังจากคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มแล้วในครั้งแรกของการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจในข้อตกลงและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม จากนั้นผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกในกลุ่มแนะนำตนเองกับกลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงความคาดหวังที่เขาต้องการจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะยังมีความวิตกกังวลและไม่มั่นใจเกี่ยวกับสัมพันธภาพภายในกลุ่มทำให้สมาชิกยังไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก โดยจะเปิดเผยเฉพาะในส่วนที่คิดว่าสังคมหรือกลุ่มจะยอมรับ ดังนั้นผู้ให้การศึกษาแบบกลุ่มควรเปิดเผยตนเองอย่างชัดเจนเพื่อเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกในกลุ่มในขั้นแนะนำสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจขึ้นในกลุ่ม และเป็นตัวแบบที่แสดงให้เห็นกลุ่มรับรู้ได้ถึงความอบอุ่น การให้ความยอมรับและความนับถือต่อสมาชิกทุกคน แต่สิ่งหนึ่งที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องตระหนักให้มาก คือ สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกพึงพาและต้องการชี้แนะจากผู้ให้การศึกษาในขั้นแนะนำมาก โดยมักจะทิ้งความต้องการที่ตนเองมีและอยากแสดง ฉะนั้นผู้ให้การศึกษาต้องระมัดระวังที่จะไม่ทำตัวมีอิทธิพลเหนือกลุ่ม ต้องช่วยให้สมาชิก ทุกคนกล้าเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ/รวบรวมข้อมูล ภายหลังจากที่สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำข้อมูลทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับตนเองแล้ว ผู้ให้การศึกษาจะให้สมาชิกพูด เปิดเผยเรื่องราวของตนเองในระดับที่ลึกลงไป ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดความลังเลใจที่จะไม่เปิดเผยเรื่องราวของตนเองกับกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาต้องใช้คำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

ในขั้นนี้พฤติกรรมการใส่ใจและทักษะการฟังขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะที่จำเป็นในการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม ดังนั้นผู้ให้การศึกษาต้องช่วยให้สมาชิกเผชิญกับความรู้สึกรัดขัดแย้งหรือความรู้สึกทางลบที่ตนเองมีอยู่อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นที่มีอยู่ในตนเองโดยไม่เลี่ยงหนีหรือกล่าวโทษผู้อื่นและบอกความรู้สึกนั้นต่อกลุ่ม รับฟังความรู้สึกของสมาชิกอื่นในกลุ่มที่เหมือนหรืออาจแตกต่างจากตน ผู้ให้การศึกษาช่วยให้สมาชิกในกลุ่มพัฒนาจากช่วงเวลาของการทดสอบความไม่ไว้วางใจ และการยอมรับในกลุ่มไปสู่ขั้นความไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น และวางแผนปฏิบัติการเพื่อแก้ไขพฤติกรรมของตนเองในขั้นต่อไป สอดคล้องกับ สุรินทร์ (2538: 15) ซึ่งกล่าวว่าในขั้นของการสำรวจ/รวบรวมข้อมูลเป็นขั้นสำคัญในการค้นหาให้เข้าใจถึงปัญหาที่แท้จริง ผู้ให้การศึกษาต้องมีทักษะ ความชำนาญในการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก สามารถเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษาได้

ขั้นที่ 3 ขั้นการค้นหาประโยชน์ด้านดี ภายหลังจากที่สมาชิกในกลุ่มได้พูดเปิดเผยตนเองหรือพูดคุยในประเด็นที่สมาชิกในกลุ่มหยิบยกมาพูดคุยภายในกลุ่มแล้ว ผู้ให้การศึกษาควรให้ข้อมูลย้อนกลับ รวมไปถึงการให้กำลังใจ และที่สำคัญคือ การให้สมาชิกในกลุ่มค้นหาประโยชน์ในด้านดีจากเรื่องราวที่พูดคุย ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้ให้การศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ได้ตลอดกระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม ดังจะเห็นได้จากแผนภาพแสดงกระบวนการในการปรึกษาแบบกลุ่มที่เสนอในข้างต้น แสดงให้เห็นถึงกระบวนการการปรึกษาที่มีขั้นการค้นหาประโยชน์ด้านดีเป็นแกนกลางในการให้การศึกษา

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติการ ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มมีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองและต้องการสำรวจเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเองมี ต้องการหาแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้นและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มในลักษณะขณะปัจจุบันมากขึ้น เรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึกหรือประสบการณ์ โดยสัมพันธ์กับความเป็นปัจจุบันสมาชิกเต็มใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์แบบตรงไปตรงมาต่อกัน สามารถเผชิญหน้าแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกันอย่างจริงจัง ไม่เลี่ยงหนีต่อความรู้สึกขัดแย้งอีกต่อไป และมีท่าทีเอื้ออาทรต่อกัน ในขั้นปฏิบัติการนี้ผู้ให้การศึกษาควรลดบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มลง เพราะในขั้นนี้สมาชิกเรียนรู้วิธีการ ปฏิสัมพันธ์ในแนวทางที่เอื้อต่อการช่วยเหลือกันและกันแล้ว และเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกฟังตนเองและกลุ่มให้มากขึ้น ดังนั้นในขั้นนี้ผู้ให้การศึกษาควรทำตัวเองให้ผ่อนคลาย และให้อิสระแก่กลุ่มที่จะเลือกทิศทางของกลุ่มให้มากขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นปิดกลุ่ม ขั้นนี้เป็นขั้นสำคัญ เพราะเป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกประมวลประสบการณ์ว่า เขาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกลุ่มและเขาจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของเขา โดยผู้ให้การปรึกษาคือต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และรับรู้วิธีการที่ตนเองเลือกใช้เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากกัน รวมไปถึง รู้จักเผชิญหน้ากับการพึ่งตนเอง โดยไม่มีกลุ่มคอยช่วยให้กำลังใจและเตรียมตัวที่จะนำประสบการณ์ ที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในสภาพจริง

เทคนิคทั่วไปในการปรึกษาแบบกลุ่ม

เทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด Ivey จัดเรียงลำดับได้ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการใส่ใจ (Attending Behavior)

พฤติกรรมการใส่ใจเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาคือต้องมีตลอดกระบวนการการปรึกษา อาภา (2544: 27-28) กล่าวถึงข้อดีพฤติกรรมการใส่ใจว่า พฤติกรรมการใส่ใจจะช่วยสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา และยังเป็นโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงปัญหาของตน ทำให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยคำพูด ด้วยโทนน้ำเสียงที่อ่อนโยนอบอุ่น สอดคล้องกับเรื่องราวที่พูด เป็นการพูดอย่างต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่สมาชิกในกลุ่มได้พูดให้ฟังในขณะนั้น มีจังหวะการพูดที่ไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป คำพูดชัดเจนและไม่แย่งสมาชิกในกลุ่มพูด

1.2 การใส่ใจการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่คำพูดแต่มีความหมาย ซึ่งสื่อถึงความคิดและความรู้สึกบางประการของผู้นำกลุ่มที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะแสดงพฤติกรรม โดยการแสดงออกทางสายตาที่อบอุ่น อ่อนโยน แสดงความสนใจสมาชิกในกลุ่ม แสดงสีหน้าปกติ ไม่แสดงอาการเบื่อหน่าย มีการประสานสายตา และการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ โดยการโน้มตัวเข้าหาสมาชิกในกลุ่มเล็กน้อย เพื่อแสดงท่าที่สนใจ

2. ลำดับการฟังพื้นฐาน (Basic Listening Skills Sequence)

การฟังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจที่ผู้ให้การศึกษาต้องให้กับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่ง Jacob (1998: 113) กล่าวว่า การฟังจะต้องฟังทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางของผู้พูด การฟังอย่างตั้งใจทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึก ความคิดของสมาชิกในกลุ่ม แม้สมาชิกในกลุ่มจะไม่พูดก็ตามโดยมีวิธีการดังนี้

2.1 การตั้งคำถาม (Question) เป็นทักษะสำคัญในการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงปัญหาของสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น พงษ์พันธ์ (2544: 14) ได้กล่าวว่า คำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหา ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง Burnard (1992 cited Posthuma, 1996: 118) ได้กล่าวถึงลักษณะของคำถามว่ามี 2 ลักษณะ คือ

2.1.1 คำถามปลายปิด (Close Question) เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายการสอบสวนและการซักถาม การถามคำถามลักษณะนี้จะได้คำตอบเพียงสั้น ๆ ไม่ค่อยช่วยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง เป็นคำตอบที่ตอบเพียงใช่หรือไม่ใช่ เท่านั้น

2.1.2 คำถามปลายเปิด (Open Question) เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ คำถามปลายเปิดจึงช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสบอกถึงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่ปัญหาตามความต้องการของตนเอง การถามในลักษณะนี้ผู้ตอบจะตอบอย่างเต็มที่และสะดวกใจ ลักษณะของคำถามมักจะใช้คำว่า อะไร อย่างไร ทำไม

2.2 การสนับสนุน (Encouraging) เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มได้พูดมาแล้ว เป็นการสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป ซึ่งอาภา (2546: 20) กล่าวว่า การสนับสนุนสามารถแสดงออกด้วยการมีกิริยาท่าทางที่แสดงให้สมาชิกในกลุ่มเห็นว่า ผู้นำกลุ่มรับรู้และได้ยินในสิ่งที่เขาพูดออกมา เช่น การพยักหน้าคือการยอมรับ หรือพูดว่า ค่ะ/ครับ ในจังหวะที่เหมาะสม หรือมีการทวนซ้ำคำสำคัญหรือข้อความสำคัญ ซึ่งเป็นคำหรือข้อความท้ายประโยคที่สมาชิกในกลุ่มได้พูดออกมา นอกจากนี้ พงษ์พันธ์ (2544: 19) ได้กล่าวว่า การสนับสนุนจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกว่าตัวเองหรือเรื่องราวของเขามีความสำคัญ และกำลังได้รับความ

สนใจจากผู้ให้การศึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการศึกษาก่อเกิดกำลังใจ และมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญห
ที่เขากำลังเผชิญอยู่ต่อไป

2.3 การทบทวนประโยค (Paraphrasing) เป็นทักษะที่ผู้ให้การศึกษาใช้ โดย
การพูดสาระที่ผู้รับการศึกษาคำพูดออกมา แต่ไม่ใช่คำพูดเดียวกับที่ผู้รับการศึกษาคำพูด ซึ่ง
พงษ์พันธ์ (2544: 15) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการทบทวนประโยคเพื่อจะบอกให้ผู้รับการศึกษ
ทราบว่า ผู้ให้การศึกษาเข้าใจเรื่องราวที่ผู้รับการศึกษาคำพูดมาและยังคงติดตามเรื่องราวของ
ผู้รับการศึกษายู่ นอกจากนี้ อาภา (2546: 20) เสนอแนะว่า การทบทวนประโยคจะช่วยให้
สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจ ทำความเข้าใจกับความคิดพฤติกรรมของตนเอง และสถานการณ์
แวดล้อมต่าง ๆ ให้กระจ่างชัดเจนนยิ่งขึ้น

2.4 การสรุปความ (Summarization) เป็นทักษะที่ช่วยจัดระบบการรับรู้ และความคิด
ของผู้ให้การศึกษา ซึ่งกรรณิการ์ (2545: 397) กล่าวว่า การสรุปความเป็นการรวมศูนย์ข้อมูล
ที่ได้จากการตอบรับข้อมูลด้านความคิดและการตอบรับข้อมูลด้านความรู้สึก โดยผู้ให้การศึกษา
จะต้องคัดเลือกข้อความที่เป็นประเด็นต่าง ๆ ของผู้รับการศึกษามาเรียบเรียงใหม่ด้วยคำพูดของ
ผู้ให้การศึกษาเอง ซึ่งจะคงให้มีความหมายถูกต้องตรงกันกับข้อความที่ผู้รับการศึกษากล่าวด้วย
นอกจากนี้ พงษ์พันธ์ (2544: 15) ได้เสนอแนะว่า การสรุปความจำเป็นต้องอาศัยความจำในเรื่องราว
ต่าง ๆ ที่พูดคุยกันมาเป็นอย่างดี สิ่งที่ผู้ให้การศึกษาพึงระลึกถึงในการสรุปความคือ อย่างนำเอา
ความคิดใหม่เพิ่มเติมเข้ามาในการสรุป แต่ควรเป็นการรวบรวมสิ่งต่างๆ ที่ได้พูดคุยกันมาแล้ว

2.5 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษ
เข้าใจความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องที่ผู้รับการศึกษากำลังถ่ายทอดออกมา ซึ่งกรรณิการ์ (2545:
395) ได้กล่าวถึงการสะท้อนความรู้สึกว่าเป็นการตอบรับที่ผู้ให้การศึกษาใช้ตอบต่อสาระที่ผู้รับ
การศึกษากล่าวในส่วนที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูด การสะท้อนความรู้สึก
ไม่ใช่การถามความรู้สึกของผู้รับการศึกษารู้สึกเช่นไรกับเรื่องที่เขากำลังเล่าอยู่ แต่เป็นการสื่อ
ความเข้าใจ (Empathy) ที่ผู้ให้การศึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา และยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษา
ตระหนักและรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของปัญหาของตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น โดยผู้รับการปรึกษา
กล่าวด้วยคำที่สื่อสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาคำพูดด้วยคำพูดของผู้ให้การศึกษาเอง
การสะท้อนความรู้สึกที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีความแม่นยำตรงกับความรู้สึก
ที่แฝงเร้นอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้รับการปรึกษาในขณะนั้นจริง และเมื่อผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะ

สะท้อนความรู้สึกแล้ว ควรจะเอื้ออำนวยให้การสนทนาในการสำรวจความเข้าใจตนเองของผู้รับการศึกษาดำเนินไปอย่างคล่องตัวและราบรื่นยิ่งขึ้น

3. การเผชิญหน้า (Confrontation)

การเผชิญหน้าเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กุญชร (2542: 153) ได้กล่าวว่า การเผชิญหน้าเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสมองและสำรวจความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน และควรที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งกรรณิการ์ (2545: 404) ได้กล่าวถึงการเผชิญหน้าสรุปได้ว่า การเผชิญหน้าคือการบรรยายความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษาต้องการปิดบังข้อมูลบางอย่าง กำลังปกป้องตนเองหรืออาจกำลังสับสนในตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง และเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้น แต่สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะการเผชิญหน้า คือ การใช้น้ำเสียง หรือท่าทางของผู้ให้การปรึกษาจะต้องไม่ให้เหมือนการตำหนิผู้รับการปรึกษา

4. การเพ่งประเด็น (Focusing)

การเพ่งประเด็น เป็นทักษะที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาสนใจประเด็นปัญหาประเด็นใดประเด็นหนึ่งทำให้ไม่สับสนว่า กำลังพูดคุยอยู่ในเรื่องใด ซึ่งอาภา (2544: 85) กล่าวว่า การเพ่งประเด็นเป็นการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาแง่มุมต่าง ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของตัวเอง สมาชิกเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น บุคคลในครอบครัว ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการช่วยให้สมาชิกสามารถคิดได้กว้างขวาง ครอบคลุมถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องไม่มองหรือคิดอย่างผิวเผิน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ต่อประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทำให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะตั้งคำถาม หรือตั้งแง่มุมต่าง ๆ เวลาเผชิญปัญหาจะได้มองเห็นทางเลือกหรือทางออกที่หลากหลายไม่ยึดติดกับการมองเพียงแง่เดียวหรือบางแง่ อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเผชิญหน้ากับประเด็นสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาหรือตัวสมาชิกในกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกในกลุ่มพัฒนาความสามารถในการพิจารณาเหตุปัจจัยต่างๆ อย่างรอบคอบ ซึ่งจะช่วยให้เชื่อมโยงไปสู่แง่มุมต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งเข้าใจสาเหตุของปัญหา อันจะนำไปสู่การหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้

5. ทักษะที่เกี่ยวข้อง (Influencing Skills)

5.1 การสะท้อนความหมาย (Reflection of Meaning) เป็นการหาความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผ่านเข้ามาในชีวิตของคนแต่ละคน โดยบุคคลจะตีความ หรือให้ความหมายต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องทำความเข้าใจความหมายของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังสื่อออกมา และสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าเขากำลังคิดหรือรู้สึกอย่างไร เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความคิด และความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน ซึ่งอาภา (2544: 94) ได้กล่าวว่า การสะท้อนความหมายจะเป็นการบอกความหมายที่ซ่อนอยู่ในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อประสบการณ์ ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกเกิดความกระจ่างในรูปแบบการคิดของตนเอง กระจ่างในความเชื่อ ค่านิยม และการที่ตนเองให้ความหมายต่อสิ่งเร้า และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ การเลือก และวิถีชีวิตของสมาชิกในกลุ่ม

5.2 การระบุผลที่ตามมา (Logical Consequence) เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าผู้รับการปรึกษาจะได้รับผลอะไรจากการกระทำของตนเอง อาภา (2544: 103) กล่าวว่า การระบุผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่มเอง ทั้งในทางบวกและทางลบเป็นการบอกถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลของการกระทำ หรือความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการระบุผลที่ตามมา เมื่อต้องการให้สมาชิกในกลุ่มรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ถ้าอยากได้ผลใหม่ก็ต้องทำเหตุให้สอดคล้องกัน

5.3 การแปลความ (Interpretation) เป็นทักษะที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังที่ พงษ์พันธ์ (2544: 104) ได้กล่าวว่า การแปลความเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจถึงปัญหาของตนเองในด้านที่ยังไม่เคยมองเห็นมาก่อน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะเสนอกรอบแนวคิดใหม่ให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาปัญหาของตนเอง ทำให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจถึงปัญหาของตนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้กรณิการ์ (2545: 411) ได้กล่าวว่า การแปลความจะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือนำไปสู่ความสามารถในการจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น

5.4 การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองในเรื่องเดียวกับที่ผู้รับการปรึกษาเล่าให้ฟัง ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษาได้ ทิพยวรรณ (2537: 130) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มเล่าถึงข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกในกลุ่มทราบ อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์การเปิดเผยตนเองอาจเป็นไปในทางลบหรือบวก ทั้งนี้จึงหะในการเปิดเผยตนเองควรจะสอดคล้องกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น พุดถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และที่สำคัญควรเปิดเผยตนเองเฉพาะในกรณีที่มีความจำเป็น และเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม อันจะทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกอบอุ่นมีความใกล้ชิดมากขึ้น และเป็นสิ่งดึงดูดใจให้สมาชิกในกลุ่มแก้ไขปัญหของตนเอง เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการปรึกษาด้วย ซึ่งบุญศรี (2542: 153) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเปิดเผยตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้จุดสนใจของการปรึกษามาอยู่ที่ผู้ให้การปรึกษาแทน

5.5 การแนะนำ/การอธิบาย/การให้ข้อมูล (Advice / Explanation / Instruction Information) เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แนวทางในการเลือกปฏิบัติ ซึ่งอาภา (2544: 106) กล่าวว่า การแนะนำ/การอธิบาย/การให้ข้อมูลเป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่สมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแนะแนวทางปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีทางเลือกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น

5.6 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เป็นทักษะผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลแก่ผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ที่ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง Jacobs (1998: 120) กล่าวถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับ สรุปได้ดังนี้การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจและรับรู้พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา ซึ่งในการให้ข้อมูลย้อนกลับผู้ให้การปรึกษาจะต้องเตรียมรับสำหรับปฏิกิริยาตอบสนองของสมาชิกในกลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ เพราะโดยส่วนมากแล้ว บุคคลจะยอมรับและเชื่อข้อมูลย้อนกลับที่แสดงออกมาในด้านบวกมากกว่าด้านลบ

5.7 การวนรอบ (Round) เป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นทุกคน ไม่หยุดความสนใจอยู่ที่สมาชิกคนใดคนหนึ่ง ดังที่อาภา (2548: 46-47) ได้กล่าวถึงการวนรอบว่าทักษะการวนรอบเป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถาม หรือใช้ทักษะการนำบอก

ให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละคนต่อกลุ่ม โดยผู้ให้
การปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อกลุ่ม
ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม และเป็นการสร้างความ
เชื่อมโยงกันในกลุ่ม

5.8 การตัดบท (Cutting off) เป็นทักษะที่จะใช้เมื่อผู้ให้การปรึกษาต้องการเปลี่ยน
ประเด็น หรือหยุดการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เมื่อเห็นว่าสมาชิกคนนั้นแสดง
ความคิดเห็นนานเกินไป ดังที่อาภา (2548: 47-48) ได้กล่าวถึงการตัดบทสรุปได้ว่าเป็นทักษะที่มี
ความจำเป็นสำหรับผู้ให้การปรึกษา เพื่อตัดการพูดของสมาชิกในประเด็นที่ยืดเยื้อออกไปและ
ได้ไปต่อประเด็นอื่นที่สำคัญ ซึ่งสถานการณ์ที่ควรใช้การตัดบท เช่น เมื่อสมาชิกพูดววน
ความคิดเห็นของสมาชิกขัดแย้งกับเป้าหมายของกลุ่ม สมาชิกพูดบางอย่างไม่ถูกต้อง เป็นต้น

5.9 การจูงใจ (Drawing out) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้
แสดงความคิดเห็น อันจะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่ม ดังที่
Jacobs (1998: 162) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อดึงเอาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจาก
สมาชิกในกลุ่มออกมา การที่สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะทำให้
กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้ ซึ่งการที่สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมหรือได้อภิปราย
แสดงความคิดเห็น จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้งทำให้
สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

5.10 การให้กำลังใจ (Support) เป็นการแสดงให้สมาชิกในกลุ่มทราบว่าผู้ให้การปรึกษา
กำลังฟังในสิ่งที่สมาชิกในกลุ่ม พูดทำให้เข้าใจสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มต้องการสื่อออกมา ดังที่
Posthuma (1996: 115) กล่าวไว้ซึ่งการให้กำลังใจ การให้กำลังใจสามารถแสดงได้ทั้งเวลาที่สมาชิก
ในกลุ่มรู้สึกดีกับสิ่งที่ตนเองกำลังพูด หรือรู้สึกทุกข์ใจก็ได้ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถแสดงออก
ด้วยกิริยาท่าทาง เช่น การสัมผัส การโอบ หรือการพูด โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวแบบ
ให้สมาชิกเห็นถึงการให้กำลังใจก่อนจากนั้นจึงให้สมาชิกในกลุ่มพูดหรือแสดงการให้กำลังใจต่อ
เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สร้างความสัมพันธ์
ที่ดีภายในกลุ่ม

นอกจากนี้ บัวทอง (2541: 116-158) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการให้การปรึกษา ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

เทคนิคการเปิดการให้การปรึกษา

เทคนิคการเปิดการให้การปรึกษาเป็นการสร้างสถานการณ์ของความเข้าใจซึ่งกันและกัน และความสบาย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะทำโดยการมีการยอมรับ มีทัศนคติที่อบอุ่น และแสดงความสนใจอย่างลึกซึ้งในตัวของผู้รับการปรึกษา

เทคนิคการบอกโครงสร้างของการให้การปรึกษา

เทคนิคการบอกโครงสร้างของการให้การปรึกษา เป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษารู้ขอบเขตของการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย

- เวลา
- การกระทำ
- บทบาท
- วิธีการ

เทคนิคการยอมรับ

เทคนิคการยอมรับ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกถึงการยอมรับผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการเสริมแรงให้ผู้รับการปรึกษาอยากจะทำมากขึ้น

เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก

เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ตนมีความรู้สึกที่แท้จริงอย่างไร และสามารถจัดการมันได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงความรู้สึกของตนเอง และรู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ภายนอก

เทคนิคการเจียบ

เทคนิคการเจียบ เป็นวิธีการแสดงความเอาใจใส่ โดยไม่ต้องใช้คำพูด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเจียบลงและสงบลง ทำให้มีโอกาสดูคิด และเกิดการรู้สึกตัวขึ้นมา หลังจากที่เขาได้แสดงความรู้สึก ที่สำคัญออกมาแล้ว ทำให้เขาได้สำรวจความรู้สึกลึก ๆ ของตนเอง

เทคนิคการนำ

เทคนิคการนำ เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีการตอบสนองต่อการพูดคุยสื่อสารกับผู้รับการปรึกษา การนำเป็นประโยชน์อย่างยิ่งโดยเฉพาะในการเปิดการสนทนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในตอนต้นของการปรึกษา

เทคนิคการให้ความมั่นใจและการแนะนำ

เทคนิคการให้ความมั่นใจ เป็นเทคนิคที่ใช้สนับสนุนผู้รับการปรึกษา เป็นแบบหนึ่งของ การให้รางวัล และเป็นแรงเสริมแก่พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการสำรวจความคิดเห็น และทดลองพฤติกรรมอื่น ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิม และใช้เป็นเครื่องมือในการลดความวิตกกังวลและความไม่มั่นคงของผู้รับการปรึกษาโดยตรง นอกจากนี้การให้ความมั่นใจ ยังเป็นแรงเสริมสำหรับพฤติกรรมใหม่ที่เป็นพฤติกรรมที่ดีสำหรับผู้รับการปรึกษา ส่วนการให้คำแนะนำนั้นเป็นเครื่องมือแสดงความสนับสนุนในการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างคุณลักษณะที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวเอง และมุ่งให้ผู้รับการปรึกษานำคำแนะนำไปจินตนาการกับตนเอง บอกตนเอง และสร้างสภาวะกับตนเองให้เกิดการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

เทคนิคการประจันหน้า

เทคนิคการประจันหน้า เป็นเทคนิคการให้การปรึกษาที่ใช้เมื่อผู้รับการปรึกษาแสดง ความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดและการกระทำอย่างต่อเนื่อง หรือเมื่อผู้รับการปรึกษาเล่าถึง ความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองอย่างสับสน ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ เพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้ตัวในพฤติกรรมของตน และเกิดแรงกระตุ้นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเช่นนั้น

และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าทัศนคติ หรือพฤติกรรมของเขาในขณะนั้นกำลังขัดขวางการพัฒนาของตนเอง

เทคนิคการจบการให้การศึกษา

เทคนิคการจบการให้การศึกษา เป็นสิ่งสำคัญต่อการที่ผู้รับการปรึกษาจะกลับมาหาผู้ให้การศึกษาอีกหรือไม่และเป็นการประเมินผลว่า การให้การศึกษาที่ผ่านมาเป็นอย่างไรด้วย ซึ่งผู้ให้การศึกษาจะต้องใช้วิธีการจบการปรึกษาที่ทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกทางบวก และเป็นมิตร

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

บทบาทหน้าที่โดยทั่วไปที่ผู้ให้บริการการปรึกษาแบบกลุ่มต้องปฏิบัติ อาภา (2548: 12 อ้างถึง Corey, n.d.) สรุปได้ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม มีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น และปฏิสัมพันธ์ ดังกล่าวต้องเอื้อต่อประโยชน์ของกลุ่มและเอื้อต่อบรรยากาศที่ดีในการให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้วิธีการรับฟัง แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจและไว้วางใจต่อกัน
2. ผู้ให้การศึกษาปฐมนิเทศให้สมาชิกในกลุ่มทราบว่าเขาจะปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วม กับกลุ่มและเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีส่วนที่ช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะได้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้นำกลุ่มต้องสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่มและต้องเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารมา โดยผู้ให้การศึกษาเป็นกลุ่มฟังความสนใจ หรือให้สมาชิกทั้งหมดจดจ่ออยู่ที่คำพูดและกิริยาท่าทีที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่องทางให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้อย่างลึกซึ้ง และทำให้ผู้ให้การศึกษาสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกได้ถูกต้อง ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกในตัวเองต่อการปรึกษา

4. ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกชั้น และมีบทบาทหน้าที่ที่จะต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิก ให้เกิดขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไปบางประการที่สมาชิกในกลุ่ม ต้องปฏิบัติ และชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกัน

6. ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็นที่สมาชิก จะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยให้สมาชิกวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ ในสถานการณ์ที่เป็นจริงของเขา

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม

สมาชิกในกลุ่มควรมีข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเรียกว่าบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม อาภา (2548: 13) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของ สมาชิกในกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มในฐานะสมาชิก โดยปฏิบัติตาม กฎเกณฑ์ที่กลุ่มตกลงกัน เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การมาตามเวลาที่นัดหมาย หรือไม่ละเมิด สิทธิของสมาชิกอื่นในกลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรับความช่วยเหลือจาก เพื่อนในกลุ่มด้วย

3. สมาชิกในกลุ่มต้องพุดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกของตนเองและมีการรับฟังผู้อื่น พร้อมทั้งให้ความสนใจผู้อื่นด้วย

4. ในกรณีที่สมาชิกมีปัญหาคล้ายคลึงกัน แต่ละคนอาจทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้กำลังใจ และช่วยประเมินความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกันและกัน เรียนรู้ที่จะให้ ความเกื้อกูลกันในฐานะปัจเจกบุคคลที่รู้ปัญหาและเข้าใจกัน

5. สมาชิกในกลุ่มและผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เพราะสัมพันธภาพที่ดีคือพลังที่ช่วยฟื้นฟูภาวะจิตใจและช่วยให้สมาชิกสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเอง เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองตามความเป็นจริงและเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกเกิดการเรียนรู้ บทบาทหน้าที่ทั้งในฐานะสมาชิกผู้รับความช่วยเหลือ และสมาชิกผู้ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่ม

การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

การพิจารณาธรรมชาติมนุษย์

พุทธศาสตร์มองว่า มนุษย์มีความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ และมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้เต็มตามศักยภาพได้ ดังที่อาภา (2545: 11) กล่าวถึงการพิจารณาธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ พุทธศาสตร์มองธรรมชาติของมนุษย์ว่าเกี่ยวข้องกับธรรมชาติทั่วไปของโลกและชีวิตทั้งหมด โดยพุทธศาสตร์มองเรื่องความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิตว่ามีความเป็นไปตามธรรมชาติของธรรมชาติ คือ มีความเป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยมีความเป็นไปอย่างมีกฎเกณฑ์ คือ

1. เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ที่เรียกว่ากฎแห่งไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence)

อาภา (2545: 11) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ หรือกฎไตรลักษณ์ สรุปได้ว่า กฎแห่งไตรลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจตา คือสิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยไม่สามารถคงอยู่ได้ตลอดไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายไป ทุกขตา คือ สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัย ถูกปรุงแต่งไปด้วยปัจจัยต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถคงทนสภาพเดิมได้ เกิดความเป็นทุกข์ และอนัตตตา คือ สิ่งทั้งหลายไม่สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตนเองต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง

นอกจากกฎไตรลักษณ์แล้ว บางครั้งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงกฎธรรมชาติด้วยกฎปฏิจาสมุปบาท ซึ่งเป็นกระบวนการเกิด-ดับของทุกข์ และทุกข์ในความหมายของพุทธศาสตร์ที่ครอบคลุมความหมายทั้งหมดในไตรลักษณ์ คือ ทุกขตา 3 ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2542: 70/13) ได้ให้รายละเอียดไว้ สรุปได้ดังนี้

- 1) ทุกขทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ
- 2) วิปริณามทุกขตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความแปรปรวน
- 3) สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ขันธ์ 5 ทั้งหมด เมื่อสังขารเปลี่ยนแปลงไป จึงก่อให้เกิดความทุกข์

ส่วนชีวิตของมนุษย์นั้น พุทธศาสตร์มองเห็นชีวิตและสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ที่มาประกอบกัน เข้าออกไปให้หมดก็จะมีไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของชีวิต พุทธศาสตร์อธิบายไว้หลายแบบ ซึ่งแบบที่นิยมแสดงกันในพระสูตรแบ่งแบบขันธ์ 5 (The Five Aggregates) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2542: 16) ได้อธิบายส่วนประกอบ 5 อย่างของชีวิต ซึ่งเรียกว่า เบญจขันธ์ ไว้ดังนี้

- 1) รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น
- 2) เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ
- 3) สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้น ๆ ได้
- 4) สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ปปรุงแต่งนึกคิดในใจและการแสดงออกทางกายวาจาให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น สรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น

5) วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

มนุษย์ทุกคนจึงต้องทำความเข้าใจกับความจริงที่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้ รวมทั้งผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาด้วย เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และนำมาเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตน โดยหากต้องการสิ่งใด ก็ต้องทำเหตุให้เกิดขึ้น จึงจะส่งผลตามที่ต้องการ แต่หากต้องการสิ่งใดแต่ไม่ทำเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น ผลก็จะไม่เกิด และไม่สามารถแก้ปัญหาก็

2) พุทธศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้

อาภา (2545: 14) ได้กล่าวถึงความเชื่อของพุทธศาสตร์ว่า

พุทธศาสตร์เชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพที่สามารถฝึกฝนพัฒนาปัญญาจนถึงขั้นเป็นผู้รู้แจ้งสมบุรณ์ มีปัญญาที่เรียกว่าโพธิญาณทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตาม ความจริงแท้ แก้ปัญหาได้หมดสิ้น ปลอดจากความทุกข์ได้ จุดเริ่มต้นของการฝึกฝนพัฒนาตนตามแนวทางของพุทธศาสตร์จึงให้ความสำคัญกับศรัทธาคือ ความเชื่อในปัญญาของมนุษย์ที่สามารถตรัสรู้เป็นพุทธได้ ซึ่งมีพระพุทเจ้าเป็นแบบอย่าง หลักโพธิศรัทธานี้แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ไม่ควรไปฝากความหวังพึ่งความเชื่อไว้กับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น แต่ต้องมีจิตสำนึกที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองขึ้นไปตามลำดับจนตรัสรู้เป็นพุทธ สำหรับหลักโพธิศรัทธานี้ เชื่อว่าเราซึ่งเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ โดยจะต้องฝึกฝนตัวเองอยู่เสมอ ซึ่งการฝึกฝนตนเองจะทำให้กลายเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน เพราะฉะนั้นความเชื่อและสำนึกที่ถูกตองนี้ต้องไม่ทำให้คนลำพองตน แต่จะทำให้คนอ่อนน้อมถ่อมตนตลอดเวลา เพราะมีความสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เรื่อยไป เมื่อพิจารณาโดยใช้หลักโพธิศรัทธา พุทธศาสตร์นั้นเริ่มต้นจากตัวมนุษย์ ถ้ามมนุษย์เป็นหลัก ลักษณะนี้ทำให้นักปราชญ์ทางตะวันตกมักจะจัดพุทธศาสนาว่าเป็นพวกมนุษยนิยม

การพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดในพุทธศาสตร์

พุทธศาสตร์เชื่อว่า มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้ไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2546: 345) กล่าวถึงการพัฒนาคนสรุปได้ว่า การพัฒนาคนนั้นมีแก่นำอยู่ที่ปัญญา และศักยภาพสูงสุดก็แสดงออกที่ปัญญา เพราะจุดศูนย์รวมของการพัฒนาอยู่ที่ปัญญา เราจึงต้องมีกระบวนการฝึกหรือพัฒนาคนที่เรียกว่า ศึกษา ซึ่งก็คือ การศึกษา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2548: 144-149) กล่าวถึงกระบวนการของชีวิตสรุปได้ว่ากระบวนการของชีวิตที่เคลื่อนไหวไปนั้นแยกเป็น 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เราจึงพัฒนาชีวิตทั้ง 3 ด้านนี้ขึ้นไป ให้ทำอะไรต่ออะไรได้สำเร็จตามต้องการจนมีชีวิตที่สมบูรณ์ โดยการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ โดยเฉพาะข้อสำคัญที่สุดต้องพัฒนาปัญญา เพราะในที่สุด ทุกอย่างจะอยู่ในขอบเขตของปัญญา ซึ่งการพัฒนาปัญญานั้น ต้องพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมควบคู่กันไปด้วย เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้พึ่งพาซึ่งกันและกัน

การพัฒนามนุษย์จึงต้องพัฒนาควบคู่กันไปทั้ง 3 ด้าน ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2546: 351-352) ได้กล่าวถึง การพัฒนามนุษย์ไว้ดังนี้

...การพัฒนามนุษย์ทั้ง 3 ด้าน สามารถทำได้โดยใช้หลักไตรสิกขาประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

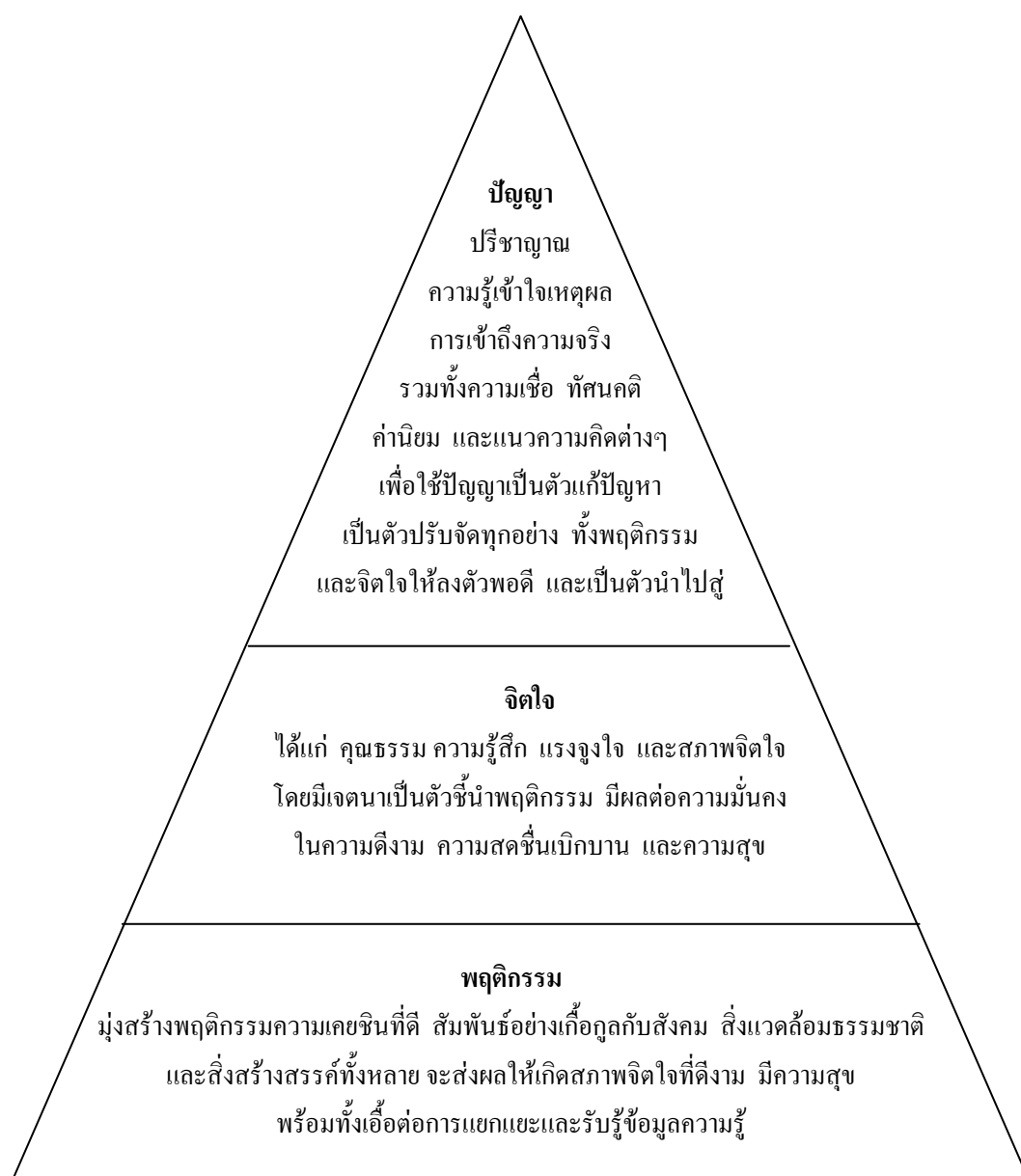
1. อริยสิกขา คือ การศึกษาที่ฝึกในด้านการสัมพันธ์ติดต่อกับปฏิบัติจัดการกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ทั้งด้วยอินทรีย์ต่าง ๆ และพฤติกรรมทางกาย-วาจา พุทธอีกอย่างหนึ่งว่าการมีวิถีชีวิตที่ปลอดเวรภัย ไร้การเบียดเบียน หรือการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลแก่สังคม และแก่โลก
2. อริยจิตตสิกขา คือ การศึกษาที่ฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง

มั่นคง ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่
 ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความมีปีติอันมีใจ ความมีปราชัยที่แท้จริง
 เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพจิต
 สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต

3. อธิปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรับรู้ ความจริง
 เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหา
 ความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบ ความรู้
 ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญญา
 และคิดการต่าง ๆ ในทางที่เกื้อกูลสร้างสรรค์

เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ตลอดจนรู้แจ้ง
 ความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่ทำให้
 มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ ...

ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปแนวคิดของการพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกษาดังนี้



ภาพที่ 1 ภาพแสดงการพัฒนามนุษย์ด้วยหลักไตรสิกขา

ที่มา: กระทรวงศึกษาธิการ (2546: 9)

เป้าหมายของการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

พุทธศาสตร์ให้ความสำคัญกับการพัฒนาปัญญา เป้าหมายของการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ จึงเน้นให้ผู้รับการศึกษาค้นหาปัญญาของตนเอง อาภา (2545: 118) กล่าวถึง การที่ผู้รับการศึกษาค้นหาปัญญาได้ จะต้องประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 2 ประการสรุปได้ดังนี้

1. ผู้รับการศึกษาค้นหาตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนา จะได้หาวิธีการแก้ไขตามแนวทางของอริยสัจ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นที่พึ่งที่ดีของตนให้รู้จักคิดเป็นตามแนวปัญญาให้มีคุณลักษณะของคนดีที่เป็นคนเต็มคน

2. ผู้รับการศึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดังตามแนวทางแห่งปัญญา จนถึงขั้นการมีจิตใจเป็นอิสระจากกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดังตาม ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายทั้ง 3 ระดับ และ 3 ประเภท

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2543: 8-9) ได้อธิบายจุดหมาย 3 ระดับ และ 3 ประเภท ดังกล่าวไว้ สรุปได้ดังนี้

การดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของชีวิตมี 3 ชั้น ดังนี้

1. ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฐฐัมมิกัตถะ) หรือจุดหมายขั้นตาเห็น ประกอบด้วย

- มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืน
- มีเงิน มีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
- มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าพอใจ

ทั้งหมดนี้พึงให้เกิดมีโดยธรรมและใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

2. ประโยชน์เบื้องต้น (สัมปราคัตถะ) หรือจุดหมายเลตตาเห็น ประกอบด้วย

- ความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ด้วยศรัทธา มีหลักใจ
- ความภูมิใจในชีวิตสะอาดที่ได้ประพฤติดแต่การสุจริต
- ความอึดใจในชีวิตมีคุณค่าที่ได้เสียสละทำประโยชน์
- ความแก้แค้นใจที่มีปัญญาแก้ปัญหา นำชีวิตได้
- ความโล่งจิตมั่นใจว่าได้ทำกรรมดี มีทุนประกันภพใหม่

3. โยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือจุดหมายสูงสุด ประกอบด้วย

- ไม่หวั่นไหวไปตามความผันผวนแปรปรวนไปต่างๆ
- ไม่ผิ่วเส้าบีบคั้นจิต เพราะความยึดติดถือมั่น
- ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา
- เป็นอยู่และทำการด้วยปัญญา ซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

ถ้าบรรลุจุดหมายชีวิตถึงขั้นที่ 2 ขึ้นไป เรียกได้ว่าเป็น บัณฑิต ซึ่งจุดหมายหรือประโยชน์ 3 ขั้นนี้ แยกออกได้เป็น 3 ด้าน

ด้านที่ 1 อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน คือ การพึงทำประโยชน์ 3 ขั้นข้างต้น ให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนให้ลุถึง

ด้านที่ 2 ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์ผู้อื่น คือ การพึงช่วยเหลือผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ได้บรรลุถึงประโยชน์ 3 ขั้นต้น ด้วยการชักนำสนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเอง ขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

ด้านที่ 3 อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งภาวะและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย 3 ขั้นข้างต้น

เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

เทคนิคและวิธีการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังที่อาภา (2545: 32-33) ได้อธิบายเทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ โดยเชื่อมโยงกับลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบอริยสัจ 4 ไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีบุคลิกลักษณะของกัลยาณมิตร และมีคุณสมบัติภายในของพรหมวิหาร แสดงความใส่ใจ สนใจผู้รับการปรึกษาคด้วย การเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหา ฟังความรู้สึก นึกคิดที่ผู้รับการปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษาคด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น น่าไว้วางใจแก่ผู้รับ การปรึกษา เมื่อถึงจังหวะที่ควรพูดสื่อสารให้ผู้รับ การปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาคเข้าใจเรื่องราวที่เขาเล่ามารวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเขาก็ใช้ทักษะการทำให้กระจ่าง พูดให้ชัดเจนเข้าใจง่ายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคเข้าใจปัญหา กำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาคพิจารณาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำการระบุนผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง การแนะนำ การให้ข้อมูล การอธิบายทั้งแบบทั่ว ๆ ไปและการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การสอนการให้ข้อมูลย้อนกลับการสรุปสิ่งที่เกี่ยวข้องตามจังหวะที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เช่น ใช้วิธีการถามนำในประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษาเห็นว่ามีความสำคัญจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคคิดพิจารณาถึงเหตุแห่งปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ รวมทั้งผู้ให้การปรึกษาฟังอย่างใส่ใจ และสังเกตเพื่อการเก็บรายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ เพื่อช่วยพิจารณาตรวจสอบว่าผู้รับการปรึกษาขาดหรือด้อยในองค์ประกอบ 6 ประการของการพัฒนาดนในข้อใดบ้าง เขาจึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้ รวมทั้งอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุแห่งปัญหาของเขา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาตรวจสอบทำความเข้าใจถึงประเด็นที่เขาติดขัดด้วยตัวเองไปด้วย รวมทั้งสาเหตุที่เป็นปัญหาของเขา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดไป

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วในขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่มีอยู่และเป้าหมายของการพัฒนาตนเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างน้อย 2 ระดับ รวมทั้งการวางเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนได้ประโยชน์ในระดับที่ 3 คือ ประโยชน์สูงสุด

ขั้นที่ 4 การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นในข้อ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะใช้เทคนิคที่สำคัญสำหรับขั้นนี้คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่ว ๆ ไปและการอธิบายเปรียบเทียบกับอุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและวิธีการพัฒนาตนเองตามแบบไตรสิกขาคือพัฒนาตนตามแนวทางของทางสายกลางที่ประกอบด้วย ด้านพฤติกรรม (ศีล) จิต (สมาธิ) และปัญญา (โยนิโสมนสิการ) หรือวิธีการปฏิบัติพัฒนาตนตามองค์ธรรมทั้ง 8 ของมรรค

สำหรับวิธีการพัฒนาตนด้านพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาฝึกความประพฤติ ทางกาย วาจา และอาชีพ โดยเริ่มฝึกตนด้วยศีล 5 ก่อนเป็นอย่างน้อยแล้วฝึกตนให้ ประกอบอาชีพสุจริต

วิธีการพัฒนาตนด้านจิตใจ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยกำหนดจิตใจให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาภา (2545: 37) กล่าวว่า

สมาธินั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ขณิกสมาธิ (Momentary Concentration) คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี
2. อุปจารสมาธิ (Neighbourhood Concentration) คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่
3. อัปปนาสมาธิ (Attainment Concentration) คือ สมาธิที่แน่วแน่สนิทเป็นสมาธิระดับสูงสุดภาวะนี้มีในฌานชั้นต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ แต่ยังไม่ใช่มเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสตร์

ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินใจในขั้นสุดท้ายจะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่าวิปัสสนา ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องก้าวไปสู่ขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้น แม้จะจำเป็นแต่อาจยืดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งปัญญานั้นเป็น วิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือ ใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติหรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญสำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ให้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบนี้ คือวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าวิปัสสนา

ส่วนวิธีการพัฒนาด้านปัญญานั้น เป็นจุดหมายสำคัญที่สุดของพุทธศาสตร์ ซึ่งปัญญาเป็นเรื่องของการคิด การคิดที่ถูกต้องวิธีเพื่อการพัฒนาปัญญา เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ความหมายของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดที่เป็นระบบ คิดเป็นระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเป็นกุศล ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2543ก: 12) ได้ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำใจใจโดยแบบคาย หรือคิดถูกต้องวิธี แปลงง่าย ๆ ว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเอง เข้าจับหรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความดิ่งม และแก้ปัญหาก็ได้ ข้อนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล และอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า วิธีการแห่งปัญญา

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการตามที่ อาภา (2548: 2) กล่าวไว้ สรุปได้มีดังนี้

1. ทำให้บุคคลรู้จักคิดอย่างถูกวิธี พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีจริยธรรม
2. ทำให้บุคคลพัฒนาความคิดอย่างเป็นระบบ ถูกทางตามแนวทางของเหตุผล ทำให้มีสมาธิ เมื่อต้องคิดแก้ปัญหาในเรื่องสำคัญ ๆ ก็สามารถชักนำความคิดของตนเข้าสู่เรื่องที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง พัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้มีหลักการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามและมีความสุขอย่างแท้จริง
3. ทำให้บุคคลรู้จักคิดสืบค้นหาความจริงได้อย่างถูกต้อง โดยรู้จักคิดสืบค้นตามแนวสัมพันธสืบทอดกันตามแนวเหตุปัจจัย ทำให้เข้าใจถึงแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาเป็นลำดับ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบแก้ปัญหา
4. ทำให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รับผิดชอบในการกระทำของตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการทำสิ่งต่าง ๆ ก่อให้เกิดแรงจูงใจที่ทำให้คิดกว้างคิดไกล ฝ่ฝ่ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
5. ทำให้บุคคลได้รู้จักคิดอย่างมีกุศลมีความถูกต้องดีส่งผลให้มีหลักการในการดำเนินชีวิต มีเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับหลักจริยธรรม

ประเภทของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ตามที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2543ก: 20-52) กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้

1. โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง หมายถึง วิธีคิดที่มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงตรงตามสภาวะแท้ ๆ เน้นที่การขจัดอวิชชา

2. โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือ
กุศลธรรมต่างๆ เน้นที่การสกดหรือข่มค้นหา

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 2 ประเภท สามารถแบ่งออกเป็น 10 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวสาเหตุปัจจัย หมายถึง การคิดพิจารณาสืบค้นหาสาเหตุและ
องค์ประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลนั้น ๆ
2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หมายถึง การคิดพิจารณาแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ว่า
เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมกัน
3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา หมายถึง การคิดพิจารณาองเหตุการ์ณต่าง ๆ
ตามความเป็นจริง โดยเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพอใจของผู้ใดจึงต้องไม่ประมาท ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การเร่งทำ
หน้าที่ของตนเองในปัจจุบันให้ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่ต่อตนเอง หรือการทำชีวิตให้มี
คุณค่าต่อผู้อื่นและสังคม
4. วิธีคิดแบบแก้ปัญห (หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ) หมายถึง การคิดพิจารณาปัญหา
โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน ต่อมาก็สืบค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดเพื่อ
เตรียมแก้ไข จากนั้นจึงวางเป้าหมายของตนเองให้แน่ชัด และวางแนวทางปฏิบัติให้สอดคล้องกับ
เป้าหมายที่กำหนดไว้
5. วิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย หมายถึง การคิดโดยรู้ เข้าใจถึงหลักการและ
ความมุ่งหมายของเรื่องนั้น ๆ ว่าหลักการนั้น ๆ จะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้การปฏิบัติ
ได้ผลสอดคล้องไปตามความมุ่งหมายนั้น
6. วิธีคิดแบบคุณโทษทางออก หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้ครบทั้งคุณ (ผลดี)
และโทษ (ผลเสีย) ตามที่เป็นจริง รวมทั้งพิจารณาหาทางออกให้ครอบคลุมผลเสียนั้นได้

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม หมายถึง การคิดพิจารณาคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ โดยสามารถจำแนกเป็นคุณค่าแท้ คือ คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้นในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตนหรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา ส่วนคุณค่าเทียม คือ คุณค่าที่มนุษย์พอกให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อเสริมราคา หรือเสริมความยิ่งใหญ่ของตัวตน คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา

8. วิธีคิดแบบเร้ากุศล (หรือวิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม) หมายถึง การคิดมองหาส่วนดีจากสถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน โดยไม่เพื่อฝันเลื่อนลอยกับเรื่องราวในอดีต หรือในอนาคต แต่เป็นการนำเรื่องราวในอดีต หรืออนาคตมาพิจารณา ดำเนินการ หรือวางแผนในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

10. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม (หรือวิธีคิดแบบวิภาษวาท) หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ แดกประเด้นให้ครบทุกด้าน เพื่อประกอบการตัดสินใจ หรือเพื่อให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น เรื่องนั้นถูกต้องตามความเป็นจริง วิธีคิดแบบนี้สามารถจำแนกออกได้เป็นลักษณะการคิดต่าง ๆ คือ จำแนกตามแง่มุมต่าง ๆ ตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้น ๆ จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้ต่างกัน และจำแนกโดยฐานะวิธีการตอบปัญหาอย่างหนึ่ง

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่ใช้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และเป็นวิธีคิดบนหลักของจริยธรรม ดังนั้นถ้าบุคคลได้นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้

แนวคิดเกี่ยวกับการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันตลอดเวลา การสนทนาจึงเป็นวิธีการสื่อสารที่ง่ายที่สุด เนื่องจากมนุษย์สามารถสื่อสารกันโดยใช้การพูด แต่การสนทนาในชีวิตประจำวันนั้นอาจเกิดความขัดแย้งขึ้นได้เสมอ เพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นทางด้านพฤติกรรม ความรู้สึก หรือความคิด การสนทนาจึงอาจก่อให้เกิดความลำบากใจได้ ซึ่ง Douglas ได้กล่าวถึงรูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจว่า การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้นมี 3 รูปแบบ คือ การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง และการสนทนาที่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้ามนุษย์มีวิธีการจัดการกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในชีวิตประจำวันได้ มนุษย์ก็จะสามารถสนทนากับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล

Devito (1995: 7) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล 2 คน ที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น พ่อ แม่ และลูก เป็นต้น

Trenholm and Jensen (1996: 33) กล่าวถึงการสื่อสารระหว่างบุคคลว่าเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล 2 คน ซึ่งแลกเปลี่ยนการเป็นผู้รับสารและผู้ส่งสาร เพื่อการติดต่อซึ่งกันและกันผ่านกิจกรรมที่มีความหมาย

กรีซ (2532: 8) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การสื่อสารเฉพาะหน้าตัวต่อตัวระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร เพื่อสร้างและกระชับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

ธีรนนท์ (2533: 23) ให้ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลว่าการสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารและเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง โดยปกติแล้วจะเป็นการสื่อสารโดยการพูดที่ผู้พูดและผู้ฟังปรากฏตัวต่อกัน สารที่สื่อกันนั้นประกอบด้วยวจนสารและอวจนสาร และเป็นการสื่อสารแบบสองทาง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้จำนวนผู้ร่วมในการสื่อสารมีจำนวนน้อย อาจมีจำนวน 2 คน 3 คน หรือ 6 คน จำนวนสูงสุดจะเป็นเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าการสื่อสารนั้นยังคงอยู่ในหลักเกณฑ์ 3 ประการของการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือไม่

หลักเกณฑ์ 3 ประการดังกล่าว มีดังนี้

1. ทุกคนที่อยู่ร่วมในการสื่อสารจะต้องอยู่ใกล้ชิดกัน
2. ทุกคนที่อยู่ร่วมในการสื่อสารมีบทบาทเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร
3. โครงสร้างของการสื่อสารมีความยืดหยุ่นสูง ทั้งในด้านรูปแบบและเนื้อหา

ซิดาภา (2548: 16) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การสื่อสารของบุคคลอย่างน้อย 2 คน ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อกัน เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก ทั้งในรูปของวจนภาษา และอวจนภาษา โดยปรากฏตัวต่อหน้ากันมีการแลกเปลี่ยนบทบาทในการเป็นผู้รับสารและผู้ส่งสารทำให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อความหมายร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย

จากการให้ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลข้างต้น สรุปได้ว่า การสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ หรือข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคล 2 ขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์กัน โดยแต่ละคนจะต้องมีบทบาทเป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ซึ่งสามารถสื่อสารกันได้ทั้งในลักษณะของวจนภาษาและอวจนภาษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายร่วมกัน

ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคลมีความสำคัญตามที่ ซิดาภา (2548: 18) กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้

1. ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของแต่ละบุคคล
2. ทำให้เกิดความเข้าใจต่อกันของคนในสังคม
3. เชื่อมโยงเครือข่ายของสังคมให้เป็นปึกแผ่น เกิดความสงบสุข
4. ช่วยปลดปล่อยประโลมทำให้เกิดความสบายใจ ปลดปล่อยทางจิตวิทยา
5. เกิดการถ่ายทอดความรู้และวิทยาการไปสู่คนอื่น ๆ
6. ทำให้ความเป็นมนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่น ๆ
7. เป็นการเริ่มต้นการสื่อสารในระดับสูงขึ้น

8. เกิดการพัฒนาสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารมากขึ้น
9. ทำให้มนุษย์เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจโลก
10. รู้จักเอาชีวิตรอดได้

องค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคลมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ซึ่ง ชิตาภา (2548: 22) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้

การสื่อสารระหว่างบุคคลมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการ คือ

1. ผู้ส่งสาร (Sender)
2. ผู้รับสาร (Receiver)
3. สาร (Message)
4. สื่อ (Channel)
5. บริบท/สภาพแวดล้อมในการสื่อสาร (Context / Environment)

ผู้ส่งสาร คือ บุคคลที่ผู้ที่กำลังแสดงบทบาทในการสื่อความหมาย ความคิด ความรู้สึก หรือตอบกลับการสื่อสารไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง อาจจะใช้คำพูด กิริยาท่าทาง สายตา หรือการแสดงสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สื่อสารเกิดความเข้าใจในสารที่ตนต้องการจะสื่อออกไป ซึ่งบทบาทในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลนี้จะไม่นับตายตัว เพราะจะต้องสลับบทบาทไปเป็นผู้รับสารด้วย เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งพยายามที่จะสื่อสารกลับ บางครั้งสารที่สื่อออกไปอาจจะมีทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ

ผู้รับสาร คือ ผู้ที่กำลังแสดงบทบาทเป็นผู้ฟัง ผู้สังเกตและตีความสารที่ได้ยิน ได้เห็น สังเกตได้ หรือแม้แต่รู้สึกได้จากการสื่อความหมายของผู้ส่งสาร ทั้งสารที่ส่งโดยเจตนาและไม่เจตนา ซึ่งผู้รับจะนำมาประมวลและแปลความหมายตามสถานะของตนเองไม่ว่าจะเป็นสถานะทางกายภาพ เช่น ความสามารถในการรับสารของตน หรือสถานะทางจิตวิทยา เช่น ทักษะคิด ค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดการรับรู้และความเข้าใจของผู้รับสารและแสดงปฏิกิริยาตอบกลับต่อผู้ส่งสาร

การแสดงบทบาทผู้รับสารในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลก็เช่นเดียวกันกับบทบาทการเป็นผู้ส่งสาร คือ การแสดงบทบาทแบบไม่ตายตัว เพราะเมื่อรับสารแล้วเกิดความคิดเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะเปลี่ยนบทบาทกลายเป็นผู้ส่งสาร สื่อความหมายให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบ ความคิดความรู้สึกของตนเอง อาจจะโดยวัจนภาษา หรืออวัจนภาษาก็ได้

สาร คือ เรื่องราวที่คู่สื่อสารถ่ายทอด แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง สารในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล จะมีลักษณะพิเศษกว่าสารในระบบการสื่อสารรูปแบบอื่น ๆ นั่นก็คือลักษณะสารจะมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ไม่คงที่ และยืดหยุ่นสูงกว่าสารในระบบการสื่อสารอื่น มีทั้งการตัดทอนละทิ้งสารเดิม เพิ่มเติมหรือเปลี่ยนเรื่องไปสู่สารใหม่สามารถทำได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว แม้แต่ในกระบวนการสื่อสารอย่างเป็นทางการก็ยังมีลักษณะเช่นนี้ ยิ่งถ้าเป็นการสื่อสารในระดับไม่เป็นทางการด้วยแล้ว ความเคลื่อนไหวของสารยิ่งมีมากขึ้น

สื่อ คือ ช่องทางที่นำพาข่าวสารจากผู้ส่งสารไปสู่ผู้รับสาร มีทั้งหมด 6 ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นช่องทางแห่งการรับรู้ โดยขณะที่เราใช้ปากพูด เราแสดงสีหน้า อากัปกิริยา และการสัมผัส เป็นช่องทางส่งสารในขณะที่เราใช้ตา ดู หู ฟัง จมูกดมกลิ่น การสัมผัสรส กลิ่นรับรส และใจตรึกตรองเป็นช่องทางรับสาร ดังนั้นถึงแม้เราจะมีเครื่องมือแสนวิเศษ ทันสมัยมากมายแค่ไหน แต่ในที่สุดสารทั้งหมดก็ต้องผ่านเข้าและออกจากช่องทางธรรมชาตินี้ สิ่งเหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวเอาไว้ โดยเรียกว่า อายตนะ

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2546: 30) ซึ่งกล่าวถึง อายตนะไว้ดังนี้

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ ดินแดน หมายถึง ที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แคนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ มี 6 อย่าง ดังที่เรียกในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเชื่อมต่อกับโลกภายนอก ดังนั้นอายตนะทั้ง 6 จึงมีคู่ของมันอยู่ในโลก เป็นสิ่งที่ถูกรับรู้สำหรับแต่ละอย่าง ๆ โดยเฉพาะสามารถแยกประเภทได้ดังนี้

อายตนะภายนอก 6 คือ แคนต่อความรู้ฝ่ายนอก อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่ถูกรับรู้

อายตนะภายใน คือ แคนรับรู้ เมื่อมากระทบกับอารมณ์ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ก็จะเกิดความรู้ จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เรียกว่าเห็น หูกระทบเสียง เรียกว่าได้ยิน เป็นต้น

ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้ เรียกว่า วิญญาณ แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ ดังนั้น วิญญาณจึงมี 6 อย่าง คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็น วิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ

สรุปได้อายตนะ 6 วิญญาณ 6 และอารมณ์ 6 มีชื่อในภาษาธรรม และมีความสัมพันธ์กัน ดังนี้

อายตนะ (ช่องทาง)	อารมณ์ (เป็นแคนรับรู้)	วิญญาณ (เกิดความรู้)
ตา	รูป	เห็น
หู	เสียง	ได้ยิน
จมูก	กลิ่น	ได้กลิ่น
ลิ้น	รส	รู้รส
กาย	สิ่งต้องกาย	รู้สิ่งต้องกาย
ใจ	เรื่องในใจ	รู้สิ่งในใจ

ภาพที่ 2 ภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายตนะ 6 วิญญาณ 6 และอารมณ์ 6

ที่มา: พระธรรมปิฎก (2546: 30)

บริบท/สภาพแวดล้อมในการสื่อสาร คือ สิ่งที่มีผลหรืออิทธิพลต่อการสื่อสารของเรา ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ได้แก่ ระบบสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ความคิด ความเชื่อ ประกอบกับ ประสบการณ์ของแต่ละคน ไปจนถึงสิ่งรบกวนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่ทำการสื่อสาร

คนที่อยู่ภายใต้สังคม วัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่อเดียวกัน โอกาสที่จะสื่อสารกัน เข้าใจก็จะง่ายกว่าการสื่อสารต่างสังคม ต่างวัฒนธรรม แต่ถ้าอยู่ภายใต้กรอบสังคมเดียวกัน แต่ประสบการณ์ต่างกันก็เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารได้ นอกจากนี้ในการสื่อสารอาจไม่ราบรื่น

เสมอไป อาจมีสิ่งรบกวนเกิดขึ้นได้เสมอไม่ว่าจะเป็นสิ่งรบกวนทางกายภาพ หรือเป็นสิ่งรบกวนทางจิตวิทยา

สอดคล้องแบบจำลองการสื่อสารของ Berlo ที่แสดงให้เห็นว่า การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 4 ประการ คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางต่าง ๆ และผู้รับสาร ทั้งนี้ต้องพิจารณาว่าผู้ส่งสารมีทักษะในการสื่อสาร (Communication Skills) มีทัศนคติ (Attitudes) มีความรู้ (Knowledge) มีระบบสังคม (Social System) และมีวัฒนธรรม (Culture) เป็นแบบใด ส่วนสารนั้นต้องรหัส (Code) เนื้อหา (Content) คู่มือการจัดเสนอ (Treatment) ซึ่งทั้งรหัส เนื้อหา และวิธีการ จัดเสนอนั้นประกอบไปด้วยโครงสร้าง (Structure) และส่วนประกอบ (Elements) อย่างไร ส่วนของช่องทางหรือสื่อ นั้น เป็นสิ่งที่นำสารไปสู่ประสาทในการรับรู้สัมผัส อันได้แก่ การเห็น (Seeing) การได้ยิน (Hearing) การได้กลิ่น (Smelling) และการลิ้มรส (Tasting) ซึ่งผู้รับสารจะสามารถรับสารที่ผู้ส่งสารส่งมาได้มากน้อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ทัศนคติ (Attitudes) ความรู้ (Knowledge) ระบบสังคม (Social System) และวัฒนธรรมต่าง ๆ (Culture)

ประเภทของภาษาในการสื่อสารระหว่างบุคคล

ภาษาที่ใช้ในการสื่อสารระหว่างบุคคล แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. วาจภาษา
2. อวาจภาษา

วาจภาษา

วาจภาษา คือ ภาษาพูดและภาษาเขียนของมนุษย์ ซึ่งมัลลิกา (2547: 4) กล่าวว่า วาจภาษา เป็นถ้อยคำที่มนุษย์ในแต่ละสังคม แต่ละชาติสร้างขึ้นโดยตกลงใช้ร่วมกัน เพื่อทำหน้าที่แทนมโนภาพของสิ่งต่าง ๆ ภาษาพูดจะใช้เสียงพูดเป็นถ้อยคำ และในภาษาเขียนจะใช้ตัวอักษรประสมเป็นถ้อยคำ

วจนภาษาแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังที่ชิตาภา (2548: 37-38) กล่าวไว้ดังนี้

1. ภาษาพูด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

- ภาษาพูดตามอารมณ์ปกติ
- ภาษาพูดตามอารมณ์สะเทือนใจ

2. ภาษาเขียน แบ่งออกเป็น 2 ชนิดเช่นเดียวกับภาษาพูด คือ

- ภาษาร้อยแก้ว คือ ถ้อยคำที่เขียนเป็นความเรียงตามสำนวนคำพูด จัดถ้อยคำเป็นข้อความมีระเบียบเรียบร้อย อ่านง่าย เข้าใจชัด
- ภาษาร้อยกรอง คือ ถ้อยคำที่เขียนเป็นคณะ มีจังหวะและตำแหน่งคล้องจองกัน ไพเราะ เมื่ออ่านออกเสียงดัง ๆ จะปรากฏเป็นทำนองเสนาะ ฟังเพราะกว่าชนิดร้อยกรอง

ระดับความหมายของวจนภาษา

ระดับความหมายของวจนภาษาแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังที่ ธีรนนท์ (2533: 102-105 อ้างถึง Hubert, n.d.) กล่าวถึงระดับความหมายของวจนภาษา สรุปได้ดังนี้

1. ความหมายโดยเจตนาของผู้พูด หมายถึง ความหมายที่ถูกต้องสมบูรณ์ในความคิดของผู้พูดและเป็นความหมายที่ผู้พูดต้องการสื่อให้ผู้ฟังรับรู้
2. ความหมายโดยเนื้อหา หมายถึง การที่ผู้พูดการแสดงความรู้สึกประกอบความคิด ทำให้สิ่งที่พูดฟังดูน่าสนใจยิ่งขึ้น แต่การแสดงอารมณ์นั้นก็ทำให้เกิดความเข้าใจผิดขึ้นได้ เมื่อผู้พูดแสดงอารมณ์มากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ อาจทำให้การถ่ายทอดความคิดสู่ผู้ฟังขาดความชัดเจน บางครั้งก็ออกนอกเรื่องในแง่ของผู้ฟัง การเกิดอารมณ์ร่วมในการฟัง ก็อาจนำไปสู่การรับข่าวสารที่ใช้ความรู้สึกของตนเองมากเกินไป ซึ่งจะนำไปสู่การปิดกั้นการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

3. ความหมายโดยนัย หมายถึง คำที่ผู้พูดไม่ได้สื่อความหมายโดยตรงให้แก่ผู้ฟัง แต่ผู้ฟัง ต้องใช้การตีความจากคำที่ได้ยิน เช่นคำว่า เกาเหลา มีความหมายโดยตรงคือ ก๋วยเตี๋ยวที่ไม่ใส่เส้น แต่ความหมายโดยนัยก็คือ ไม่ถูกกัน (ไม่กินเส้น) เป็นต้น

4. ความหมายโดยการตีความของผู้ฟัง หมายถึง การที่ผู้ฟังตีความหมายที่ผู้พูดสื่อสารออกมา โดยใช้กรอบประสบการณ์ของตนเอง ทำให้อาจเกิดความเข้าใจที่ไม่ตรงกันก็ได้ เช่น การสนทนาระหว่าง ด.ช. บুম อายุ 3 ปี และคุณแม่ ซึ่ง ด.ช. บุม ไม่เคยรู้จักสถานีขนส่งสายเหนือที่เรียกสั้น ๆ ว่า หมอชิต จึงทำให้ ด.ช. บุม ตีความคำว่าหมอชิตตามประสบการณ์เดิมของตน ดังนี้

ด.ช. บุม : แม่จะพาผมไปไหนหรือครับ

คุณแม่ : ไปหมอชิตลูก

ด.ช. บุม : ไม่เอาจะไปหาหมออุดม หมออุดมใจดี

จากการสนทนาดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ด.ช. บุม ตีความคำว่า “หมอชิต” จากประสบการณ์เดิมของตนที่เคยรู้จักคำว่า “หมอ” หมายถึง คนที่รักษาคนไข้ เพราะคุณแม่อาจจะเคยพา ด.ช. บุม ไปให้หมออุดมรักษาตอนที่ ด.ช. บุม ไม่สบาย โดยไม่รู้ว่า “หมอชิต” เป็นชื่อสถานีขนส่งสายเหนือ แต่กลับคิดว่า “หมอชิต” เป็นชื่อของหมอ เป็นต้น

อวัจนภาษา

อวัจนภาษา คือ ภาษาที่ไม่เป็นถ้อยคำแต่สามารถเข้าใจความหมายได้

ประเภทของอวัจนภาษาแบ่งออกได้เป็น 7 ประเภท ตามที่สุจิตรา (2544 อ้างถึงใน มัลลิกา, 2547: 16-18) กล่าวไว้ สรุปได้ดังนี้

1. เทศภาษา (Proxemics) หมายถึง ลักษณะของสถานที่ ระยะห่างของการนั่ง ตำแหน่งที่นั่ง เทศภาษาเป็นตัวบ่งบอกถึงลักษณะพฤติกรรม ความสัมพันธ์ ความสำคัญของบุคคล ตลอดจนวัฒนธรรมในการสื่อสาร ระยะห่างเป็นเทศภาษาที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์และโอกาสของการสื่อสารได้ เช่น คนที่ใกล้ชิดหรือสนิทกัน เวลาสื่อสารกัน มักจะอยู่ใกล้กันมากกว่าคนที่ไม่ใกล้ชิด หรือสนิทกัน

2. กาลภาษา (Chronemics) หมายถึง การใช้เวลาเป็นตัวบอกแทนคำพูด เวลา คือ ช่วงเวลา ระยะเวลา การตรงเวลา การให้ความสำคัญต่อเวลา เช่น การได้ยินเสียงโทรศัพท์ ในยามวิกาล มักจะเป็นเรื่องที่ฉุกเฉิน ร้ายแรง หรือมีใครเสียชีวิตกระทันหัน

3. เนตรภาษา (Oculistics) หมายถึง การใช้ดวงตาหรือสายตาสื่อความรู้สึก ความคิด และสื่ออารมณ์ของผู้พูด เช่น ผู้พูดมีอารมณ์ไม่พึงพอใจ สายตาจะดุแข็งกร้าว เย็นชา หรือ ถ้าต้องการเยาะเย้ย ถากถาง สายตาจะดูถูก โดยมองหางตาหรือมองสิริษะจรดเท้าไม่สบอารมณ์ ก็จะเมินหน้าไม่มอง เป็นต้น

4. อากาภาษา (Kinesics) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อสื่อความหมาย ได้แก่ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย สิริษะ แขน ขา มือ สีหน้า ท่าทางต่างๆ ฯลฯ อากาภาษาของมนุษย์จะแตกต่างกันไปตามการศึกษา ขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมของ สังคม เช่น สังคมไทยจะยกมือขึ้นประคบกันหรือเรียกว่าไหว้ เป็นการทักทาย แต่สังคม ตะวันตกจะทักทายด้วยการจับมือ เป็นต้น

5. สัมผัสภาษา (Haptics) หมายถึง ภาษาที่ใช้การสัมผัสเป็นตัวสื่อความรู้สึก อารมณ์ และความหมายไปถึงผู้รับสาร ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เช่น การโอบกอดจะแสดงถึงความรักในสังคมตะวันตกจะถือเป็นเรื่องธรรมดา แต่สังคม ตะวันออกจะไม่โอบกอดกันในที่สาธารณะบางครั้งการใช้สัมผัสภาษาจะสื่อความหมายได้ดีกว่า การพูด เช่น การปลอบประโลม ใช้การแตะหลัง หรือกุมมือ ก็ทำให้ผู้รับสารเกิดความตื่นตันใจ

6. วัตถุภาษา (Objectics) หมายถึง ภาษาที่ใช้วัตถุในการแสดงความหมาย ได้แก่ การใช้เสื้อผ้า รูปทรง ขนาด สี ลักษณะของผ้า เครื่องประดับ เครื่องใช้ ฯลฯ เช่น คนที่เป็น มหาเศรษฐีมักจะนิยมใส่เครื่องประดับที่เป็นเพชร เพื่อแสดงถึงฐานะของตน เป็นต้น

7. ปริภาษา (Paralanguage หรือ Vocalics) หมายถึง ภาษาที่ใช้น้ำเสียงประกอบคำพูด เสียงหัวนสนั่น พูดเร็ว พูดช้า พูดเสียงสูง เสียงต่ำ พูดเบา พูดดัง ล้วนสื่อความหมาย สื่ออารมณ์ ของพูดส่งสาร

ความสำคัญของพฤติกรรมเชิงอวัจนต่อการสื่อสารของมนุษย์

พฤติกรรมเชิงอวัจนมีความสำคัญต่อการสื่อสารของมนุษย์ ดังที่ถิรนนท์ (2533: 113-116) กล่าวถึงความสำคัญของพฤติกรรมเชิงอวัจนต่อการสื่อสารของมนุษย์ สรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมเชิงอวัจนแสดงถึงความเป็นมนุษย์ เนื่องจากพฤติกรรมเชิงอวัจนบ่งบอกให้รู้สึกความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของมนุษย์
2. พฤติกรรมเชิงอวัจนมีแทรกอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เนื่องจากพฤติกรรมเชิงอวัจนสามารถสร้างความหมายได้ การกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้น จึงกลายเป็นการสื่อสารทางอวัจนภาษาได้ เช่น เราเห็นผู้หญิงคนหนึ่ง เดินอย่างรวดเร็ว ในขณะที่กำลังเดินกัยกนาฬิกาที่แขนข้างซ้ายขึ้นมาดูบ่อย ๆ เราก็เข้าใจได้ว่า ผู้หญิงคนนี้น่ากำลังเร่งรีบ
3. พฤติกรรมเชิงอวัจนมีความครอบคลุมกว้างขวาง กล่าวคือ พฤติกรรมเชิงอวัจนเป็นการแสดงออกที่นอกเหนือจากการใช้ถ้อยคำ เช่น การแสดงสีหน้า ท่าทาง ซึ่งไม่มีขอบเขตจำกัด
4. พฤติกรรมเชิงอวัจนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสื่อสาร เนื่องจากทำให้เรามีความเข้าใจในการสื่อสารที่ปรากฏตัวต่อหน้ากันได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของถ้อยคำที่สื่อออกมาไม่เป็นระบบระเบียบ นอกจากนั้นพฤติกรรมเชิงอวัจน ยังสามารถเน้นถึงจุดสำคัญของการสื่อสารเชิงอวัจนได้ด้วย เช่น การที่ผู้พูดใช้เสียงสูง-ต่ำในขณะที่พูด ทำให้ผู้ฟังรู้ว่า ผู้พูดต้องการเน้นคำพูดตรงไหน

ทักษะการสื่อสารเชิงอวัจน

การแสดงทักษะการสื่อสารเชิงอวัจนของมนุษย์ตามที่ ถิรนนท์ (2533: 125-127) กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้

1. การแสดงออกของพฤติกรรมเชิงอวัจนจะต้องเหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์

2. ลักษณะของพฤติกรรมเชิงอวัจนจะต้องเหมาะสมกับผู้พูดแต่ละคน
3. อวัจนสารที่แสดงออกจะต้องสอดคล้องกับวัจนสารที่แสดงออกในขณะนั้น
4. การแสดงออกของพฤติกรรมเชิงอวัจนสารจะต้องเหมาะสมกับจุดประสงค์ของการสื่อสาร

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคลแต่ละครั้งจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่างประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านตัวของผู้สื่อสาร หรือบริบทแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่ง ชิตาภา (2548: 25-28) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล สรุปได้ว่า

1. ปัจจัยด้านตัวผู้สื่อสาร หมายถึง ทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารจะต้องมีคุณลักษณะที่ส่งเสริมให้การสื่อสารครั้งนั้นประสบความสำเร็จ หรือเรียกบริบทภายใน ซึ่งได้แก่

- 1.1 มีสภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์ต่อการสื่อสาร
- 1.2 มีทักษะและความสามารถในการสื่อสาร
- 1.3 มีทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสาร คู่สื่อสาร และเรื่องราวที่สื่อสารกันอยู่
- 1.4 มีสภาพอารมณ์และจิตใจที่พร้อมจะรับสาร

1.5 มีกรอบประสบการณ์ที่กว้างขวาง ซึ่งจะทำให้มีมุมมองต่อเรื่องต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น มีความเข้าใจต่อโลกมากขึ้น และหากคู่สื่อสารมีกรอบประสบการณ์คล้ายคลึงกันมาก โอกาสที่จะสื่อสารกันให้เข้าใจได้รวดเร็วก็ยิ่งมีมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากผู้ส่งสารและผู้รับสาร มีกรอบประสบการณ์ที่แตกต่างกันมาก ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการสร้างความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น

2. ปัจจัยด้านบริบทแวดล้อมในการสื่อสาร หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของกลุ่มสื่อสาร (ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร) ซึ่งได้แก่

- 2.1 กรอบสังคม
- 2.2 วัฒนธรรม
- 2.3 สถานทางสังคมและเศรษฐกิจ
- 2.4 ศาสนา ความเชื่อ
- 2.5 การเมือง การปกครอง
- 2.6 บรรยากาศในการสื่อสาร

จากการตรวจสอบเอกสารเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลพบว่า ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคล คือ ปัจจัยด้านตัวผู้สื่อสาร และปัจจัยด้านบริบทแวดล้อมในการสื่อสาร ดังนั้นการสนทนาก็จะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้ง 2 ด้านนี้ด้วย เพราะการสนทนาเป็นรูปแบบหนึ่งของการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งในชีวิตประจำวันมนุษย์ส่วนใหญ่ก็มักจะเกิดความลำบากใจจากการสนทนา แต่หากมนุษย์ได้เรียนรู้รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ และแนวทางการแก้ไขปัญหาก็เกิดจากการสนทนา ที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ มนุษย์ก็จะสามารถสนทนากับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ดังที่ Douglas et al. (แปลโดย พูนลาภ, 2547: 24-25) กล่าวสรุปได้ว่า การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง
2. การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง
3. การสนทนาที่มีความเป็นตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง

การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง

เป็นการสนทนาที่กล่าวถึงเรื่องที่เกิดขึ้น ซึ่งมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน หรือสิ่งที่จะเกิดขึ้น เช่น ใครพูดอะไรและใครทำอะไร ใครเป็นฝ่ายถูก ใครมีเจตนาอย่างไร และจะโยนความผิดให้ใคร เป็นต้น การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

1. ความจริง คือ การสนทนาที่คู่สนทนาทั้ง 2 คนมีการรับรู้ การตีความ และค่านิยมที่ไม่เหมือนกัน เนื่องจากการดำเนินของแต่ละคนนั้น ได้พบเจอประสบการณ์หรือการเรียนรู้ในแต่ละวันแตกต่างกัน การสนทนานั้นอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งได้ เพราะการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน บุคคลแต่ละคนรับข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ มากมาย จากทางช่องทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ตา หู จมูก ปาก การสัมผัส และนำมาตีความโดยใช้ประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลนั้น ในอดีตเป็นเครื่องมือช่วยในการแปลความหมาย ดังนั้นคน 2 คน ถึงแม้ว่าจะได้รับข้อมูลที่เหมือนกัน แต่อาจจะตีความแตกต่างกันได้ ทำให้เวลาที่บุคคลหนึ่งสนทนากับผู้อื่นนั้น หากนำประสบการณ์ของบุคคลนั้นเป็นเกณฑ์ในการรับรู้ข้อมูล อาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้
2. เจตนา คือ การที่บุคคลหนึ่งตีความเจตนาของผู้อื่นจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากตัวเขา โดยมักจะคิดว่าคู่สนทนามีเจตนาร้ายต่อตัวผู้สนทนา เพราะการกระทำของคู่สนทนานั้นส่งผลกระทบที่ร้ายต่อเขา ทำให้บุคคลนั้นตีความว่าคู่สนทนามีเจตนาร้ายต่อเขา ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเจตนาเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น จึงมักตั้งมาจากพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่มองเห็น
3. การโยนความผิด คือ เมื่อเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา บุคคลหนึ่งมักจะโยนความผิดให้แก่คู่สนทนามากกว่าจะคิดว่าคู่สนทนามีส่วนร่วมในปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง

เป็นการสนทนาที่กล่าวถึงความรู้สึก โดยจะมีการถามและตอบคำถามเกี่ยวข้องกับความรู้สึก เช่น ความรู้สึกของฉันเหมาะสมไหม ความรู้สึกมีเหตุผลไหม ฉันควรจะรับรู้หรือปฏิเสธมัน ฉันควรจะทำอย่างไรกับความรู้สึกของผู้อื่น จะเป็นอย่างไรถ้าเขาโกรธหรือเสียใจ เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะไม่มีการพูดออกมาตรง ๆ ในระหว่างการสนทนาทำให้คู่สนทนา

ไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้สนทนาในตอนนั้นได้ และทำให้คู่สนทนามองข้ามความรู้สึกของเขาไป ซึ่งจะก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้น เพราะเขาจะคิดว่าคู่สนทนาไม่ใส่ใจในความรู้สึกของเขา

การสนทนาที่มีความเป็นตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง

เป็นการสนทนาที่บุคคลหนึ่งพูดกับตัวเองว่าสถานการณ์เช่นนี้มีความหมายต่อเขาอย่างไร ซึ่งเป็นสิ่งที่จะมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์และความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการดำเนินชีวิตของเขา โดยจะต้องตัดสินใจว่าบุคคลนั้นรู้สึกสมมูลในขณะสนทนาหรือไม่ เช่น ฉันเป็นคนดีหรือเลว ฉันมีความสามารถหรือไม่ ฉันเป็นที่รักหรือไม่ เป็นต้น ทำให้เมื่อบุคคลหนึ่งไปสนทนากับใครนั้น มักจะยึดตัวตนของเราเป็นศูนย์กลาง โดยมองข้ามความเป็นตัวตนของคู่สนทนา ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น เพราะคู่สนทนาเองก็มีตัวตนอยู่เช่นกัน ทำให้ในบางครั้งเมื่อมีข้อตกลงร่วมกัน และผู้สนทนายึดตัวเองเป็นหลัก ไม่สนใจข้อเสนอของคู่สนทนา ก็จะทำให้คู่สนทนาไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้สนทนาเลือก หรือตัดสินใจได้

แนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

แนวทางการแก้ไขการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจว่า ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ซึ่ง Douglas et al. (แปลโดย พูนลาภ, 2547: 276-277) กล่าวไว้ มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมพร้อมด้วยการพิจารณารูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยมีลำดับดังนี้

1. แยะแยะเรื่องที่เกิดขึ้นในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- พิจารณาเรื่องราวของคุณและคู่สนทนาว่า มีที่มาจากไหน (ข้อมูล ประสบการณ์ในอดีต กฎเกณฑ์)
- พิจารณาว่า สถานการณ์ปัจจุบันมีผลกระทบต่อผู้สนทนา และคู่สนทนาน่าจะมีเจตนาเช่นไร

- พิจารณาว่า ทั้งผู้สนทนาและคู่สนทนามีส่วนทำให้เกิดปัญหานั้นอย่างไร

2. ทำความเข้าใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- สำรวจพื้นฐานทางอารมณ์ของผู้สนทนา รวมถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สนทนาในขณะนั้น

3. ทำให้ความเป็นตัวตนของผู้สนทนาในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- สำรวจว่าอะไรเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้สนทนาในขณะนั้น สิ่งใดที่ผู้สนทนาจำเป็นต้องยอมรับ เพื่อให้ความเป็นตัวตนของเขาเข้มแข็งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบวัตถุประสงค์ของผู้สนทนา และตัดสินใจว่าควรยกขึ้นมาพูดหรือไม่ในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- วัตถุประสงค์ : ขอให้ตอบคำถามให้ได้ก่อนว่า ผู้สนทนาคาดหวังอะไรจากการสนทนาในครั้งนี้ จากนั้นจึงค่อยเปลี่ยนจุดยืนของผู้สนทนาไปสู่การสนับสนุน การเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน และการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

- การตัดสินใจ : เรื่องที่จะยกขึ้นมาพูดนั้นทำให้ปัญหาค่อยคลายได้หรือไม่ ถ้าหากไม่ช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงก็ไม่สมควรพูด แต่ต้องรู้จักการปล่อยวาง ไม่ให้เรื่องที่ต้องการจะพูดนั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สนทนา

ขั้นตอนที่ 3 การเริ่มต้นจากเรื่องราวของบุคคลที่สามในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

เรื่องราวของบุคคลที่สาม คือ การอธิบายมุมมองที่แตกต่างกันระหว่างผู้สนทนาและคู่สนทนาต่อเรื่องที่เกิดขึ้น โดยมีลำดับดังต่อไปนี้

- อธิบายว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความแตกต่างระหว่างเรื่องราวของผู้สนทนาและคู่สนทนาที่มีมุมมองต่อเรื่องนั้นแตกต่างกัน หลังจากนั้นจึงนำมุมมองของทั้งสองฝ่ายเข้าสู่การสนทนาอย่างเปิดเผย
- บอกให้คู่สนทนาเข้าถึงวัตถุประสงค์ของผู้สนทนาในการสนทนา
- เชิญให้คู่สนทนาเข้าร่วมแก้ไขปัญหาร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 4 การสำรวจเรื่องราวของผู้สนทนาและคู่สนทนา ในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยมีลำดับดังนี้

- ฟังเพื่อทำความเข้าใจมุมมองของคู่สนทนาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงถามคำถามที่แสดงถึงการยอมรับในความรู้สึกของคู่สนทนาที่อยู่เบื้องหลังการโต้เถียงและการกล่าวโทษของเขา พร้อมทั้งสรุปทวนความสิ่งที่คู่สนทนาพูดกลับไปให้เขาฟัง เพื่อให้คู่สนทนาเห็นว่าผู้สนทนาเข้าใจเรื่องราวที่เขาต้องการจะบอกถูกต้องหรือไม่
- บอกให้คู่สนทนาเข้าถึงมุมมอง ประสบการณ์ในอดีต เจตนา รวมทั้งความรู้สึกของผู้สนทนา
- จัดกรอบใหม่เพื่อช่วยให้การสนทนาคลี่คลายได้อย่างเนือง น้นคือ การแปลงจากความจริงเป็นการรับรู้ การโยนความผิดเป็นการมีส่วนร่วมในปัญหา การกล่าวโทษเป็นความรู้สึก เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 การแก้ปัญหาในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ มีลำดับดังนี้

- หาทางเลือกที่ตรงกับความต้องการและความสนใจที่มีความสำคัญมากที่สุดของทั้งสองฝ่าย
- มองหามาตรฐานเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจ ซึ่งต้องยึดหลักเอาใจเขา มาใส่ใจเรา

- พุคคุยถึงวิธีการที่ทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างเปิดใจในอนาคต

การสนทนาที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นได้ หากผู้สนทนาเริ่มต้นที่จะรับฟังสิ่งที่คู่สนทนาต้องการจะสื่อออกมา ไม่ว่าจะเป็น ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือการแสดงออกของคู่สนทนา จะช่วยให้คู่สนทนาเกิดความเข้าใจในตัวคู่สนทนามากยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การตรวจเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอเป็น 3 ส่วน คือ (1) งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา (2) งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาแบบกลุ่มในระดับมัธยมศึกษา และ (3) งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา

ขวัญเรือน (2543) ศึกษาเรื่องผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาค่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาค่ำ จำนวน 11 คน ซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 14 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดวิธีคิดตามแนวปัญญา แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบสอบถามความคิดเห็นและประสบการณ์เรียนรู้ และโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Paires Signed-Rank Test ผลการวิจัยพบว่า : (1) นักเรียนมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาค่ำได้ (2) คะแนนการเผชิญปัญหาก่อนและหลังของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเพียง

ด้านเดียว ส่วนอีก 3 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถพัฒนาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเฉพาะด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีพฤติกรรมการเผชิญ ปัญหาต่ำได้ (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม รายงานว่า สมาชิกในกลุ่มพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาและตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้รับ คือได้สำรวจตนเอง ได้เรียนรู้ในการรู้จักตนเองตามความเป็นจริงทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่อง ได้เรียนรู้วิธีคิดตามแนวปัญญาและวิธีการเผชิญปัญหาจากกรณีปัญหาต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิก และได้ฝึกคิดวางแผนหาทางออกในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

จันทร์เพ็ญ (2541) ศึกษาเรื่องการพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษฎ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 60 ลงมา จำนวน 10 คน เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดคือแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองและแบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Matched Paires Signed - Rank Test ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐนิชา (2542) ศึกษาเรื่องการใช้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนน ความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป โดยเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัด วิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched Paires Signed - Rank Test ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวล ในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการ

ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแบบพุทธรจิตวิทยา มีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มแบบพุทธรจิตวิทยารายงานว่าสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น และสามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

นิตยา (2544) ศึกษาเรื่องผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการการเรียนแบบร่วมมือ เทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 40 คน กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ และกลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบบูรณาการการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw II กับ โยนิโสมนสิการ เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ หาค่าความเที่ยง โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาได้ค่าความเที่ยง 0.85 และแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันรพ (2541) ศึกษาเรื่องการใช้กรณีศึกษาในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดอนคาวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2540 จำนวน 24 คน ที่คัดเลือกโดยวิธีสังคมมิติวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและจัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วม

โปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้ คำปรึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ๆ ละครั้ง แต่ครั้งใช้เวลา 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test และ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษามีความเห็นว่าการโปรแกรม ดังกล่าวมีประโยชน์หลายประการที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนา ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ในขณะเดียวกันโปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาสมาชิกให้มีวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนคนอื่น ๆ ต่อไป

ศิริกัญญา (2547) ศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาทั้งหมด 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แบบวัดการกำกับตนเอง แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง และแบบสอบถาม ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและผู้ให้ การปรึกษากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ The Wilcoxon Matched-Pairs Sign Rank Test และ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนน วิธีคิดตามแนวปัญญาและคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิดตามแนวปัญญาไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยามีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ดังกล่าวกับเพื่อนๆ

สมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งนักเรียนได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญาและทักษะการกำกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาแบบกลุ่มในระดับมัธยมศึกษา

พัชรินทร์ (2545) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน การวิจัยส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 634 คน ที่ตอบแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีการ Turkey และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า (1) วัยรุ่นตอนต้นมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง (2) วัยรุ่นตอนต้น เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการมาก แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับปานกลาง (3) นักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่า และเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการมากกว่า นักเรียนชาย (4) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (5) ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคม

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 36 คน ที่คัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 11 ครั้ง ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การทดสอบค่าที (T-Test) ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม (2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟังสูง
สูงกว่าและมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

รับขวัญ (2544) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา
ความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ
ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุม
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 36 คน
ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดการควบคุมตนเองที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และต่ำกว่า
กลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน แยกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มควบคุม 18 คน กลุ่มทดลองได้
เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 15 ครั้ง เป็น
ระยะเวลา 7 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำ
กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการควบคุมตนเอง (Self-control Schedule) ซึ่งแปลมา
จากแบบวัดการควบคุมตนเองของโรเซนบัม (Rosenbaum) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความ
แตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองด้วยสถิติทดสอบค่าที (t - test) การควบคุม
ตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

เนื่องจากผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
โดยตรง ผู้วิจัยจึงขอเสนองานวิจัยในต่างประเทศที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการสนทนาที่มี
ประสิทธิภาพ ดังนี้

Brinton, Robinson and Fujiki (2004) ศึกษาเรื่อง Description of a Program for Social
Language Intervention: "If You Can Have a Conversation, You Can Have a Relationship"
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งศึกษากรณีของนักเรียนชาย อายุ 16 ปี ที่มีความบกพร่อง
ทางด้านทักษะ การสนทนา จึงทำให้ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ การวิจัยครั้งนี้
เป็นการทำทดลองในคลินิก ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะด้านการสนทนา โดย
เน้นที่การเพิ่มความตระหนักรู้ในความต้องการเป็นผู้ฟังที่ดี และการรักษาคุณภาพในการสนทนา
ได้ตอบกับบุคคลอื่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ การรายงานผลการเข้าร่วมโปรแกรมจาก

ผู้ปกครองของนักเรียน และการรายงานผลการเข้าร่วมโปรแกรมจากตัวนักเรียนเอง ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเด็กชายคนนี้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะทางด้านการสนทนา ทำให้เขาสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้

Weiner (2005) ศึกษาเรื่อง Peer-Mediated Conversational Repair in Students With Moderate and Severe Disabilities กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 3 คนที่มีความบกพร่องทางการสนทนา คือ ไม่สามารถสนทนาได้ตอบกับคู่สนทนาได้อย่างถูกต้อง ในการวิจัยครั้งนี้ใช้อาสาสมัคร ซึ่งเป็นนักเรียนในวัยเดียวกันที่ถูกฝึกให้มาช่วยแก้ไขเรื่องการสนทนาของกลุ่มตัวอย่าง โดยการสอนกลุ่มตัวอย่างให้สามารถสนทนาได้ตอบกับคู่สนทนาได้อย่างถูกต้องมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน 3 คน สามารถสนทนาได้ตอบกับคู่สนทนาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวเกี่ยวกับเรื่องการปรึกษาแบบกลุ่ม การพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และงานวิจัยที่ใกล้เคียงกับการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่าวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก และควรนำมาฝึกให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีทักษะการคิดแบบนี้ เพราะวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีระบบมีเหตุผล และเป็นกุศล ซึ่งจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ รวมทั้งการพัฒนาทักษะการสนทนา ก็ต้องอาศัยการคิดที่ถูกวิธี คิดเป็นเหตุเป็นผล ถูกต้องตามความเป็นจริง จึงจะลดความขัดแย้งที่เกิดจากการสนทนา และสามารถสนทนากับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จะมีคะแนนจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและคะแนนจากแบบประเมินการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ เพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม